

12. Kulikova T. I. Psycho-emotional state of students during the transition to distance learning in the first wave of self-isolation. *Pedagogical image*, 2021. vol. 15, no. 1(50), pp. 112—122. (In Russ.)
13. Dolgoplova I. V. Psychological readiness of children for the USE. *Humanities research journal*, 2015, no. 2, pp. 14—17. (In Russ.)
14. Ippolitova M. F., Kononova T. A., Stradymov F. I., Ippolitova M. F. Study of psycho-emotional state of adolescents under stress-situation of new coronavirus infection. *Pediatric and adolescents reproductive health*, 2021, vol. 17, no. 2, pp. 65—76. (In Russ.)
15. Martsinkovskaya T. D., Tkachenko D. P. Questionnaire “Experiencing pandemic COVID-19”. *New Psychological Research*, 2021, no. 1, pp. 54—68. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 10.08.2022; одобрена после рецензирования 17.09.2022; принята к публикации 24.09.2022.
The article was submitted 10.08.2022; approved after reviewing 17.09.2022; accepted for publication 24.09.2022.

Научная статья

УДК 796.071

DOI: 10.25683/VOLBI.2022.61.454

Дмитрий Витальевич Белинский

Candidate of Pedagogy,
teacher of Physical Education,
Krasnodar College of Commerce and Economics
Krasnodar, Russian Federation
belinskij@inbox.ru

Спартак Геннадиевич Александров

Candidate of Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Accounting and Analysis,
Krasnodar Branch of the Plekhanov
Russian University of Economics
Krasnodar, Russian Federation
spartak-2010@mail.ru

Сергей Александрович Печерский

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Kuban State Agrarian University
Krasnodar, Russian Federation
pechorin.s@list.ru

Дмитрий Витальевич Белинский

канд. пед. наук,
преподаватель физического воспитания,
Краснодарский торгово-экономический колледж
Краснодар, Российская Федерация
belinskij@inbox.ru

Спартак Геннадиевич Александров

канд. пед. наук,
доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа,
Краснодарский филиал Российского
экономического университета им. Г. В. Плеханова
Краснодар, Российская Федерация
spartak-2010@mail.ru

Сергей Александрович Печерский

канд. психол. наук,
доцент кафедры физического воспитания
Кубанский государственный аграрный университет
Краснодар, Российская Федерация
pechorin.s@list.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПАРЫ «ВСАДНИК — ЛОШАДЬ» В КОНКУРЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

5.8.5 — Теория и методика спорта

Аннотация. Конкур — соревнование, требующее высокого мастерства наездника и абсолютного подчинения лошади во время преодоления препятствий. Техника всадника играет важную роль: необходимы точность управления, четкая и своевременная смена положения ног, рук и тела на всех этапах. Необходим контроль техники приземления, повышения «чувства равновесия». Наездник должен быть готов прийти на помощь лошади, компенсируя ошибки действием поводьев, ног, свободно управлять телом и чувствовать положение лошади на этапах прыжка. Необходимо найти ритм движения по маршруту, позволяющий лошади «собраться» перед препятствием. У животного необходимо развить послушание и пластичность, силу и координацию, способность сохранять равновесие в прыжке. Следует укреплять у нее условные рефлексы, выработанные с помощью поощрений. Всадник должен быстро реагировать в сложных ситуациях, трезво рассчитывать силы и способность лошади, уметь мягко навязать лошади свою волю.

Тренировки спортсмена требуют разносторонности: одной специальной тренировки на лошади недостаточно, необходимы упражнения с собственным весом. Решение

тактических задач связано с выступлениями на соревнованиях: конкуррист знакомится с общими условиями, что предоставляет возможность составить план выступления, с учетом характера грунта, формы, размера, цвета препятствий, количества участников, подготовленности соперников. Он должен достичь полного единства с лошадью и уметь использовать все элементы управления в нужное время.

Существует потребность в поиске эффективных подходов к подготовке пары «спортсмен — лошадь» на этапе спортивного совершенствования в конкуре.

В процессе исследования проанализирована соответствующая специальная литература, научные и программно-методические материалы. Проведено педагогическое исследование и эксперимент. Предложен комплекс физических упражнений, способствующий совершенствованию технической подготовленности и наездника, и лошади в конкуре на этапе спортивного совершенствования.

