

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ДОБРИЦКАЯ ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Методика физической и технической подготовки обучающихся 11-12 лет,
занимающихся конными видами спорта**

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы	Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

26.11.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

22.11.2019

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Чупрова Е.Д.

21.11.2019

(дата, подпись)

Обучающийся Добрицкая О.В.

20.11.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

Реферат

Структура магистерской диссертации

Магистерская диссертация по объему составляет 87 страниц, включает с себя 11 графиков, 3 таблицы, библиографический список представлен 50 работами.

Краткая характеристика работы

Конный спорт является популярным в современном мире. Все больше школьников приходя в конноспортивные секции, школы и конные клубы. Требования к технической подготовке спортсменов конников постоянно возрастают, но ее совершенствование невозможно без развития физической и специальной подготовки спортсменов. В работе проведен анализ нынешней ситуации в конном спорте относительно использования общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов. Также рассмотрены основные проблемы, возникающие у всадников при верховой езде, и способы их решения посредством комплекса общефизических и специальных упражнений.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс школьников, занимающихся конными видами спорта, на базе конного клуба «Есаул».

Предмет исследования: физическая и специальная подготовленность школьников, занимающихся конными видами спорта.

Цель исследования: повысить техническую подготовленность школьников, занимающихся конными видами спорта, посредством специального комплекса упражнений, направленного на совершенствование физической и специальной подготовленности всадников.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка результатов.

Основные результаты магистерской диссертации. На основе анализа специальной и научной литературы по конному спорту и верховой езде, нами были изучены психологические особенности взаимодействия всадника и лошади, биомеханика движений всадника и лошади и физическая и специальная подготовка спортсменов-конников. Нами было установлено, что физической и специальной подготовке всадников посвящено меньше всего научных работ, а целостный комплекс упражнений, который бы развивал все, необходимые для верховой езды качества спортсмена – отсутствует.

Нами было выявлено, что физическая и специальная подготовка спортсмена необходима для системы всадник-лошадь. Она помогает спортсмену-коннику установить грамотные и безопасные отношения между лошадью и всадник, двигаться в гармонии с лошадью, правильно использовать средства управления.

Нами было установлено, что на практике в конных клубах физическая и специальная подготовка спортсменов проводится только на этапе начального обучения, либо – не проводится совсем. Педагогические наблюдения показали, что у всадников присутствуют проблемы при езде верхом.

Проведено предварительное тестирование всадников по главным физическим качествам, необходимым для верховой езды. Тесты показали, что физическая подготовленность спортсменов недостаточна для езды верхом.

Нами был составлен и введен в процесс подготовки всадников специальный комплекс упражнений. Всадники, которые выполняли данный комплекс упражнений, смогли существенно улучшить свое техническое мастерство, в отличие от всадников, продолжавших стандартные тренировки. Достоверность составила $p < 0,01$.

Научная новизна: нами впервые был разработан и внедрен в тренировочный процесс школьников, занимающихся конными видами спорта, целостный комплекс упражнений, направленный на развитие всех необходимых для верховой езды физических и специальных качеств, влияющих на техническую подготовленность спортсменов-конников.

Практическая значимость исследования: разработанный нами специальный комплекс упражнений для всадников можно применять на занятиях в конноспортивных секциях, школах и клубах.

Abstract

The research structure

The master's theses includes 87 pages, 11 charts, 3 tables and 50 scientific and methodological sources.

Shot research review

The equestrian riding sport is very popular in modern world. More and more school age riders come to the horse riding sport sections, horse riding schools and clubs. The technical riders' requirements are constantly increasing. However, it is impossible to develop horse riders' technical skills without physical and special equestrian riders' training. The research tells about the current situation in horse riding sports including using of riders physical exercise in their everyday training. The research also tells about the main rider's problems during horse riding and the way of its reducing by using special physical exercise.

The research object is the school age equestrian riders coaching in "Esaul" horse club.

The research subject is the physical and special treatment of school age equestrian riders.

The research purpose is to increase the technical training of school age equestrian riders by using special exercise regiment directed on riders' physical and special treatment.

The research methods:

1. The analysis of scientific and methodological sources.
2. The questioning.
3. The pedagogical observation.
4. The pedagogical experiment.
5. The statistical data processing.

There are the main results of research. We studied psychological characteristics of horse and rider interaction, the equestrian biomechanics and physical and special equestrian riders' training by analysing the equestrian scientific and methodological sources. We founded that the spectre of physical and

special equestrian riders' training are least studied. There are not any special exercise regiment for equestrian riders for enhancement the main equestrian skills.

We are also founded that the physical and special equestrian riders' training is necessary for whole horse-rider system of interaction. It helps rider to build competent and safe relation with a horse, to be in harmony with a horse and to correctly control it.

We founded that many equestrian school and clubs use physical and special equestrian riders' training only for beginners or do not use it at all. The pedagogical research founded that the riders have problems during their horse back riding.

We conducted preliminary riders' physical skills testing. It revealed that the riders' physical skills were not fit for horse riding.

We have created and introduced into the school age equestrian riders coaching the integral exercise regiment. The riders, who have been using the exercise regiment during the research, were able to significantly advanced their technical equestrian skills unlike riders who have been attended theirs regular training. The confidence was $p < 0,001$.

The research scientific novelty is that we have created and introduced into the school age equestrian riders coaching the integral exercise regiment for the first time directed on enhancement of whole range necessary physical and special equestrian riders' qualities that affect technical riders training.

The research practical significance means that the special exercise regiment for equestrian riders, developed by us, can be used in equestrian classes, horse riding school and horse clubs.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. РАССМОТРЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ АСПЕКТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В КОННОМ СПОРТЕ И ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ.....	5
1.1. Психологические аспекты верховой езды: взаимодействие всадника с лошадью.....	6
1.2. Биомеханика всадника и лошади: равновесие в движении....	16
1.3. Физическая подготовка всадника: работа на земле и верхом	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	34
2.1. Организация исследования.....	34
2.2. Методы исследования.....	35
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	37
3.1. Выявление основных проблем и причин их возникновения у спортсменов, занимающихся конными видами спорта.....	37
3.2. Результаты текущего состояния физической и специальной подготовленности школьников, занимающихся конными видами спорта.....	53
3.3. Определение эффективности внедрения комплекса упражнений, направленных на повышения физической и специальной подготовленности спортсменов по конному спорту.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	75
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	78
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	83

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: конный спорт набирает все большую популярность в современном мире. Все больше детей школьного возраста приходят в конноспортивные секции, конноспортивные школы и клубы. В настоящее время требования к технической подготовленности спортсменов-конников постоянно возрастают, а их совершенствование невозможно без развития физических и специальных качеств у всадников.

Проблема исследования: основная проблема исследования заключалась в том, техническая подготовка спортсменов невозможна без развития определенных физических качеств спортсменов, которые требуют как отработки на земле, так и верхом. Поэтому, при составлении комплекса упражнений для всадников, необходимо учитывать.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс школьников, занимающихся конными видами спорта, на базе конного клуба «Есаул».

Предмет исследования: физическая и специальная подготовленность школьников, занимающихся конными видами спорта.

