

Научная статья

УДК 798.23

DOI: 10.25683/VOLBI.2024.67.974

Spartak Gennadievich Alexandrov

Candidate of Pedagogy,

Associate Professor of the Department of Corporate and Public Administration,

Krasnodar Branch of Plekhanov Russian University of Economics
Krasnodar, Russian Federation

spartak-2010@mail.ru

Спартак Геннадиевич Александров

канд. пед. наук,

доцент кафедры корпоративного и государственного управления,
Краснодарский филиал Российского экономического

университета им. Г. В. Плеханова

Краснодар, Российская Федерация

spartak-2010@mail.ru

Dmitry Vitalievich Belinsky

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,

Head of the Rehabilitation Department,

Equestrian Sports Club “Tselebniy Essentuki”

Essentuki, Russian Federation

belinskij@inbox.ru

Дмитрий Витальевич Белинский

канд. пед. наук, доцент,

заведующий отделением реабилитации,

Конно-спортивный клуб «Целебный Эссентуки»

Эссентуки, Российская Федерация

belinskij@inbox.ru

О РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АВТОРСКОЙ КОМБИНИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОЙ ПАРЫ В КОНКУРЕ

5.8.5 — Теория и методика спорта

Аннотация. В системе тренировочного процесса спортсмена в конкуре, наряду с решением задач тактической и технической подготовки, важнейшее место занимает физическая подготовка — развитие физических качеств наездника и совершенствование функциональной подготовленности организма лошади. Обучение и тренировка всадника неотделимы от тренировки лошади: укрепление мышц тела и сердечно-сосудистой системы лошади как участника спортивной пары — предпосылка демонстрации высоких спортивных результатов в конкуре. Качественная и разносторонняя физическая подготовка наездников, а также функциональная подготовленность их лошадей поспособствуют совершенствованию структуры и содержания двигательных действий, закреплению рациональной техники и формированию технико-тактического мастерства в конкуре.

Анализ научно-методической литературы позволил определить особенности физической подготовки спортивной пары в конкуре. В представленном исследовании выявлены особенности физической подготовки спортивной пары в конкуре — спортсмена и лошади. Проведена оценка авторской комбинированной методики развития двигательной и функциональной подготовленности спортивных пар в кон-

куре на базе Центра иппотерапии «Целебный Эссентуки», достоверно подтвердившая свою эффективность.

Подготовленность спортивной пары определялась выполнением тестов и проб как для всадников, так и для лошадей. В эксперименте приняли участие спортивные пары (наездники и лошади), в т. ч. 24 конкурстки — девушки-спортсменки в возрасте 14—15 лет и 24 лошади — кобылы и мерины в возрасте 7—12 лет, имеющие опыт участия в соревнованиях по конкуру. Спортивные пары были разделены рандомным способом на опытную и контрольную группы, по 12 спортивных пар каждая. Спортсменки контрольной группы занимались по существующей официальной программе, а в тренировочный график экспериментальной группы дополнительно были включены занятия по улучшению физических качеств всадников и функциональной подготовленности лошадей.

По итогам проведенного исследования сформулированы выводы, даны практические рекомендации.

Ключевые слова: конный спорт, верховая езда, конкур, спортивная пара, наездники, лошади, физическая подготовка, двигательные способности, функциональная подготовленность, объем и интенсивность нагрузки

Для цитирования: Александров С. Г., Белинский Д. В. О результативности применения авторской комбинированной методики физической подготовки спортивной пары в конкуре // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 2(67). С. 419—424. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.67.974.