Процесс подготовки наездников экспериментальной группы заключался во внедрении специальных упражнений, способствовавших интенсификации спортивно-технической

подготовленности «спортивной пары» в конкуре. Занятия в контрольной группе осуществлялись по традиционной методике.

Полученные результаты продемонстрировали высокую эффективность предложенного подхода. Занимающиеся по экспериментальной программе показали статистиче-

ски достоверный прирост по тестам, что доказывает эффективность предложенного подхода.

Ключевые слова: конный спорт, конкур, «спортивная пара», всадник, физическая подготовка, техническая подготовка, навыки управления лошастью, педагогическое исследование, педагогический эксперимент

Для цитирования: 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. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.61.454.

Original article

FEATURES OF IMPROVING THE TECHNICAL SKILLS OF “RIDER-HORSE” PAIR IN SHOW JUMPING AT THE STAGE OF SPORT ADVANCEMENT

5.8.5 — Theory and methodology of sports

Abstract. Show jumping is a competition that requires a high degree of skill on the part of the rider and absolute obedience on the part of the horse when negotiating obstacles. The rider's technique plays an important role: steering precision, clear and timely changes in leg, arm and body position at all stages are necessary. It is important to control the technique of landing, to increase the “sense of balance”. The rider should be ready to come to the horse's aid, compensating for mistakes with the action of the reins and legs, freely control his/her body and feel the horse's position at the stages of the jump. It is necessary to find the rhythm of movement along the route, allowing the horse to concentrate in front of the obstacle. The animal needs to develop obedience and plasticity, strength and coordination, the ability to maintain balance in a jump. It is necessary to strengthen its conditioned reflexes, developed with the help of incentives. The rider must react quickly in difficult situations, soberly calculate the strength and abilities of the horse, and be able to gently impose his will on the horse.

An athlete's training should be versatile: special training on a horse alone is not enough, strength exercises are necessary. The solution of tactical tasks is connected with performance at competitions. Usually, before the start, the rider becomes familiar with the general conditions, which enables him/her to plan the performance, taking into account the characteristics of the

ground, the shape, size, color of the obstacles, the number of competitors, and the competitors' preparedness.

To overcome obstacles, the competitor must achieve complete unity with the horse and be able to use all the controls at the right time. There is a need to find effective approaches to the preparation of the “athlete — horse” pair at the stage of sports advancement in show jumping. In the course of the research, the relevant special literature, scientific and program-methodical materials were analyzed. A pedagogical study and experiment were conducted. A set of physical exercises is proposed that contributes to the improvement of the technical readiness of both the rider and the horse in show jumping at the stage of sports advancement.

The process of training the riders of the experimental group consisted in the introduction of special exercises that contributed to the intensification of the sports and technical readiness of the “sports pair” in show jumping. Classes in the control group were carried out according to the traditional method. The results obtained demonstrated the high efficiency of the proposed approach. Those engaged in the experimental program showed a statistically significant increase in tests, which proves the effectiveness of the proposed approach.

Keywords: equestrian sports, show jumping, “sports pair”, rider, physical training, technical training, horsemanship, pedagogical research, pedagogical experiment

For citation: Belinskiy D. V., Alexandrov S. G., Pechersky S. A. Features of improving the technical skills of “rider-horse” pair in show jumping at the stage of sport advancement. *Business. Education. Law*, 2022, no. 4, pp.443—449. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.61.454.

Введение

Особенность конного спорта состоит в том, что пара «всадник — лошадь» действует как единое целое. Конный спорт — один из самых дорогих и привилегированных видов спорта. Он включает в себя все виды испытаний лошади, которые представлены в развлекательной, игровой форме и преследуют цель достижения или установления какого-либо результата, оцениваемого в соответствии с определенными правилами и критериями. В конном спорте есть несколько групп: классический конный спорт, включенный в программу Олимпийских игр: выездка, конкур, троеборье; национальные конные игры, распространенные у многих народов, особенно на Кавказе и в Средней Азии; бега и скачки на ипподроме; скачки с препятствиями, состязания троек, тачанок, конно-лыжный спорт [1; 2].

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. Таким образом, в конкуре особую роль играет техническая подготовка, так как всадник работает в тесном контакте с лошастью, что подчеркивает актуальность выбранной темы исследования [3].