Цель исследования: повысить техническую подготовленность школьников, занимающихся конными видами спорта, посредством специального комплекса упражнений, направленного на совершенствование физической и специальной подготовленности всадников.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме «Конный спорт и верховая езда» .
2. Разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс школьников, занимающихся конными видами спорта, комплекс упражнений, направленный на повышение технической подготовленности всадников.

3. Проверить эффективность внедренного комплекса упражнений для физической и специальной подготовки всадников в опытно-экспериментальной работе.

Теоретическая и методическая основа исследования: основу нашего исследования составили работы многих отечественных и зарубежных авторов, таких как С. фон Дитце, У. Миклем, Э. Эзе, И.А. Дитман, Н. Громова, А. Линдгрэн и другие.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что введение в учебно-тренировочный процесс школьников, занимающихся конными видами спорта, специального комплекса упражнений для физической и специальной подготовки всадников, повысит их техническое мастерство в верховой езде.

Научная новизна: нами впервые был разработан и внедрен в тренировочный процесс школьников, занимающихся конными видами спорта, целостный комплекс упражнений, направленный на совершенствование всех необходимых для верховой езды физических и специальных качеств, влияющих на техническую подготовленность спортсменов-конников.

Практическая значимость исследования: разработанный нами специальный комплекс упражнений для всадников можно применять на занятиях в конноспортивных секциях, школах и клубах.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка результатов.

ГЛАВА 1. РАССМОТРЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ АСПЕКТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В КОННОМ СПОРТЕ И ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

Нами были проанализированы 50 источников по теме «конный спорт и верховая езда». По результатам анализа были выделены три основных раздела (рис. 1):

1. Психологические аспекты верховой езды: взаимодействие всадника с лошадью (7, 11, 17, 18, 20, 22, 25, 27, 28, 30, 31, 37, 40, 42, 46, 47, 50).

2. Биомеханика всадника и лошади: равновесие в движении (1, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 21, 26, 29, 32, 33, 34, 35, 38, 41, 45, 47, 48, 50).

3. Физическая подготовка всадника: работа на земле и верхом (2, 3, 9, 15, 16, 23, 24, 36, 39, 43, 44, 49).

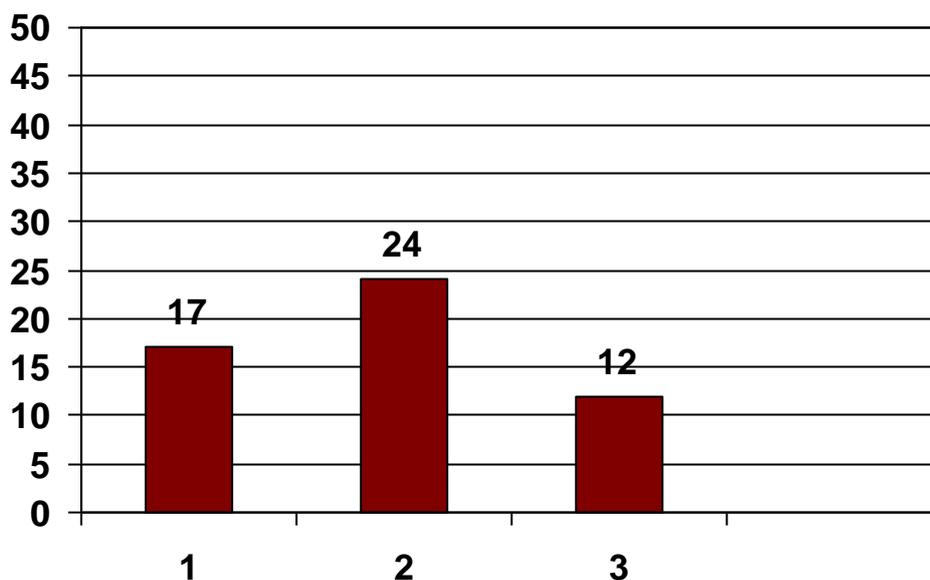


Рисунок 1 - карта расшифровки

Анализ научно-методической литературы показал, что физической и специальной подготовке всадников посвящено меньше всего источников, а это означает, что данный раздел изучен недостаточно хорошо по сравнению с другими.

1.1. Психологические аспекты верховой езды: взаимодействие всадника с лошадью

В современном обществе широкое распространение получила верховая езда. При этом, она интересует людей, не только как спорт высших достижений, но и как любительский спорт или хобби. Взаимоотношения человека и лошади являются уникальными по своей природе – они включают не только физический контакт, но и духовный. Когда человек едет верхом, он обретает с лошадью единство, всадник и лошадь становятся одним целым. Всадник дополняет собой движения лошади, что позволяет двигаться им свободно и гармонично. При верховой езде важен не только физический контакт, но и психологический. Очень важно, что бы лошадь воспринимала человека свои лидером и четко отвечала на все команды. Нужно понимать, что лошадь намного сильнее человека в физическом плане. Всаднику необходимо «договариваться» с животным, чтобы их общение было продуктивно. Взаимодействие человека и лошади не должно быть направлено против природы животного ни физически, ни ментально [18; 37].

Основное поголовье лошадей в наши дни проживает в условиях, которые являются для них не естественными. В это число входят все спортивные лошади, рабочие лошади и лошади хобби класса, то есть – все животные, на жизнь которых человек оказывает прямое воздействие. В отличие от диких лошадей, этих лошадей содержат в денниках, кормят специальными кормами, оказывают им дополнительные гигиенические (расчистка, стрижка и т.п.) и ветеринарные процедуры, и такие лошади, как правило, несут специфическую нагрузку, не характерную для них в дикой природе. [28; 40].

Каждый всадник, независимо от того, каким видом конного спорта он занимается, должен разбираться в особенностях поведения лошади. Если человек не пытается понять характер лошади, то он не сможет построить с ней работу правильно. Необходимо учитывать, что лошади - животные

стадные. В табуна лошади чувствует себя безопасно. У лошадей всегда устанавливается строгая иерархия – такой способ взаимодействия помогает им выжить и остаться невредимыми. Всаднику, независимо от того, каким видом конного спорта он занимается, необходимо понимать, что и во взаимоотношениях между человеком и лошадью всегда должна быть установлена четкая строгая иерархия, для того, чтобы лошадь воспринимала человека в качестве лидера. Всадник должен всегда действовать уверенно, спокойно и последовательно [25; 47].

Как правило, характер поведения, лошади во многом, зависит от типа высшей нервной деятельности, возраста лошади, условий ее содержания, и того, как она воспитана человеком.. Лошади способны отлично запоминать тон голоса, жесты и позы человека, поэтому все это нужно учитывать во время общения человека и лошади. Голос человека – это такой же инструмент, как шенкель и поводья. Голосом можно действовать на лошадь успокаивающе или, наоборот, ободряюще. Благодаря голосовым командам лошадь понимает, когда человек доволен ее поведением, а когда нет. Важную роль также играет интонация[7; 30; 46].