Original article

ON THE EFFECTIVENESS OF THE AUTHOR'S COMBINED METHOD OF A SPORTS PAIR'S PHYSICAL TRAINING IN SHOW JUMPING

5.8.5 — Theory and methodology of sports

Abstract. In the system of the athlete's training process in show jumping, along with solving the tasks of tactical and technical training, physical training occupies an important place — the development of the physical qualities of the rider and the improvement of the functional preparedness of the horse. Rider's training is inseparable from the horse's

training: strengthening the body muscles and cardiovascular system of the horse as a participant of a sport pair is a prerequisite for high performance in show jumping. Qualitative and versatile physical training of riders, as well as functional fitness of their horses will contribute to the improvement of the structure and content of motor actions, consolidation

of rational technique and formation of technical and tactical skill in show jumping

The analysis of scientific and methodological literature made it possible to determine the features of the physical training of a sports pair in show jumping. In the presented study, the peculiarities of the physical training of a sports pair in show jumping — an athlete and a horse — are revealed. The evaluation of the author's combined method for the development of motor and functional fitness of sports pairs in show jumping on the basis of the Equestrian Sports Club "Tselebnyi Essentuiki" was carried out, which reliably confirmed its effectiveness.

The fitness of a sports pair was determined by the performance of tests and trials for both riders and horses Sports pairs (riders

and horses), including 24 female competitors aged 14—15 years and 24 horses — mares and geldings aged 7—12 years with experience in show jumping competitions, took part in the experiment. The sports pairs were randomly divided into control and experimental groups of 12 pairs each. The control group trained according to the existing official program, and the training schedule of the experimental group additionally included classes to improve the physical qualities of riders and the functional fitness of horses.

Based on the results of the study, conclusions were formulated and practical recommendations were given.

Keywords: *equestrian sports, horse riding, sports pair, show jumping, riders, horses, physical fitness, motor abilities, functional fitness, the volume and intensity of the load*

For citation: Alexandrov S. G., Belinsky D. V. On the effectiveness of the author's combined method of a sports pair's physical training in show jumping. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law*. 2024;2(67):419—424. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.67.974.

Введение

Актуальность. При осуществлении подготовки в конкуре должны учитываться как возможности наездника, так и лошади. Высокая двигательная и функциональная готовность пары «всадник — лошадь» позволяет успешно выдерживать нагрузки, разнообразить технику и тактику, повысить уровень мастерства. У спортсмена возрастает уровень притязаний, появляется уверенность в своих силах, а у лошади в достаточной мере расширяется диапазон возможностей. От рационально организованного процесса физической подготовки как наездника, так и лошади зависит степень проявления двигательных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности в конкуре [1; 2].

Изученность проблемы. Актуальные вопросы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в конном спорте рассмотрены в трудах ряда исследователей, где отмечается важность вопроса физической подготовки спортивной пары [3—6]. При этом остается востребованным решение проблемы формирования двигательных качеств наездников и функциональных резервов организма лошадей в конкуре. Данный вопрос изучен недостаточно детализировано, арсенал соответствующих программ ограничен и слабо адаптирован к условиям обучения и тренировки в Северо-Кавказском регионе России.

Целесообразность разработки темы. В настоящее время не существует универсальных подходов к решению проблемы осуществления физической подготовки спортивных пар в конкуре. На практике многие тренеры работают по собственным методикам, не используют результаты современных исследований по оптимизации физической подготовки всадника и лошади.

Объект исследования — спортивная пара (наездник — лошадь), специализирующиеся в дисциплине конного спорта — конкуре.

Предмет исследования — процесс физической подготовки спортивной пары в конкуре.

Цель — определить результативность комплексной авторской методики повышения двигательной и функциональной подготовленности спортивной пары в конкуре.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты и методические подходы к повышению эффективности физической подготовки спортивной пары в конкуре.

2. Разработать и внедрить в тренировочный процесс авторскую комбинированную методику развития двига-

тельной подготовленности наездника и лошади в дисциплине «Конкуре».

3. Проверить эффективность разработанной авторской методики на базе конного центра иппотерапии при подготовке «конкуристок» 14—15 лет.

Гипотеза: внедрение разработанной нами комплексной методики физподготовки «конкуристок» и их лошадей позволит значительно увеличить уровень физической подготовленности пары «наездник — лошадь».