Актуальность. Для конкура на этапе спортивного совершенствования необходимо акцентирование внимания на следующих вопросах: укрепление посадки, повышение координационных способностей, овладение техникой и тактикой управления спортивной лошастью, согласование действий в паре «наездник — лошадь» при преодолении препятствий.

Совершенствование спортивной техники в конкуре должно быть направлено на укрепление посадки, развитие

равновесия, формирование навыков управления лошастью и синхронного взаимодействия с нею. Повышаются требования к специальной физической, тактической и психологической подготовленности наездников. Совершенствование двигательных способностей всадников должно обеспечивать качество и прочность техники управления лошастью в конкуре, при преодолении препятствий разной сложности [4].

Научная новизна. Предложен комплекс специальных физических упражнений, способствующих повышению эффективности взаимодействия пары «всадник — лошадь» на этапе спортивного совершенствования в конкуре.

Изученность проблемы. В серии исследований по конному спорту уделялось внимание изучению физического состояния конно-спортивной пары (М. Е. Агафонова, 2019) [5], физиологическим аспектам спортивной подготовки (С. Н. Пигарева, 2016) [6], психофизиологическим механизмам повышения готовности к соревнованиям в конном спорте, «личной самоэффективности» конных спортсменов (В. В. Горелик, 2018; О. И. Спесивцева, О. Д. Галкина, 2018) [7; 8], управлению тренировочным процессом конников (М. В. Бойкова, 2010) [9].

В настоящее время в научно-исследовательской литературе вопрос технической подготовки «конкурной спортивной пары» изучен недостаточно, отсутствуют специальные программы в данном направлении, адаптированные к условиям обучения в крае.

Целесообразность разработки темы. В целом в России и в Краснодарском крае, в частности, сформировался запрос на поиск новых подходов к совершенствованию подготовки «спортивной пары» в конкуре [10—12].

Объект исследования — особенности подготовки пары «всадник — лошадь» в конкуре на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования — специальные средства для повышения технической подготовки «конкурной спортивной пары».

Гипотеза: предполагалось, что применение разработанного комплекса упражнений для пары «всадник — лошадь» повысит уровень подготовки в конкуре на этапе спортивного совершенствования.

Цель исследования — повысить техническую подготовку конкурной спортивной пары на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования.

1. Изучить особенности подготовки спортсменов — конников в конкуре.
2. Разработать комплекс упражнений по совершенствованию технической подготовки «конкурной спортивной пары».

3. Проанализировать эффективность применения комплекса упражнений.

Теоретическая значимость: результаты исследования дополняют теорию и методику конного спорта данными об эффективности внедрения в тренировочный процесс всадников-юниоров комплекса упражнений по развитию навыков взаимодействия спортивной пары в конкуре.

Практическая значимость: разработанный комплекс упражнений направлен на развитие спортивных навыков пары «наездник — лошадь» в конкуре и может использоваться в тренировочном процессе юных спортсменов в центрах спортивной подготовки по конному спорту.

Основная часть

На I этапе (сентябрь—октябрь 2020 г.) определена тема, проведен анализ литературных источников, изучена организация тренировочного процесса конников, выдвинута гипотеза, определены цель и актуальность темы, задачи, методы исследования. На II этапе (с ноября 2020 по апрель 2021 г.) отобраны участники исследования (по 10 спортсменов-конников 16—17 лет (5 юношей и 5 девушек) в экспериментальной и контрольной группах соответственно), осуществлены процедуры тестирования и внедрения разработанного комплекса упражнений в тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования (педагогический эксперимент происходил на протяжении шести месяцев). На III этапе (март 2021 г.) проведен анализ и обсуждение результатов исследования [13].

Процедуры исследования проводились на базе конно-спортивного комплекса «Мустанг» в г. Сочи (Адлерский район).

Методологическая основа исследования базировалась на рассмотрении тренировочного процесса в конном спорте по фундаментальным научно-педагогическим, структурно-логическим и системно-функциональным основаниям [14; 15].

Результаты

Для определения исходного уровня техники конкурлистов использовали курс «Легкий класс». Результаты представлены в табл. 1, 2.