По своей натуре лошади – очень пугливые животные. В дикой природе они спасались от хищников бегством, поэтому, если лошадь посчитает, что что то предоставляет ей угрозу, она попытается убежать. Эту особенность животного должна быть взята во внимание при проведении тренинга. Согласно Б.П. Мантейфелю, каждое дикое животное обладает тремя источниками познания. Первый — это тот опыт, который они получили от своих предков, инстинкт, полученный по наследству. Данный опыт накапливался в течении веков у целого ряда поколений. Вторым источником познания — пример родителей и других взрослых животных того же вида. Детеныш перенимает все обычаи и повадки своего племени. Так, например, жеребенок, мать которого доверяет и взаимодействует с человеком, будет куда более ориентирован на человека, чем жеребенок, рожденный среди лошадей, контакт с человеком у которых минимален. Третий источник

познания — это их собственный опыт. Почти у всех видов млекопитающих и птиц, а также у многих видов рыб имеет место явление, которое мы называем опосредованным обучением: это взаимообучение животных, приобретение ими при общении новых элементов поведения, повышающих устойчивость, «надежность» популяции в борьбе за существование. Опосредованное обучение обычно происходит на основе врожденной способности животных к подражанию, часто подкрепляется определенной сигнализацией и закрепляется памятью. Самое главное значение опосредованного обучения заключается в том, что при этом необходимый для жизни животного в тех или иных условиях внешней среды набор приобретаемых элементов поведения создается без непосредственного воздействия на данное животное безусловного раздражителя. Это очень важно при жизни в естественных условиях. Животное получает, например, оборонительные реакции к данному хищнику, не испытав на себе его прямого воздействия, без болевого раздражителя. То же можно сказать и в отношении ядовитой пищи: необязательно животным самим испытывать ее ядовитое действие. Вполне достаточно понаблюдать, что едят или чего избегают его более «опытные» соседи [11].

В дикой природе лошадь предоставлена сама себе. Однако, когда лошадь начинает взаимодействовать с человеком, для нее появляются новые правила и установки: нельзя кусаться, свечить, бить задом. Человек ограничивает свободолюбивое животное и заставляет его приспособливаться к условиям, где они живут. Так как животные не понимают человеческой речи, то приходится общаться с ними на понятном им языке [42].

При взаимодействии человека и лошади появляются проблемы невербальной коммуникации. В общении между собой, лошади постоянно используют особые сигналы, чтобы передать ту или иную информацию сородичам. Например, лошадь, используя лишь невербальные жесты, может передать информацию о своих дальнейших действиях, показать другой особи свое положение в иерархии, рассказать о своем настроении и эмоциях. Также

одна лошадь может предупредить о надвигающейся опасности или, наоборот, показать, что обстановка – спокойна. В основном, лошади совершают такие действия на подсознательном уровне, однако, если другое животное получило и интерпретировало сообщение, общение состоялось. В свою очередь, получатель может подавать ответные сигналы, относящиеся к полученной информации, и общение становится двусторонним. Как правило, лошади используют такой способ обмена информацией между друг другом, тем не менее, когда человек начинает свое общение с ней, лошадь продолжает использовать привычные ей методы обмена информацией и также воспринимает сигналы и реакцию человека. Отсюда можно сделать вывод, что у всадника есть отличная возможность использовать языка тела для взаимопонимания между человеком и лошадью. Для общения лошадь может подавать различные визуальные сигналы, используя все части своего тела, как совместно, так и по отдельности. Например, движение ушей и хвоста. В покое сигналы бывают малозаметными для человеческого глаза, и, наоборот, когда лошадь испытывает яркие эмоции, сигналы становятся чрезвычайно экспрессивными. При общении в табунах движения лошадей являются ведущим языком. Так, различными движениями, главная лошадь отдает «приказы» другим членам табуна. Таким же способом ведется борьба за первенство среди жеребцов. Лишь после демонстрации своих сил и намерений они могут перейти к физическому нападению [31].

Каждая лошадь имеет индивидуальные особенности характера и темперамента, склонности и предпочтения. Настроение лошади и особенности ее поведения можно определить по движениям ушей, выражению глаз или движениям хвоста. По своей природе лошади не склонны к агрессии, но бывают ситуации, когда они общаются между собой довольно грубо, особенно жеребцы. Дурной характер лошадей обычно является результатом плохого, чрезмерно жестокого обращения с ними человека или неправильного воспитания лошади [17].

Для лошади поза, движения и жесты человека являются очень важные для взаимодействия. Но человек обычно не осознает значение своих собственных движений. Лошадь воспринимает истинное состояние человека и реагирует на него. Она устанавливает отношения с каждым индивидуумом, оказавшимся в ее пространстве. Именно на начальном этапе общения закладывается фундамент дальнейших отношений лошади и всадника, именно поэтому всаднику очень важно не пропустить данный момент. Он должен верно распознавать все сигналы лошади и адекватно на них реагировать. Например, очень часто можно встретить такую ситуацию: при первой встрече лошадь заставляет человека своими действиями отойти в сторону или сделать шаг назад. Казалось бы, что в данной ситуации нет ничего страшного, но означает ли это тоже самое для лошади? Лошадь же воспринимает данное действие человека, как уступку давлению, то есть, человек уступил ее давлению и показал, что лошадь – сильнее его, а значит – лидер она, а не он. Соответственно, в дальнейшем их общении лошадь уже будет воспринимать человека, как низшего по рангу. Если человек во время не исправит ситуации, а будет повторять подобные действия, то лошадь не будет воспринимать его как лидера. Для человека это может быть очень опасно, так как лошадь не будет проявлять к нему уважения – она может укусить или лягнуть человека, тем самым напоминая ему о своем месте в иерархии. Исправить такую ситуацию и вернуть лидерство будет очень сложно. [31].

Для грамотного взаимодействия с лошастью и достижению результатов в верховой езде или конном спорте, всадник должен обладать определенными знаниями, умениями и чертами характера, которые он приобретает, развивает и укрепляет в процессе спортивной подготовки. Всадник должен любить животных, обладать высокой чувствительностью, быть уверенным в себе, честным и дисциплинированным, он должен быть готов постоянно учиться, исправлять ошибки, в первую очередь в себе, а не винить лошадь [47].

Традиционный подход взаимодействия лошади и человека сложился в те времена, когда, когда лошадь была основным видом транспорта, без которого был немислим прогресс общества. За последние сто лет ситуация изменилась, человек начал искать новый смысл во взаимоотношениях с лошадью, но методы работы во многом остались прежними [17; 40].

Очень часто, особенно на первых этапах обучения человека верховой езде, очень мало внимания уделяется психологическому аспекту взаимодействия всадника и лошади. Человека учат управлять лошадью, как механической машиной, доставляя при этом стресс не только животному, но и самому всаднику. Особенно остро данная проблема проявляется в тот момент, когда человек переходит с так называемой «учебной лошади» на «настоящую спортивную лошадь» - здесь уже начинает не получаться ранее изученный материал, всадник не понимает лошадь, а лошадь не понимает всадника. Именно на этом моменте многие начинающие спортсмены решают, что верховая езда не для них. Хотя, всего этого можно было бы избежать, если бы начинающего всадника изначально учили именно общению с лошадью. Многие травмоопасные ситуации (лошадь вдруг укусила, лягнула и так далее) тоже возникают по причине непонимания человеком лошади. Вот почему важно всаднику с самых первых шагов в обучении верховой езде учиться понимать суть взаимоотношений человека и лошади [27].