Теоретическая значимость исследования обусловлена дополнением теории спортивной тренировки дополнительными сведениями об особенностях физической подготовки наездников и лошадей в конкуре, данными об уровне развития двигательной подготовленности спортсменов-конников и функциональной подготовленности лошадей.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты могут быть использованы тренерами для повышения двигательной подготовленности пары «всадник — лошадь» в конкуре, а также при построении учебно-тренировочных занятий для студентов специализации «Теория и методика избранного вида спорта «Конный спорт»».

Методологическая база и методы исследования — изучение спортивной подготовки в конном спорте по структурно-логическим и системно-функциональным основаниям. Для решения поставленных задач использовались методы педагогического, биологического и статистического исследований [7].

Достоверность результатов гарантируется научно-теоретической аргументированностью, значимым объемом экспериментальных данных, корректным применением методов математической статистики [8].

Научная новизна выражена во введении в научное пользование новых сведений по улучшению физических способностей наездников и функционального состояния лошадей в конкуре.

Основная часть

Организация исследования. Исследование проведено на базе центра иппотерапии (лечебной верховой езды) Пятигорской и Черкесской епархии «Целебный Эссентуки». Педагогический эксперимент включал: первоначальное тестирование подготовленности спортивных пар; внедрение в тренировочный процесс авторской комбинированной методики развития физических качеств и функциональных показателей спортивной пары; констатирующее тестирование.

Участницы эксперимента — 24 спортсменки 14—15 лет (по 12 в экспериментальной и контрольной группах) и 24 спортивные лошади 7—12 лет.

Научно-исследовательская работа выполнена в три этапа:

– на I этапе (июнь—август 2023 г.) определены цель, сформулированы задачи, осуществлен поиск и изучение научно-методической литературы по заявленной теме, проанализирована организация учебно-тренировочного процесса спортсменов-конников по конкуру, разработана авторская методика физической подготовки всадников-«конкуристов» и лошадей;

– на II этапе (сентябрь 2023 г. — февраль 2024 г.) сформированы опытная и контрольная группы, проведена первичная оценка уровня подготовленности спортивных пар, осуществлен педагогический эксперимент, итоговое тестирование;

– на III этапе (март 2024 г.) произведен анализ, обработка и обобщение экспериментальных данных, подготовлены выводы, сформулированы рекомендации.

Результаты исследования и их обсуждение. При выполнении соревновательных упражнений конкур наездник обязан проявлять решимость, сопряженную с грамотным управлением лошадью, быть в хорошей физической форме. Лошадь должна обладать скоростно-силовыми качествами и силовой выносливостью, гибкостью и пластичностью движений, высокой координацией, умением сохранять баланс при переходе через препятствие и приземлении [9; 10].

Важной составляющей физической подготовки лошади является чередование нагрузки с периодами восстановления. Тренировки с большими объемами активной двигательной деятельности необходимо проводить с интервалом в 1—2 дня. В период активного отдыха лошадь выполняет другие виды упражнений, с меньшей нагрузкой и воздействием на другие мышечные группы [11].

Работа на медленных аллюрах выполняется на пересеченной местности с разным типом грунта. Быстрые аллюры и интенсивный тренинг производятся на специальном «щадящем» грунте. Следует учитывать цели тренинга, подготовленность наездника, возраст и физическую форму лошади, календарь соревнований [12; 13].

Количество тренировочных упражнений лошади зависит от продолжительности и частоты работы, с учетом баланса этих компонентов. Улучшение функционирования ее сердечно-сосудистой системы достигается увеличением интенсивности или продолжительности упражнений. Частота таких тренировок должна составлять два-три раза в неделю. При этом нельзя увеличивать два этих показателя нагрузки одновременно — это может привести к перетренированности лошади [14].

В конкуре предпочтителен интервальный тренинг, когда лошадь работает с высокой интенсивностью короткий промежуток времени, переходя на шаг или рысь в периоде восстановления. В это время лактат в мышцах нейтрализуется, а ЧСС уменьшается. После выполнения лошадью высокоскоростной двигательной деятельности следует восстановительный период. Обозначенный подход позволяет лошади выполнять больший общий объем работы, уменьшая риск травматизма.