По табл. 1 мы видим, что у конкурлистов ЭГ плохо развита чистота прохождения из-за ошибок спортсмена во время прыжка. Исходные данные по результатам испытаний показывают, что результаты находятся на среднем уровне.

При сравнении результаты тестов в экспериментальной и контрольной группах видно, что исходные данные в экспериментальной группе примерно на том же уровне, что и в контрольной группе. Наглядно результат представим на рис. 1.

Таблица 1

Результаты тестирования до внедрения комплекса в экспериментальной группе

Конкуррист	Ошибки посадки	Результаты обследования ($x \pm \sigma$)	
		Оценка (по 10-балльной шк.), баллы*	Результат (штр. оч.), баллы*
1	2	3	4
1	1. Голова опущена, всадник смотрит вниз 2. Непрогнутая поясница	5,00 ± 1,22	8,00 ± 1,98
2	1. Руки во время прыжка недостаточно подаются вперед. 2. Корпус недостаточно подан вперед	4,00 ± 0,43	12,00 ± 2,45
3	1. Голова опущена, всадник наклонился в сторону. 2. Нарушается равновесие	5,00 ± 0,57	4,00 ± 0,51
4	1. Руки подняты слишком высоко. 2. Всадник в прыжке отстает корпусом	4,00 ± 0,73	12,00 ± 2,02

Окончание табл. 1

1	2	3	4
5	1. Потеря стремени перед прыжком. 2. Затягивает поводом	3,00 ± 0,11	16,00 ± 3,99
6	1. Подъезжает к барьеру под косым углом. 2. Резкое движение корпусом	4,00 ± 0,39	8,00 ± 2,01
7	1. Перед прыжком наклоняется вперед. 2. Колени всадника смещаются	5,00 ± 0,96	4,00 ± 0,77
8	1. Оглядывается во время прыжка. 2. Нарушается равновесие	5,00 ± 0,72	8,00 ± 0,94
9	1. Закрепощенная посадка	6,00 ± 1,11	0
10	1. В прыжке слишком подает корпус вперед	4,00 ± 0,65	12,00 ± 2,76
Средние значения		4,60 ± 0,49	8,40 ± 1,11

* Оценка показателей осуществлялась экспертной группой из 3 судей.

Таблица 2

Результаты тестирования до внедрения комплекса в контрольной группе

Конкуррист	Ошибки посадки	Результаты обследования (x ± σ)	
		Оценка (по 10-балльной шк.), баллы*	Результат (штр. оч.), баллы*
1	1. Всадник поднимает каблуки вверх. 2. Кисти судорожно сжаты	5,00 ± 0,99	4,00 ± 0,37
2	1. Сбрасывает повод перед прыжком. 2. Всадник расставляет локти	5,00 ± 1,09	8,00 ± 1,95
3	1. Поднимает кисти рук. 2. Стоит на стременах	4,00 ± 0,77	16,00 ± 3,11
4	1. Наклоняется на один бок. 2. Смещаются шенкеля	5,00 ± 0,92	4,00 ± 0,98
5	1. Излишняя подача корпуса вперед. 2. Руки опущены вниз	6,00 ± 1,12	4,00 ± 0,75
6	1. Ноги ушли вперед. 2. Отстает корпусом	4,00 ± 0,76	16 ± 3,45
7	1. Нет плотного контакта с седлом. 2. Носки разведены в стороны	5,00 ± 0,84	8,00 ± 1,79
8	1. Голень «плавает»	6,00 ± 1,30	0
9	1. Недостаток подачи корпуса при прыжке. 2. Ноги «уходят» вперед	4,00 ± 0,63	8,00 ± 1,09
10	1. Каблуки направлены вверх. 2. Нарушение амортизации	5,00 ± 0,75	4,00 ± 0,64
Средние значения		4,90 ± 0,85	7,20 ± 1,77

*Оценка показателей осуществлялась экспертной группой из 3 судей.