Не смотря на то, что взаимодействия человека и лошади происходит уже на протяжении многих столетий, весь комплекс современных знаний о мышлении животных оформился в результате усилий специалистов разных направлений лишь в XX веке. В целом, суть понимания психической деятельности и поведения животного складывается из двух составляющих: бихевиористского подхода и генетического поведения. Поведение животных бесконечно разнообразно по своим формам, проявлениям и механизмам. В настоящее время накоплен большой материал, который характеризует поведение как совокупность разных форм приспособительной деятельности. Стоит также отметить, что в современном мире человек практически не

сталкивается с полностью дикими лошадьми, и все лошади, в большей или меньшей степени, «привыкшие» к человеку. Для обозначения высших форм познавательной (когнитивной) деятельности человека существуют термины — «разум», «мышление», «рассудок», «разумное поведение». Употребляя эти же термины при описании мышления животных, необходимо помнить, что сколь бы сложны ни были проявления высших форм поведения и психики животных в рассмотренном ниже материале, речь может идти только об элементах и зачатках соответствующих мыслительных функций человека. Термин «рассудочная деятельность» позволяет избежать полного отождествления мыслительных процессов у животных и человека, существенно различающихся по степени сложности, поэтому, важно понимать, что поведение, которая даже уже всему обучена и отлично взаимодействует с человеком, «говорит» на другом языке и имеет свое собственно восприятие мира, отличное от человеческого восприятия [20].

В своей жизни лошади для общения со своими сородичами используют в большей степени язык тела, реже звуковые формы. Привычки в общении отличаются также в зависимости от пола (жеребец, кобыла, мерин). Контакт с человеком тоже расширяет «язык» лошади. Например, если кормление запаздывает – лошадь, которая была в контакте с человеком, будет ржать, или греметь своей кормушкой, или делать какие-нибудь другие знаки, чтобы напомнить вам о времени кормления. Эти действия совершенно неизвестны дикой лошади, так как ее пища всегда на месте, и дикой лошади не нужно привлекать чье-либо внимание к тому факту, что она голодна. Характер и шаблоны поведения лошади могут совершенно измениться из-за перемен в окружении. когда лошади живут в своем естественном окружении, в группе с устоявшимися шаблонами поведения и четкой социальной структурой, от главной кобылы до самого бесправного годовичка, и их общение будет обусловлено требованиями ситуации. Если табун увести с гор и закрыть на пастбище, шаблоны поведения в нем будут нарушены. Теперь у лошадей нет свободы передвижения – это означает, что жесты, связанные с

передвижением, больше не будут использоваться; они находятся друг к другу намного ближе, поэтому одни жесты и звуки будут использоваться реже, а другие чаще. Если они будут заезжены, и за ними будут ухаживать люди, то изменения в жестах и звуках станут еще более заметными, особенно, если лошади постоянно содержатся в конюшне. У лошадей жесты намного упорядочение звуков, и намерения лошади легко могут быть поняты по ее жестам. В целом, язык жестов одинаков для всех пород, возрастов и полов лошадей, но есть исключения. Конечно, практически невозможно дать точное определение любому движению, рассматриваемому в отрыве от контекста. Например, если лошадь машет задней ногой, она может иметь в виду «сейчас ударю», или же «нога болит». Энергия движения, ситуация, в которой оно сделано, и звуки, изданные до и после него – всё это служит для передачи смысла. Когда лошадь передает сообщение с помощью жестов, она использует свои нос, рот, морду, глаза, уши, голову целиком и шею, свою кожу, хвост, ноги и копыта [22; 28].

Человек может использовать язык тела в общении с лошастью для эффективного управления животным. Здесь возникает несколько проблем. Во-первых, большинство людей не осознают многие части своего тела. Они создают субъективный образ себя и действует в соответствии с ним. Задачей всадника становится развитие своих двигательных способностей через систему упражнений, позволяющих совместить свой субъективный образ и тот, который доступен восприятию лошади. Всаднику необходимо осознавать движения различных частей тела, вырабатывая цельные, гармоничные, «прозрачные» для внешнего наблюдателя жесты. Необходимо также преодолевать существующие у большинства людей фоновые напряженности мышц, искажающих естественную форму человеческого тела и не контролируемых сознанием. Вторая проблема берет свое начало в психологии человека. Мы воспринимаем лошадь как большое, сильное, тяжелое животное. Нам легче самим обойти её, чем подвинуть, легче подойти к ней, чем позвать к себе. Но с точки зрения лошади такое

поведение способствует развитию в ней самоощущения лидера, более важного и значительного существа. Следовательно, стратегией всадника становится изменение своей роли, через изменение своих ощущений. Чтобы справиться с этой задачей, необходима специальная психологическая подготовка. В результате человек получает внутреннюю свободу вести себя так, как считает нужным, а лошадь подстраивается под его поведение, выражая свое доверие и уважение. Третий важный момент заключен в знаниях человека о значении сигналов, подаваемых лошастью, и о выработке системы собственных сигналов, однозначно ею воспринимаемых [31].

Очевидно, что большая часть общения между человеком и лошастью имеет место в ходе обычной работы с лошадьми. Сначала человек общается с лошастью посредством голоса или набора жестов: он трогает лошадь шенкелями, чтобы дать команду к движению вперед, и тянет за повод (то есть оказывает давление на ее рот), чтобы остановить. Он гладит ее, когда лошадь делает всё правильно – и наказывает, если неправильно. Такой обмен является основой общения с любым животным [22].

Всадник должен быть терпеливым, наблюдательным и готовым к тому, что придется потратить время на то, чтобы научиться правильно интерпретировать поведение животного. Только в этом случае лошадь начнет доверять ему и сможет полюбить. Со временем всадник научится различать, когда лошадь боится или сопротивляется, и сможет в ходе ее обучения и тренировки правильно действовать в каждом из этих случаев. О тренированной лошади судят не только по качеству ее аллюров под всадником, сколько по тому, сохранила ли она свою естественность и индивидуальность. Если лошадь довольна, охотно и наилучшим образом выполняет свою ежедневную работу, то она как нельзя лучше соответствует критерию стабильных и гармоничных отношений между человеком и лошастью. Эти отношения будут укрепляться и развиваться благодаря вашему терпению, пониманию ее психологии и частой похвале [50].

Завершая параграф «Психологические аспекты верховой езды:

взаимодействие всадника с лошадью», мы делаем выводы, что анализ источников по данной теме показал, что вопрос психологического взаимодействия всадника и лошади является очень важным в процессе обучения верховой езде. Несмотря на то, что в настоящее время лошадь живет в неестественных для нее условиях, сформированных человеком, у лошади ключевую роль играют повадки, заложенные от ее диких предков. Лошадь имеет свой собственный мир, и какое место займет в нем человек, будет зависеть от его способностей правильно вести себя с животным. Основным языком лошадей – это язык тела. Сложность заключается в том, что люди привыкли к голосовой коммуникации, а с лошадью приходится общаться на «новом» языке. В обычной жизни люди также используют язык тела, только делают это менее выражено, и не придают этому такого значения, как лошади. Из-за этого у многих начинающих всадников появляются проблемы в построении правильных, надежных и безопасных отношений в системе всадник-лошадь. Неумение понимать жесты, мимику, движения лошади, а также неумения правильно донести до лошади информацию, используя язык собственного тела, приводит в различных конфликтных ситуациях, недопониманию между всадником и лошадью, а также - к различным травмоопасным ситуациям. Всех этих неприятных последствий можно избежать, если всадник понимает суть и основы психологии лошадей – что представляет собой лошадь, на чем и почему основываются повадки животного и как лошадь воспринимает мир в целом – и умеет контролировать свое тело, движения, мимику, правильно использовать их в различных ситуациях. Для этого всаднику необходимо развивать свое тело посредством различных упражнений, направленных на общефизическую подготовку всадника.