В арсенал упражнений подготовки следует включить работу на склонах и прыжки. Внедрять их необходимо поэтапно, наращивая их продолжительность постепенно. Езда вверх по склону кентером увеличивает нагрузку

и является эффективным способом улучшения физической формы лошади без риска травм и перегрузки конечностей. Галопирование вверх по склону также увеличивает нагрузку, мышцы задних конечностей лошади работают с большей интенсивностью. Спуск лошади шагом вниз по склону способствует лучшему сгибанию суставов задних конечностей и активизирует мышцы, поднимающие холку [15].

Данные варианты тренинга направлены не только на улучшение деятельности функциональных систем организма лошади, но и развивают мышцы шеи, спины и конечностей, стабилизируют суставы.

Таким образом, тренировочный процесс для пары «наездник — лошадь» в конкуре должен предусматривать: становление физических возможностей и спортивных навыков всадника; развитие и совершенствование двигательных навыков и функциональных возможностей лошади [16].

Основные принципы тренинга лошади в конкуре:

– начинать программу тренинга постепенно, с ограниченного количества упражнений, постепенно увеличивая нагрузку раз в неделю;

– тип и количество упражнений соотносить со спортивной готовностью лошади, чередовать объем и интенсивность тренировок.

Программа подготовки в конкуре должна обеспечивать становление мастерства наездников и повышение функциональной готовности лошадей, включая: всестороннее совершенствование систем организма наездников и лошадей, их физической подготовленности; повышение заинтересованности в занятиях у всадников, закрепление положительных рефлексов у лошадей; овладение техникой и тактикой дисциплины, создание условий для спортивного совершенствования.

Для улучшения показателей подготовленности спортивной пары в конкуре предложено включить в тренировочный процесс полевую езду по пересеченной местности в разных вариантах исполнения. Езда по пересеченной местности — важнейший этап подготовки, развивающий у наездников скоростно-силовые качества, специальную выносливость и координацию движений, а у лошадей — кардиореспираторную систему.

Авторская комбинированная методика аккумулирует следующие виды полевой езды «конкуристов» по пересеченной местности в процессе тренировочной подготовки:

1. Движение репризами на ровной местности на шаге, рыси и галопе со средней скоростью: 1 км за 10 мин (на шаге), 1 км за 5 мин (на рыси), 1 км за 2,5—3 мин (на галопе). Продолжительность аллюров зависит от подготовленности спортивной пары, рельефа местности, качества грунта. Езда начинается и оканчивается шагом, не менее 10—15 мин.

2. Движение на подъемах шагом. На подъемах центр тяжести лошади смещается назад, для сохранения равновесия ей необходимо вытянуть шею и опустить голову. Всаднику необходимо усилить упор в стремя и подать корпус вперед, приподняв седалище от седла и «отдав» лошади повод настолько, насколько она попросит его вытягиванием шеи. Контакт с ртом лошади сохраняется, как и при езде по ровной местности. Мера изменения посадки и отдачи повода определяется крутизной подъема.

3. Перемещения на подъемах кентером или галопом по покатым склонам улучшает показатели силовой выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы лошади.

4. Движение на спусках шагом. Для сохранения равновесия лошадь перемещает передние конечности за линию центра тяжести, а задние приближает к ней, сгибая их в скакательных суставах и опуская круп. Всадник не мешает лошади вытянуть шею и опустить голову, «отдает» повод, сохраняя контакт со ртом лошади. Движение шагом вниз по склону активизирует мышцы, поднимающие холку.

Во время полевой езды значительную физическую нагрузку получает не только лошадь, но и всадник: пульс у него поднимается до 120—170 уд./мин, в зависимости от выбранного аллюра.

Таким образом, полевая езда по пересеченной местности представляется эффективным средством улучшения как общей, так и специальной физической подготовки спортивной пары в конкуре.

Для определения уровня физической и функциональной подготовленности спортивной пары до эксперимента, организовано тестирование всадников и их лошадей [17]. Показатели двигательной и функциональной подготовленности наездниц и лошадей в контрольной (КГ) и опытной (ЭГ) группах в начале эксперимента представлены в табл. 1.