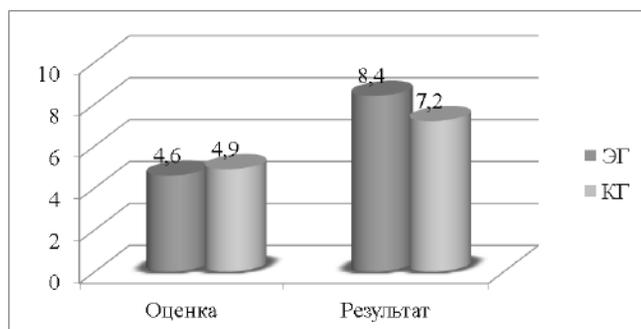


Рис. 1. Результаты тестов в экспериментальной и контрольной группах

Результаты технического теста в начале эксперимента в обеих группах находятся в пределах средних значений, что указывает на их относительную статистическую однородность.

Разработан комплекс упражнений для развития навыка взаимодействия в спортивной конкурной паре «всадник — лошадь»: «Используем ноги», «Восьмерка», «Ис-

пользуем разные положения тела», «Двухточечная посадка», «Полупосадка», «Трехточечная посадка», «Контроль над лошадью между прыжками», «Работа по кругу», «Расслабляющие круги», «Гимнастика», «Песочные часы». Определена эффективность его применения.

В начале эксперимента, результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп статистически не отличались по всем оцениваемым критериям ($p > 0,05$).

Таким образом, в экспериментальной группе по окончании эксперимента результаты намного выше, чем в начале.

Результаты контрольных обследований наглядно показаны на рис. 2.

По критерию Стьюдента результаты после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах были достоверными, так как по тесту 1-я оценка $t_{кр} = 5,1$; 2-я оценка $t_{кр} = 2,3$.

Результаты статистических различий отражены в табл. 5. Так как отдельно сопоставлялись юноши ЭГ и КГ, а также девушки ЭГ и КГ, соответственно, уровень значимости определялся по следующим границам: $t_{эмн} = 4,30$ при $p \leq 0,05$ и $t_{эмн} = 9,92$ при $p \leq 0,01$ для связанных выборок, где степень свободы $k = 2$ ($k = n - 1$, $n = 3$).

Таблица 3

Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе

Конкурист	Ошибки посадки	Результаты обследования (x ± σ)	
		Оценка (по 10-балльной шк.), баллы*	Результат (штр. оч.), баллы*
1	1. Голова поднята, всадник смотрит вперед 2. Более гибкая поясница	8,00 ± 1,87	0
2	1. Руки во время прыжка подаются вперед. 2. Корпус более правильный	7,00 ± 0,96	4,00 ± 0,75
3	1. Голова поднята. 2. Уравновешенная посадка	8,00 ± 0,88	0
4	1. Правильная работа рук. 2. Работа корпусом правильная	8,00 ± 1,12	0
5	1. Всадник перестал терять стремя перед прыжком. 2. Установилась правильная работа рук	7,00 ± 0,99	4,00 ± 0,54
6	1. Подъезжает к барьеру ровно. 2. Плавно корпусом	9,00 ± 2,22	0
7	1. Перед прыжком правильная посадка. 2. Колени всадника на месте	7,00 ± 1,34	8,00 ± 1,23
8	1. Оглядывается во время прыжка. 2. Нарушается равновесие	5,00 ± 0,65	8,00 ± 0,94
9	1. Свободная посадка	9,00 ± 2,96	0
10	1. В прыжке перестал наклоняться вперед	7,00 ± 1,12	4,00 ± 0,67
Среднее значения		7,80 ± 1,51	2,40 ± 0,35

* Оценка показателей осуществлялась экспертной группой из 3 судей.

Таблица 4

Результаты тестов в контрольной группе

Конкурист	Ошибки посадки	Результаты обследования (x ± σ)	
		Оценка (по 10-балльной шк.), баллы*	Результат (штр. оч.), баллы*
1	1. Всадник поднимает каблуки вверх. 2. Кисти судорожно сжаты	6,00 ± 0,76	4,00 ± 0,43
2	1. Периодически теряет контакт со ртом. 2. Незначительно расставляет локти	6,00 ± 0,56	4,00 ± 0,58
3	1. Иногда поднимает кисти рук. 2. Стоит на стременах	5,00 ± 0,47	12,00 ± 3,76
4	1. Наклоняется на один бок. 2. Перестали смещаются шенкеля	7,00 ± 1,03	4,00 ± 0,64
5	1. Много корпуса вперед. 2. Руки правильно	7,00 ± 0,89	0
6	1. Ноги иногда вперед. 2. Отстает корпусом	5,00 ± 0,55	8,00 ± 1,52
7	1. Плотный контакт с седлом. 2. Носки иногда разведены в стороны	6,00 ± 0,83	4,00 ± 0,58
7	1. Голень «плавает»	7,00 ± 0,86	4,00 ± 0,55
8	1. Достаточно корпуса при прыжке 2. Ноги «уходят» вперед.	5,00 ± 0,67	16,00 ± 4,12
10	1. Каблуки направлены вверх. 2. Частичное нарушение амортизации	5,00 ± 0,49	8,00 ± 1,54
Среднее значения		5,90 ± 0,79	6,40 ± 0,99