1.2. Биомеханика всадника и лошади: равновесие в движении

Правильная посадка является фундаментом хорошей верховой езды во всех дисциплинах. Классические подходы к теории верховой езды определяют посадку всаднику, как правильную, в том случае, когда наездник сидит на обоих седалищных буграх и на разрезе между ягодиц. Под разрезом подразумеваются нижние части ветвей лобковой кости. Основание посадки должно иметь треугольную форму, и этот треугольник при правильном распределении должен быть загружен равномерно. Неправильными посадками считается опрокинутая вперед со смещением центра тяжести ближе к лобковому симфизу, или опрокинутая назад, когда центр тяжести смещается к копчику [33].

Во время верховой езды тело лошади движется в четырех проекциях. Всадник не сможет сохранить правильную посадку, если его тело не будет достаточно раскованным и гибким, отвечающим движениям лошади. Любое, даже произвольное, напряжение влияет на посадку всадника, а также мешает движениям лошади, вызывает ответную скованность у нее. А перемещение центра тяжести всадника в любое положение, не совпадающее с естественным равновесием животного или потеря равновесия всадником, приводит к ответному сопротивлению лошади, нарушению ее движений и ее равновесия, что особенно это заметно на свободных аллюрах. Лошади трудно сохранять естественные движения, ускорять и расширять свой мах, если всадник сидит неправильно. Более того, это может причинять боль и дискомфорт животному, что может привести к серьезным проблемам со здоровьем у животного. Поэтому всаднику очень важно постоянно следить за свободой и правильностью своей посадки [26].

В идеале управление лошастью должно быть незаметным, естественным и свободным для всадника. Чтобы всадник двигался в гармонии с лошастью, без причинения дискомфорта животному, его центр должен совпадать с центром тяжести лошади. Начинающему всаднику необходимо научиться

чувствовать движения лошади и поддерживать равновесие верхом, сидеть свободно и уверенно, развить чувство ритма. Движениями своего тела всадник оказывает воздействие на лошадь, и, если посадка всадника неправильная, его центр тяжести смещается, а это ведет к нарушению движений лошади – ей становится сложнее выполнять элементы правильно, вплоть до отказа слушать всадника. Если всадник сидит неправильно, и его центр тяжести постоянно смещается, то смещается и общий центр тяжести пары, что ведет к их общей неустойчивости. Из-за этого появляется дисбаланс лошади и всадника на всех аллюрах. Такая езда опасна, как для лошади, так и для всадника. [21; 35; 41].

Тело всадника должно двигаться в унисон с темпом лошади. Стабильное положение ног - основа свободного движения корпусом. Важно соблюдать независимые взаимоотношения между корпусом и руками [29].

Всадник должен иметь две части: подвижную и неподвижную. Первая – верхняя часть тела до пояса и ноги с колен до ступней, включая голову, плечи и руки. Вторая – неподвижная – от пояса до колен [13].

На выездковой посадке всадник глубоко сидит в седле. Он опирается на обе седалищные кости – равномерно и сбалансировано. Мышцы ягодиц расслаблены. Ноги всадника должны быть вытянуты вниз, не напряжены, верхняя часть шенкеля мягко соприкасается с седлом. Ноги необходимо развернуть внутрь настолько, чтобы колено было плотно прижато к седлу, а коленная чашечка и носки ног всадника были направлена вперед. Нога опирается на стремя носком стопы, не проваливается внутрь. Стопы следует держать параллельно друг другу для того, чтобы икры (а не пятки) плотно прилегали к корпусу лошади. Бедро всадника должно быть расслаблено, что позволит опустить вниз колено и пятку – самую важную часть тела в правильной посадке. Только в этом случае голеностопный сустав может пружинить в движении. Это очень важно, поскольку в противном случае получится зажатая посадка. Верхняя часть туловища выпрямлена, но не должна быть чрезмерно напряженной. Если всадник сильно прогибается,

посадка становится очень зажатой. Полностью расслабленная и ссутуленная спина не позволяет создать напряжение, необходимое для воздействия весом. Голову следует держать совершенно естественно и свободно. Подбородок не должен быть притянутым к груди или выдвигаться вперед. При этом всадник смотрит вперед, между ушей лошади. Плечи немного отведены назад и расслабленно опущены. Очень важно, чтобы плечи не были зажаты, так как в противном случае тонкое управление поводом окажется невозможным. Руки расслаблены и опущены. Кисти собраны в кулак «стаканчиком». Поверх кулака лежит большой палец. Руки согнуты в локтях так, чтобы кисти оказались на расстоянии примерно ширины ладони над холкой. Предплечья образуют прямую линию с тыльной стороной кистей рук. Предплечье и кисть составляют вместе с поводом почти прямую линию. Если всадник сидит в седле свободно, без излишнего напряжения, то от его уха через плечевой и тазобедренный суставы до голеностопного сустава можно провести вертикальную линию. При взгляде сзади вертикальная линия должна проходить через голову, середину спины всадника, середину крупа и хвост лошади. А через плечи, бедра и стопы проходят параллельные горизонтальные линии [6; 12; 13; 38].

Основанная проблема заключается также в том, что спины лошадей от природы не были предназначены для движения под всадником. Неправильные действия всадника вносят дисбаланс в движения лошади. Поэтому правильная посадка является основой эффективного применения средств управления [21; 47].

Правильная биомеханика лошади возможна исключительно при правильной биомеханике всадника. Человеческое тело от природы также не создано для действий, требуемых правильной биомеханикой всадника – тех действий, которые подводят лошадь к тому, что она подводит зад, округляет спину, держит равновесие и работает в контакте. Правильное положение всадника на лошади – это результат многолетней мышечной работы, формирующей это положение, укрепляющей определенные группы мышц и

растягивающей другие. Седлалище всадника должно сопровождать движение лошади по кругу вниз и вперед, а спина лошади растягивается вверх и вперед [21; 34].

Отсутствие понимание биомеханики движений всадник и лошади, неразвитое чувство лошади в целом, непонимание применения средств управления ведут к механическому стилю верховой езды [17].

Двигательные акты имеют сложное строение и различаются по своей структуре, которая характеризуется объединением в единое целое состава элементов, форм и характера движений в пространстве и во времени. Структура движения – важная составляющая правильной посадки [17].