Отличия в показателях спортивных пар контрольной и опытной групп до эксперимента статистически не значимы ($p \geq 0,05$).

Полевая езда была внедрена в график учебно-тренировочного процесса для экспериментальной группы с периодичностью 3 раза в неделю по 1,5 ч, на протяжении полугодия. Вносились незначительные коррективы в количество и продолжительность занятий в зависимости от погодных условий, физического состояния пар, программы тренировок, календаря соревнований.

Географическое положение центра верховой езды и иппотерапии, на базе которого проведено исследование, позволило продуктивно использовать данный подход. Близлежащие к центру территории г. Ессентуки имеют соответствующие природные условия для полевой езды, включающие наличие спусков и подъемов естественного происхождения.

По окончании эксперимента проведено повторное тестирование спортивных пар контрольной и экспериментальной групп. Итоговое сопоставление значений двигательной и функциональной подготовленности наездниц и лошадей в контрольной и опытной группах представлено в табл. 2.

Таблица 1

Сравнение показателей подготовленности спортивных пар контрольной и опытной групп перед экспериментом

Тест	Группы		t	P
	КГ (n = 12), M ± m	ЭГ (n = 12), M ± m		
<i>Тесты физической подготовленности наездниц</i>				
Бег «змейкой» 10 м,	3,01 ± 0,09	2,99 ± 0,07	0,23	≥0,05
Бег 5 мин, м	1207 ± 38	1212 ± 55	1,20	≥0,05
Прыжок в длину с места, см	191 ± 4,9	193 ± 4,6	0,91	≥0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	21,3 ± 2,5	18,5 ± 3,1	0,37	≥0,05
<i>Тесты функциональной подготовленности лошадей</i>				
ЧСС в покое, уд./мин	36,7 ± 2,9	35,8 ± 2,4	0,58	≥0,05
Частота дыхания в покое, раз в мин	15,2 ± 1,6	14,4 ± 1,7	0,43	≥0,05

Таблица 2

Сравнение показателей подготовленности спортивных пар контрольной и опытной групп после эксперимента

Тест	Группы		t	P
	КГ (n = 12), M ± m	ЭГ (n = 12), M ± m		
<i>Тесты физической подготовленности наездниц</i>				
Бег «змейкой» 10 м, с	2,99 ± 0,07	2,79 ± 0,08	0,61	≥0,05
Бег 5 мин, м	1218 ± 33	1311 ± 25	2,64	≤0,05
Прыжок в длину с места, см	193 ± 4,4	195 ± 4,6	0,43	≥0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	22,4 ± 3,2	28,5 ± 3,0	2,89	≤0,05
<i>Тесты функциональной подготовленности лошадей</i>				
ЧСС в покое, уд./мин	35,5 ± 2,1	29,4 ± 2,7	1,99	≤0,05
Частота дыхания в покое, раз в мин	15,0 ± 1,5	11,6 ± 1,4	2,82	≤0,05

Прослеживается значимое преобладание показателей физической подготовленности спортивных пар экспериментальной группы над контрольной по большинству определяемых параметров ($p \leq 0,05$).

Таким образом, авторская комбинированная методика развития физической подготовленности спортивных пар в конкуре позволило улучшить физические качества юных спортсменов и функциональное состояние их лошадей, что статистически достоверно подтверждено.

Заключение

Физическая форма и подготовленность спортивной пары совершенствуется при регулярном выполнении достаточного количества физических упражнений и активных двигательных локомоций. Интенсивная активная двигательная деятельность с последующим восстановлением позволяет и «наезднице-конкурстке», и лошади становиться сильнее и устойчивее к физическим нагрузкам.

Чтобы оценить эффективность разработанной методики развития физической подготовленности спортивной пары в конкуре, проводились формирующий и констатирующий педагогические эксперименты, который осуществлялись с сентября 2023 г. по февраль 2024 г.