* Оценка показателей осуществлялась экспертной группой из 3 судей.

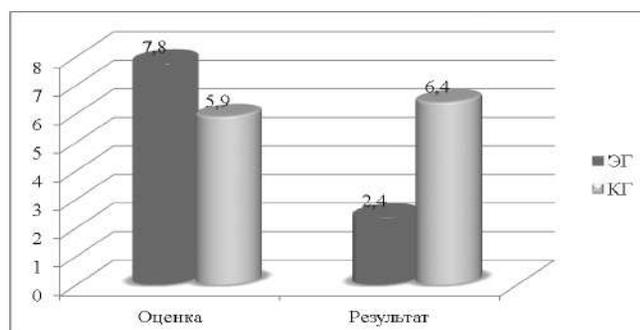


Рис. 2. Результаты контрольных испытаний

Благодаря натренированности координационных способностей показатели при впрыгивании на стул приблизились к высокому уровню. В контрольной группе результаты теста изменились, но незначительно. Полученные показатели подтверждаются статистическими различиями.

Согласно данным, в начале и в конце ПЭ, можно отметить статистически значимые изменения на уровне $p \leq 0,01$ у занимающихся девушек и у юношей ЭГ, указывающие на улучшение показателей теста «Сохранение баланса стоя на носках с согнутым туловищем», и отсутствие значимых изменений у юношей и девушек из контрольной группы. При выполнении теста «Стояние с закрытыми глазами на одной ноге» выявлены значимые различия на уровне $p \leq 0,01$ у девушек и юношей,

занимающихся конкурром, в ЭГ, демонстрирующие улучшение координационной устойчивости в конце эксперимента в сравнении с девушками и юношами КГ.

Таблица 5

Показатели координационных способностей в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах в конце эксперимента

Наименование теста	Пол	ЭГ/КГ
Сохранение баланса стоя на носках с согнутым туловищем	Юноши (n = 5)	4,39*/3,93
	Девушки (n = 5)	5,21*/3,62
Стояние с закрытыми глазами на одной ноге	Юноши (n = 5)	6,4*/3,14
	Девушки (n = 5)	12,1**/5,1*
Координирование движений в одном темпе	Юноши (n = 5)	8,6*/3,6
	Девушки (n = 5)	9,15*/4,22
Впрыгивание с разбега на стул	Юноши (n = 5)	10,4**/5,6*
	Девушки (n = 5)	9,97**/4,8*

* — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$.

Таким образом, результаты тестов в конце педагогического эксперимента, как у юношей, так и у девушек ЭГ значительно улучшились. Изменения координации отмечают на уровне статистической значимости $p \leq 0,01$.

Заключение

Конкур — один из подвидов конного спорта, который ценится за зрелищность и сложность предварительной подготовки животных. Осуществляется целенаправленное разведение пород лошадей, обладающих необходимыми для прыжков физическими качествами и темпераментом. Сложность соблюдения стандартов в конкуре делает получение спортивных оценок и титулов желанной целью для многих конюхов.