Понятие Н. А. Бернштейна о двигательной задаче, основанной на психической основе действий, дало возможность изучения высших уровней сознания в двигательной деятельности человека. Впервые Бернштейн стал изучать движение, как способом познания закономерностей работы мозга. Если ранее движения человека изучалось только для его описания, то Николай Александрович пытался понять и объяснить, как этими действиями управлять. Именно он впервые открыл такие фундаментальные явления в управлении, как сенсорные коррекции, более известные теперь в кибернетике как «обратные связи» принцип иерархического, многоуровневого управления движением. Органы опоры и движения человека составляют его двигательную систему. Форма и строение двигательной системы соответствуют её функции, которая в свою очередь влияет на форму и строение органов, формирует и совершенствует их. Двигательная система человека имеет кости – твердую основу, подвижные соединения (суставы, сращения, сухожилия, связки), мышцы, нейроны и чувствительные нервные окончания. Твердую основу каждой части тела составляет её костный осевой скелет. Все кости соединяются в скелет посредством суставов и сращений. Подвижные соединения костей определяют возможные направления и размах движений частей тела. Мышцы, прикрепленные к костям, изменяя свое напряжение и силу тяги, обуславливают движения человека. В упрощенном

понимании основной аппарат движения образует особую биологическую модель - единую систему сустава. В действительности сотни нейронов иннервируют каждую мышцу, которые обеспечивают не только двигательные команды, но и дают сенсорную информацию о характере движения. А вокруг каждого суставного сочленения находятся группы мышц, каждая из которых осуществляет контроль движения в ограниченном количестве направлений [4].

Верховая езда — это действия, которые основываются на множестве разнообразных движений, как уже нам знакомым, так и новым, для освоение которых требуется обучение. Движения лошади имеют очень много общего с ходьбой человека. Сами движения и необходимые реакции в корпусе всадника в обоих случаях почти идентичны. Шаг лошади передает корпусу всадника образ обычной ходьбы [1].

Комплекс объектов, требующих внимания всадника, значительно большой, из-за чего в начале обучения невозможно одновременно отдавать приказания всем объектам, поэтому при освоении необходимо идти от части к целому. Общая модель развития двигательного поведения позволяет сформулировать два четких принципа процесса обучения:

- 1) от грубой формы к совершенной;
- 2) через движение к осанке [1; 14].

Корпус всадника – это стабильная опора. Ее необходимо развивать первоначально. Только после следует переходить к развитию конечностей всадника. Целенаправленные, правильные движения конечностей возможны только после того, как всадник стабилизирует свой корпус, иначе, это нарушит всю структуру правильной посадки. Сбалансированная стабильная посадка всадника достигается усилением двигательной активности. Начинающий всадник не умеет сидеть на лошади правильно, но это не является ошибкой. Впервые садясь в седло, всадник выходит на путь обретения равновесия в движении: от движения к осанке [1].

Неправильная посадка всадника является для него большой проблемой. Очень часто такая посадка остается у всадника на долгие годы, мешает ему при езде верхом или даже причиняет боль. Всадник, особенно новичок, не задумывается и не понимает, что если некомфортно ему самому, то это не удобно и для лошади. При неправильном обучении всадника лошади в течение длительного времени тренировок приходится терпеть присутствие всадника, при этом она получает травмы, хронические напряжения мышц и психологический дискомфорт. Научиться ездить верхом не причиняя и не испытывая боль вполне реально. Чтобы потом не нужно было переучиваться, необходимо с первых занятий закладывать фундамент, на котором потом можно развивать личное мастерство до самого высшего уровня [17].

Закрепощенность, нестабильность и неудобство посадки, ведет к тому, что всадник начинает испытывать страх при езде верхом, особенно, когда начинает работать на быстрых аллюрах. Перенапряжение сил и сбой координации тормозит двигательное обучение. Страх и неуверенность ведут к блокировке движение – тело всадника зажимается, постоянно испытывает напряжение и не может отвечать движениям лошади. В стрессовой ситуации возможны только автоматические реакции, и тонкая настройка движений, которая будет адекватна реальной ситуации, становится невозможной [1].

Следовательно, обучение начинающего всадника должно сводиться не просто к способу держаться на лошади, но совместному движению, удобному и комфортному и для всадника, и для лошади. [17].

Всаднику также следует выработать правильную, уверенную посадку, то есть он должен уметь применять все средства управления независимо друг от друга. Руки должны работать мягко и независимо от движений всадника и лошади. Воздействия поясницей и шенкелями нужно применять осознанно и корректно [12; 50].

При обучении верховой езде Адольф фон Зифред предлагает следующий порядок выработки правильной посадки всадника: естественное положение позвоночника, не напряженные плечи; отвесное положение бедер;

голени расслаблены, их положение естественное, отвесное; положение голеностопного сустава эластичное; гибкий таз, туловище и особенно поясница [45].

Часто под понятие "посадка всадника" понимается только положение конечностей, а не то, как всадник держится в седле, сохраняя равновесие; сидит на лошади, расслабив мускулы; умеет входить в ритм движения лошади. Однако, именно сочетание этих элементов необходимо для правильной посадки. Если всадник сидит хорошо и красиво, то он может правильно воздействовать на лошадь, подавать ей четкие команды, которые она слышит и охотно выполняет. Первое, чему должен научиться начинающий всадник, - сохранять равновесие. Если всадник уверенно сидит в седле, сохраняя равновесие, не мешая движениям лошади, то вскоре наступит момент, когда лошадь сама будет стараться сохранять равновесие со всадником, реагировать на любое его воздействие. Он должен уметь сидеть в седле, не зажимаясь сам и не зажимая лошадь. Корпус всадника расположен вертикально обязательно в самой глубокой точке седла на обеих тазовых костях. При этом важно помнить, что самая глубокая точка находится в середине седла, а не сдвинута вперед или назад, хотя у плохо изготовленных седел это бывает, и довольно часто. Руки и ноги к сохранению равновесия всадника отношения не имеют, и лишь при потере равновесия, когда грозит падение на землю, каждый цепляется за лошадь, чем может. Всадник должен сидеть в седле естественно и непринужденно, мышцы его не должны быть скованы, то есть произвольно напряжены. Трудность заключается в том, что всадник не всегда осознает, напряжены ли его мышцы. Если всадник сидит в седле неуверенно и с усилием принимает определенную позу, цепляется за гриву или шею лошади, то о расслабленности мышц говорить не приходится. Положение тела всадника и его конечностей зависит от того, какое воздействие должны они оказать на лошадь. Поэтому посадка всадника оценивается не сама по себе, а только в совокупности с посылом и ощущением контакта с лошастью. Именно в такой

взаимосвязи и нужно пытаться исправлять посадку. Сказанное нельзя истолковывать так, будто улучшить посадку легко; напротив, это очень трудно: когда всадник научится понимать лошадь и правильно на нее воздействовать, тогда он сможет выработать хорошую посадку. Усилия пояснично-крестцового отдела при езде верхом необходимы для любого воздействия на лошадь. Не умея правильно воздействовать на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела, нельзя научиться делать посыл. В естественном положении позвоночник человека не являет собой прямую линию. В этом можно легко убедиться. Когда же мышцы пояснично-крестцового отдела напряжены, нижний конец позвоночника (с крестцом, образующим связь между позвоночником и тазом) несколько сдвинут вперед. Таз сзади смещен вниз, а впереди приподнят, благодаря чему обе тазовые кости сдвигаются вперед. Обратное действие достигается, если позвоночник прогибается вперед, когда таз наклоняется вперед, а его кости отходят назад. Мускулатуру пояснично-крестцового отдела можно напрягать с обеих или только с одной стороны, следовательно, можно продвигать вперед как обе тазовые кости, так и только правую или левую. Всадник должен уметь точно оценивать каждое движение лошади, соразмерять свои воздействия с теми задачами, выполнения которых он требует от лошади [1; 6; 19; 50].