Проанализированы научно-теоретические и программно-методические материалы по конному спорту, разработана комплексная авторская методика физической подготовки спортивной пары в конкуре, получены материалы предварительного исследования.

В тренировочные занятия экспериментальной группы внесена полевая езда по пересеченной местности. Проведен соответствующий педагогический эксперимент. Экспериментальная группа наездниц-«конкурсток» во время учебно-тренировочного процесса дополнительно занималась по предложенной методике, а контрольная — по существующей общепринятой.

Констатирующее тестирование показателей развития физических качеств наездниц и параметров функциональной подготовленности лошадей, по завершении эксперимента продемонстрировало достоверное преобладание результатов опытных спортивных пар над контрольными ($p \leq 0,05$).

Выводы

1. Опираясь на анализ научно-исследовательской литературы, руководящих документов и программ, установлено, что в конкуре для достижения высоких и стабильных результатов физическая подготовка спортивной пары должна осуществляться как для всадника, так и для лошади.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Коган И. Л. Практическое руководство по конному спорту: Начальная подготовка всадника и лошади. М. : ФКСР, 2013. Т. 1. 208 с.
2. 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. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.59.241.
3. Ильин П. В. Программа спортивной подготовки по виду спорта конный спорт. Самара : СамГУ, 2014. 28 с.
4. Трынкин Е. В., Горбунова Е. В. Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа спортивной направленности по виду спорта конный спорт. Владимир : ВлГУ, 2015. 70 с.
5. Эзе Э. Конный спорт : пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 2017. 211 с.
6. Александров С. Г., Белинский Д. В. О повышении эффективности тренировочного процесса в верховой езде путем внедрения комплекса упражнений по развитию навыков управления лошастью // Бизнес. Образование. Право. 2022. № 3(60). С. 375—379. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.60.336.
7. Образцов П. И. Методология, методы и методика педагогического исследования : учеб. пособие. Орел : Изд-во ОрлГУ, 2016. 134 с.
8. Долгов В. А., Лысенко В. В. Спортивная метрология. Краснодар : КГУФКСТ, 2015. 35 с.
9. Вуд П. Искусство верховой езды. В гармонии с лошастью. М. : Аквариум, 2012. 214 с.
10. Гуревич Д. Я. Справочник по конному спорту и коневодству. М. : Центрполиграф, 2011. 150 с.
11. Голубев К. Лошади. Породы, питание, содержание : практ. рук. М. : АСТ, 2016. 125 с.
12. Буркхардт Б. Выездка от А до Я. М. : Аквариум, 2013. 250 с.
13. Климке И., Климке Р. Кавалетти. Выездка и прыжки. М. : Аквариум, 2012. 95 с.
14. Третьяков Д. С. Программа спортивной подготовки по конному спорту. Начальный этап подготовки, тренировочный этап, этап спортивного совершенствования. Южно-Сахалинск : Мысль, 2016. 69 с.
15. Александров С. Г., Белинский Д. В. Применение специальных физических упражнений в подготовке всадников 10—12 лет, специализирующихся в дистанционных конных пробегах // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 1(62). С. 286—291. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.525.
16. Александров С. Г., Белинский Д. В. Влияние специальной физической подготовки в конном спорте на результативность выступления спортсменов // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : материалы I Всерос. конф. М. : РГУФКСТ, 2022. С. 30—34.
17. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 2019. 289 с.

2. Разработана и внедрена в процесс тренировки «конкурсток» 14—15 лет авторская комбинированная методика физической подготовки спортивной пары.

3. Полученные результаты подтвердили эффективность применения разработанной методики. Положительная динамика большинства показателей двигательной подготовленности спортивных пар опытной группы по итогам педагогического эксперимента статистически значима.

Практические рекомендации

1. Для улучшения физической подготовки спортивной пары рекомендуется включить в тренировочный процесс полевую езду по пересеченной местности не менее 2—3 раз в неделю по 1—1,5 ч.

2. Количество и продолжительность данных тренировочных занятий рекомендуется варьировать в зависимости от погодных условий, физического состояния спортивных пар, качества грунта, целей и задач тренировочного процесса.