Таким образом, при составлении комплексов упражнений важно учитывать подготовленность конкурной спортивной пары. Подбор и дозировка упражнений должны определяться строго индивидуально для каждой пары. Для конюха главный приоритет — лошадь. Одна из важнейших целей — найти способы продлить их карьеру, позаботиться об их физическом и психологическом благополучии. Важно избегать переработок не только ради того, чтобы предотвратить ненужное напряжение ног, но и для того, чтобы лошади с нетерпением ждали занятий, чтобы они оставались «свежими» и счастливыми.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- Белинский Д. В., Бения Д. В. Теория и методика избранного вида спорта: конный спорт. Краснодар : КГУФКСТ, 2018. 212 с.
- Коган И. Л. Практическое руководство по конному спорту. Специализированная подготовка лошадей и всадников. М. : Аквариум, 2012. 243 с.
- Артамонова Л. А., Евдокимова А. П. Учебник по выездке спортивной лошади. М. : Аквариум, 2017. 240 с.
- Александров С. Г., Белинский Д. В. Эффективность авторской методики подготовки всадников 12—14 лет к соревнованиям по конкуру // Бизнес. Образование. Право. 2022. № 2(59). С. 284—288.
- Агафонова М. Е. Коррекция физического состояния спортивной пары «всадник — лошадь» в троеборье на основе оценки критериев функциональной подготовленности : дис. ... канд. биол. наук : 14.00.51. М., 2019. 148 с.
- Пигарева С. Н. Сравнительный анализ проявлений моторной асимметрии в работе мышц у спортсменов-конников разной квалификации и у лиц, занимающихся физической культурой // Фундаментальные и прикладные проблемы нейронаук: функциональная асимметрия, нейропластичность, нейродегенерация: Материалы II Всероссийской конференции с международным участием. М. : Научный центр неврологии, 2016. С. 197—202.
- Особенности психофизиологической адаптации учащихся 11—16 лет к учебным и физическим нагрузкам, детерминированные типами их вегетативной регуляции / В. В. Горелик, В. С. Беляев, С. Н. Филиппова, Б. Н. Чумаков // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18. № 1. С. 20—32.

По результатам, полученным в ходе исследования, можно рекомендовать дополнить тренировки конкурных спортивных пар разработанным комплексом упражнений в целях совершенствования их технической подготовки. При этом остается важным ведение тренировочного процесса с учетом возможностей каждой отдельно взятой спортивной пары, постоянное расширение и улучшение способностей лошади, а также достижение гармонии в конкурных парах.

Выводы

1. Изучены основы технической подготовки всадника. В конкуре техническое мастерство определяется разносторонностью и рациональностью воздействия всадника на лошадь, укреплением посадки, развитием чувства равновесия, формированием устойчивых навыков управления лошадью и синхронного взаимодействия с нею в движениях. Важно вести лошадь к препятствию с хорошим балансом, инерцией и устойчивым темпом. При пересечении различных препятствий важно рассчитать траекторию движения, при необходимости рассчитать расстояние до преграды, заставить лошадь вовремя прыгнуть.

2. Разработан комплекс упражнений в целях совершенствования технической подготовки «конкурной спортивной пары». Разработанный комплекс был введен в тренировочный процесс экспериментальной группы и реализовывался в течение полугода.

3. Результаты, полученные в ходе эксперимента, подтвердили эффективность использования специальных упражнений конкурра для повышения спортивно-технической подготовленности в паре «всадник — лошадь» на этапе спортивного совершенствования.

Практические рекомендации. Специалисту целесообразно планировать учебно-тренировочный процесс с учетом возможностей всадника и лошади, варьировать соотношение средств тренировочного процесса, расширять и совершенствовать навык управления лошадью; учитывать физическую подготовленность всадника, осуществлять ее мониторинг в соответствие с контрольными нормативами; осуществлять техническую подготовку с учетом двигательных навыков и возможностей лошади. При составлении комплексов упражнений необходимо учитывать подготовленность 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.

8. Спесивцева О. И., Галкина О. Д. Динамические уровни личностной самоэффективности спортсменов-конников // *Здравоохранение, образование и безопасность. Челябинск* : Ур.ГАФК, 2018. № 3(15). С. 69—80.
9. Бойкова М. В. Обоснование системы «всадник — лошадь» с учетом соматометрических показателей для управления тренировочным процессом спортсменов-конников : дис. ... канд. пед. наук. М., 2010. 128 с.
10. Александров С. Г., Гантемиров Х. А. Народные ингушские игры и состязания, используемые в физическом воспитании студентов вузов: подходы и решения // *Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. Вступление. Путь в науку*. 2022. Т. 12. № 2(38). С. 148—160.
11. Павельев И. Г., Белинский Д. В. Специфика организации тренировочного процесса в конном спорте // *Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации*. 2018. № 1. С. 181—183.
12. Данильчук В. Д., Александров С. Г. К вопросу о применении самобытных казачьих конных состязаний, игр и упражнений в физической подготовке студенческой молодежи Кубани // *Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей II Международной научно-практической конференции*. Пенза : ПГТУ, 2019. С. 60—63.
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 2010. 289 с.
14. Соболева О. О. Основы современного конного спорта. М. : МГАФК, 2010. 134 с.
15. Диллон Д. М. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. М. : Аквариум, 2012. 160 с.