Глубокая посадка – это основа для управления является эффективным управления лошастью. Все мышцы, отвечающие за прямую посадку в седле, должны быть в хорошем тонусе, но при этом всадник должен оставаться расслабленным. Один из секретов верховой езды — умение контролировать свою лошадь с помощью посадки. Всадник и лошадь должны быть, как одно целое. Когда всадник научится правильно держаться в седле, можно параллельно добавлять изучение средств управления [1] .

Основным критерием в верховой езде является чувство лошади. Это чувство — не какой-то врожденный дар немногих избранных людей, а именно та главная цель обучения, которая стоит перед начинающим всадником. Всадник должен стремиться к гармоничной верховой езде,

которая невозможна без правильной посадки и правильного применения средств управления.[1].

Очень важен контакт всадника с лошадью. Под контактом всадника с лошадью понимают продиктованную сознанием оценку собственной посадки, воздействий и посылов, а также восприятия ритма движения и внимания лошади. Всадник должен уметь точно оценивать каждое движение лошади, соразмерять свои воздействия с теми задачами, выполнения которых он требует от лошади. Ритм, раскованность, упор в повод, швунг (выполнение движений с подъемом и размахом), прямой постав, сбор. Эти понятия являются критериями правильного выполнения любого элемента выездки. Ритмичность и раскованность создают предпосылки для обучения. Только из состояния раскованности может возникнуть правильный контакт (упор в повод). Если достигнут мягкий контакт со ртом лошади, можно улучшать широту и энергичность движений [19; 48].

Контакт со ртом лошади, передающийся через повод позволяет всаднику читать мысли лошади, чувствовать движения лошади, движется ли лошадь вперед, охотно принимая железо, или она находится «позади» выстилающих средств управления [32].

Хорошая посадка должна элегантно выглядеть, быть свободной, гармоничной и спокойной [10].

Корпус всадника находится в равновесии тогда, когда его центр тяжести находится в правильном положении. Через центр тяжести мы можем провести линию, называемую осью центра тяжести. Такая линия может быть только одна, так как физическое тело обладает одним центром тяжести. Всякое тело может иметь одну или несколько точек опоры: стол стоит на четырех (как лошадь) или на трех ногах (всадник сохраняет равновесие, сидя в седле на двух тазовых костях). Если при этом центр тяжести неподвижен, то корпус всадника находится в равновесии. Если всадник изменит свое положение, что возможно при каждом движении, то изменится и положение центра тяжести. Центр тяжести всадника, сидящего на лошади прямо,

находится над центром тяжести лошади. Оси обоих центров тяжести совпадают. Но это при условии, что лошадь стоит ровно на всех четырех ногах. Любое движение лошади (даже вытягивание шеи или опускание головы), любой поворот влево или вправо смещают более или менее и центр ее тяжести. Всадник же свой центр тяжести должен по возможности согласовывать с центром тяжести лошади, то есть всадник должен уметь балансировать. Вертикальная линия, подобно отвесу, должна проходить через следующие точки: ухо, плечевой сустав и тазобедренный сустав. корпус всадника никогда не бывает полностью неподвижным, а всегда участвует в движении лошади. При этом, бедра и плечи всадника должны быть всегда параллельны бедрам и плечам лошади, что особенно хорошо видно как на обычных, так и на более крутых поворотах лошади. Это означает, что всадник всегда должен уметь «включать» в движение верхнюю часть корпуса. В учении о верховой езде это принято описывать как естественное положение плеч и бедер на поворотах [1; 5; 8; 19].

Завершая параграф «Биомеханика всадника и лошади: равновесие в движении», мы делаем выводы, что анализ источников по данной теме показал, что правильное положение всадника на спине лошади – основа верховой езды. От природы ни лошадь, ни человек не предназначены для езды верхом, то есть, и лошади всаднику необходима специальная подготовка. Неправильная посадка всадника не позволяет ему двигаться вместе с лошастью, держать равновесие, эффективно использовать средства управления, а также негативно сказывается на здоровье спины лошади. Неправильное положение всадника на лошади не только не позволяет достичь результатов в избранной дисциплине конного спорта, но и может привести к травмам, как всадника, так и лошади. Например, если у всадника нет равновесия, то при движении центр тяжести постоянно смещается, от чего лошадь не может нести свой вес и вес всадника правильно, появляется дисбаланс в движении, движения лошади становятся неправильными, лошадь может упасть или попытаться избавиться от негативного воздействия

всадника. Такой дисбаланс негативно влияет на управление лошадью – она становится непослушной из-за доставляемого ей дискомфорта, не слышит команды или отказывается их выполнять. Поэтому правильная биомеханика всадника и лошади способствуют гармоничной верховой езде. Выработка правильного положения всадника на лошади требует определенных усилий и специальной подготовки. Всаднику необходимо уметь контролировать свое тело, его части, как по отдельности, так и в целом. Необходимо развивать определенные группы мышц для правильной посадки и воздействия на лошадь. Для этого всаднику необходима специальная физическая подготовка, которая включает упражнения верхом на лошади и на земле.

1.3. Физическая подготовка всадника: работа на земле и верхом

Как отмечается в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем, одной из которых является отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны. Нерешенные проблемы различного характера, в том числе научно-методического обеспечения, сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный спортивный резерв. В связи со сказанным, актуализируются вопросы, касающиеся подготовки юных спортсменов, в том числе в конном спорте. В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» указывается на важность формирования у спортсменов на начальном этапе подготовки широкого круга двигательных умений и навыков, освоения основ техники по виду спорта конный спорт, всестороннее гармоничное развитие физических качеств. Для практики спортивной подготовки в конном спорте обращение к проблеме технической и физической подготовки юных спортсменов также является своевременным и важным [9; 36].

У детей очень важно развивать основы разносторонних спортивных навыков, которые помогут им стать хорошими спортсменами прежде, чем они приступят к специализированному тренингу в определенном виде спорта. В основе тренировочного процесса должно быть заложено разностороннее физическое развитие ребенка. Когда физическая подготовка достигает необходимого уровня, юные атлеты начинают специализироваться в конкретном виде спорта и переходят ко второму этапу атлетического развития. Результатом такой специализации является достижение высокого уровня спортивной мастерства [39].

В целом, в процесс обучения человека верховой езде должно входить следующие:

- 1) всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- 2) воспитание моральных и волевых качеств;
- 3) развитие физических и технических качеств, необходимых для совершенствования мастерства в избранном виде конного спорта;
- 4) приобретение теоретических и практических навыков в области спорта, гигиены, самоконтроля, основ ветеринарии и других наук о лошадях, их поведении и уходе за ними [49].