3. Начало и окончание реприз полевой езды по пересеченной местности должно осуществляться шагом, составляя не менее 10 мин в начале тренировки и 15—20 мин по ее окончанию.

4. Движение репризами по пересеченной местности следует совершать со средней скоростью: 1 км за 10 мин (на шаге), 1 км за 5 мин (на рыси), 1 км за 2,5—3 мин (на галопе). Продолжительность движения и скорость на аллюрах определяется тренером (инструктором) и зависит от целого ряда условий (см. п. 2 настоящих рекомендаций).

REFERENCES

1. Kogan I. L. Practical guide to equestrian sports: Initial training of a rider and a horse. Moscow, Russian Equestrian Federation publ., 2013. Vol. 1. 208 p. (In Russ.)
2. Alexandrov S. G., Belinskiy D. V. The effectiveness of the author's methodology for preparing riders aged 12—14 for show jumping competitions. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law*. 2022;2(59):284—288. (In Russ.) DOI: 10.25683/VOLBI.2022.59.241.
3. Il'in P. V. The program of sports training in equestrian sports. Samara, Samara State University publ., 2014. 28 p. (In Russ.)
4. Trynkin E. V., Gorbunova E. V. Additional educational pre-professional sports program in equestrian sports. Vladimir, Vladimir State University publ., 2015. 70 p. (In Russ.)
5. Eze E. Equestrian sports. Manual for trainers, teachers, horse breeders and athletes. Moscow, Fizkul'tura i sport, 2017. 211 p. (In Russ.)
6. Alexandrov S. G., Belinskiy D. V. On improving the effectiveness of the training process in horseback riding, by introducing a set of exercises for the development of horse control skills. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law*. 2022;3(60):375—379. (In Russ.) DOI: 10.25683/VOLBI.2022.60.336.
7. Obraztsov P. I. Methodology, methods and techniques of pedagogical research. Teaching aid. Orel, Orel State University publ., 2016. 134 p. (In Russ.)
8. Dolgov V. A., Lysenko V. V. Sportive metrology. Krasnodar, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism publ., 2015. 35 p. (In Russ.)
9. Wood P. The art of riding. In harmony with the horse. Moscow, Akvarium, 2012. 214 p. (In Russ.)
10. Gurevich D. Ya. Handbook of equestrian sports and horse breeding. Moscow, Tsentrpoligraf, 2011. 150 p. (In Russ.)
11. Golubev K. Horses. Breeds, nutrition, keeping. Practical guide. Moscow, AST, 2016. 125 p. (In Russ.)
12. Burkhardt B. Dressage from A to Z. Moscow, Akvarium, 2013. 250 p. (In Russ.)
13. Klimke I., Klimke R. Cavaletti. Dressage and jumping. Moscow, Akvarium, 2012. 95 p. (In Russ.)
14. Tret'yakov D. S. Equestrian sports training program. The initial stage of preparation, the training stage, the stage of sports improvement. Yuzhno-Sakhalinsk, Mysl', 2016. 69 p. (In Russ.)
15. Alexandrov S. G., Belinsky D. V. The use of special physical exercises in the preparation of riders aged 10—12 years, specializing in distance equestrian runs. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law*. 2023;1(62):286—291. (In Russ.) DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.525.
16. Aleksandrov S. G., Belinsky D. V. The influence of special physical training in equestrian sports on the performance of athletes. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnykh napravlenii molodezhnoi politiki v Rossiiskoi Federatsii = Physical culture and sport as one of the main directions of youth policy in the Russian Federation. Proceedings of the I all-Russian conference*. Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism publ., 2022:30—34. (In Russ.)
17. Godik M. A. Control of training and competitive loads. Moscow, Fizkul'tura i sport, 2019. 289 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 02.03.2024; одобрена после рецензирования 21.03.2024; принята к публикации 18.04.2024.
The article was submitted 02.03.2024; approved after reviewing 21.03.2024; accepted for publication 18.04.2024.