REFERENCES

1. Belinsky D. V., Benia D. V. *Theory and methodology of the chosen sport: Equestrian sport*. Krasnodar, KGUFKST, 2018. 212 p. (In Russ.)
2. Kogan I. L. *Practical guide to equestrian sport. Specialized training of horses and riders*. Moscow, Akvarium, 2012. 243 p. (In Russ.)
3. Artamonova L. A., Evdokimova A. P. *Textbook on dressage of a sports horse*. Moscow, Akvarium, 2017. 240 p. (In Russ.)
4. Alexandrov S. G., Belinsky D. V. The effectiveness of the author's methodology for preparing riders aged 12—14 for show jumping competitions. *Business. Education. Law*, 2022, no. 2(59), pp. 284—288. (In Russ.)
5. Agafonova M. E. *Correction of the physical condition of a sports pair “rider — horse” in triathlon based on the evaluation of functional fitness criteria. Diss. of the Cand. of Biological Sciences: 14.00.51*. Moscow, 2019. 148 p. (In Russ.)
6. Pigareva S. N. Comparative analysis of the manifestations of motor asymmetry in the work of muscles in equestrian athletes of different qualifications and in persons engaged in physical culture. In: *Fundamental and applied problems of neuroscience: functional asymmetry, neuroplasticity, neurodegeneration: Materials of II all-Russian conference with international participation*. Moscow, Nauchnyi tsentr nevrologii, 2016. P. 197—202. (In Russ.)
7. Gorelik V. V., Belyaev V. S., Filippova S. N., Chumakov B. N. Features of psychophysiological adaptation of students aged 11—16 to academic and physical exertion, determined by the types of their vegetative regulation. *Man. Sport. Medicine*, 2018, vol. 18, no. 1, pp. 20—32. (In Russ.)
8. Spesivtseva O. I., Galkina O. D. Dynamic levels of personal self-efficacy of equestrian athletes. *Health, education, and safety. Chelyabinsk: Ur.GAFK*, 2018, no. 3(15), pp. 69—80. (In Russ.)
9. Boikova M. V. *Substantiation of the “rider — horse” system taking into account somatometric indicators for managing the training process of equestrian athletes. Dis. of the Cand. of Pedagogy*. Moscow, 2010. 128 p. (In Russ.)
10. Alexandrov S. G., Gantemirov H. A. Ingush folk games and competitions used in physical education of university students: approaches and solutions. *Bulletin of the Russian Economic University. G. V. Plekhanov. Introduction. Path to science*, 2022, vol. 12, no. 2(38), pp. 148—160. (In Russ.)
11. Paveliev I. G., Belinsky D. V. Specifics of the organization of the training process in equestrian sports. *Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation*, 2018, no. 1, pp. 181—183. (In Russ.)
12. Danilchuk V. D., Alexandrov S. G. On the use of original Cossack equestrian competitions, games and exercises in the physical training of Kuban students. In: *Russia and the world community: problems of demography, ecology and public health: Collection of articles of II International scientific and practical conference*. Penza, PGU, 2019. P. 60—63. (In Russ.)
13. Godik M. A. *Control of training and competitive loads*. Moscow, Fizkul'tura i sport, 2010. 289 p. (In Russ.)
14. Soboleva O. O. *Fundamentals of modern equestrian sports*. Moscow, MGAFC, 2010. 134 p. (In Russ.)
15. Dillon D. M. *Equestrian sports. Technique and style of jumping*. Moscow, Akvarium, 2012. 160 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 29.09.2022; одобрена после рецензирования 03.10.2022; принята к публикации 10.10.2022.
The article was submitted 29.09.2022; approved after reviewing 03.10.2022; accepted for publication 10.10.2022.