Анализ результатов прошедших за последние годы соревнований показал, что мастерство всадников, в особенности конкуристов и троеборцев, растет очень медленно. И повинны в этом не лошади, а сами спортсмены, общефизическая подготовка которых очень слаба. Современная программа соревнований по конному спорту, включающая преодоление сложных конкурных препятствий в течение нескольких дней, а также объемных, разнотипных неподвижных ("мертвых") стипль-чезных и кроссовых препятствий на больших скоростях, по сильно пересеченной местности, требует разнообразной и высокой технической и физической подготовки всадников. У многих тренеров и ряда руководящих физкультурных работников сложилось неправильное мнение, что для спортсмена-конника общефизическая подготовка необязательна, так как основную физическую

нагрузку несет лошадь. Поэтому во многих спортивных организациях, культивирующих конный спорт, работа по общефизическому развитию спортсменов находится на очень низком уровне. К большому сожалению, даже в столичных конноспортивных школах, располагающих универсальными комплексными базами, позволяющими проводить занятия в любое время года по всем необходимым видам (плавание, бег, гимнастика, лыжи, игровые виды и др.), этому вопросу уделяют еще очень мало внимания. У конников нагрузка в основном характеризуется статическим напряжением мышц и их незначительной динамической работой. При статической работе слабее повышается уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, чем при динамической работе, быстрее наступает утомление центральной нервной системы, что способствует проявлению расстройства координации движения, понижению реакции, некоторому нарушению ориентировки и равновесия, столь необходимых каждому всаднику. Многолетний опыт работы в конном спорте позволяет утверждать, что наиболее эффективным является комплексный метод тренировки, то есть сочетание общеразвивающих физических упражнений (подвижные спортивные игры, гимнастика, бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) с разнохарактерной подготовкой на коне (езда, прыжки, вольтижировка и т. д.). Общефизическую подготовленность конников следует рассматривать как необходимую сторону повседневного спортивного режима, призванную обеспечить необходимый функциональный, мышечно-двигательный и эмоциональный фоновый уровень, способствующий сохранению и поддержанию специальной работоспособности [24].

Непрерывный рост технических достижений требует в настоящее время от спортсменов-конников исключительно высокого индивидуального мастерства. В числе наиболее эффективных способов совершенствования спортивного мастерства всадника, бесспорно, являются вольтижировка и джигитовка. Вольтижировка и джигитовка дают возможность проявлять,

развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся— ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс), компенсировать некоторую односторонность в развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта [3].

Кавалерийская вольтижировка и казачья джигитовка имеют давние исторические традиции в российском военно-прикладном конном спорте. По уставу конницы царской армии вольтижировка была обязательным элементом занятий в регулярной кавалерии, а джигитовка – в регулярной коннице – казачьих войсках. Вплоть до середины XX века они входили в число обязательных конноспортивных дисциплин. Однако после фактического расформирования кавалерийских частей Советской армии эти виды спорта были в СССР незаслуженно забыты. Вольтижировка, как вид конного спорта, и сегодня входит в семь основных дисциплин Международной Федерации конного спорта и поэтому развивалась в России на протяжении всего XX в. [2; 16].

. Вольтижировка на лошади входит в обязательную программу обучения верховой езде и является самостоятельным видом конного спорта. Вольтижировка развивает у всадника свободу и координацию движений, вырабатывает чувство баланса, воспитывает смелость и способствует сокращению спортивного травматизма в конном спорте [23].

Как средство общефизической подготовки, занятия вольтижировкой и джигитовкой не должны включать технически сложных комбинаций и упражнений. Основная задача в этом случае - компенсировать некоторую односторонность развития спортсмена-конника (недостаточное развитие мышц плечевого пояса, грудной клетки, рук), помочь коннику совершенствовать чувство ритма, темпа и координацию движений. С самого начала ученики должны усвоить некоторые общие положения вольтижировки. Движения спортсмена должны быть пластичными, подчеркивать мягкость и закругленность жеста. Вольтижер должен уметь

использовать силу тяжести и инерцию своего тела, согласовывать свои движения с движениями лошади (работать с ней в одном темпе) [3].

Элементы вольтижировки очень эффективны как средство общефизической подготовки спортсмена-конника, так как распространяются на все части тела, необходимые всаднику в любой дисциплине конного спорта. Упражнения данной категории можно разделить на упражнения для развития выносливости и силы рук, упражнения для укрепления мышц спины и ног, упражнения на развития гибкости, координации и баланса всадника верхом на лошади. Базовый комплекс включает такие упражнения, как заскок на лошадь и соскок с лошади, базовый сед лицом вперед, сед с боку (вправо и влево), сед лицом назад, перенос ног через корпус лошади, различные упоры на руках, махи (в том числе, «ножницы»), стойки и кувырки. Для выполнения элементов вольтижировки лошадь должна быть снабжена специальной амуницией: вольтижировочный пад, гурта и амортизаторы под гурту. Спортсменам следует быть одетыми в удобную, обтягивающую одежду, не сковывающую движения, на ногах должна быть обувь с мягкой подошвой. Упражнения могут выполняться как на стоячей лошади, так и на лошади, движущейся по кругу шагом или галопом, также допускается движение рысью [2; 3].

Так как основные дисциплины конного спорта подразумевают езду всадника на лошади в седле, то для успешной подготовки спортсмена необходимы упражнения, подготавливающие его к этому. Данные упражнения могут выполняться как в джигитовочном седле, седле для трюковой езды, так и в спортивном седле. Для гармоничного физического развития всадника необходимы гимнастические упражнения. Кроме того, выполняя их, всадник лучше осваивается в седле. постепенно раскрепощается, легко держит равновесие, быстро расслабляются усталые, затекшие мышцы всего тела. Гимнастику в седле делают при ослабленном, а в основном при брошенном на шею лошади поводе. Начинают обучение, взяв лошадь на корду, в первое время она должна стоять на месте, беспокойных

лошадей берут под уздцы. На последующих занятиях переходят к выполнению упражнений на шаг, а затем некоторые из них делают на рыси и даже галопе. Гимнастика в седле может включать следующие упражнения: повороты и наклоны головы, круговые вращения плечами, подъем плеч поочередно и вместе, потягивание рук поочередно и вместе до ушей лошади, хвоста, носка ноги всадника (в том числе, противоположного), наклоны корпуса в разные стороны, перенос ног через корпус лошади, махи ногами, упоры на руках, держась за седло. Возможно использование элементов джигитовки или трюковой езды – упоры на руках, стойки, «ласточка», «вертушка», «ножницы», соскоки и заскоки на лошадь [3; 15].

Для успешной подготовки всадника одной работы под верхом недостаточно, необходима также работа на земле. Работа на земле включает упражнения для укрепления мышц спины и крестца, укрепления мышц туловища и опорных мышц, поддерживающих позвоночник, затем упражнения, способствующие укреплению мышц живота и увеличению их эластичности, упражнения для укрепления мышц ног и т.д [43].

Общая и специальная физическая подготовка включает много средств, которые не только содействуют, но и ускоряют развитие необходимых двигательных качеств спортсменов-конников. Целенаправленный подбор средств этой подготовки должен исходить из следующих основных методических положений:

1. Необходимо подбирать такие упражнения из различных видов спорта, которые имеют сходство по характеру, нервно-мышечных усилий с режимом обычных действий спортсменов-конников (например, троеборцам и конкурристам особенно полезны гимнастические, упражнения в различных поворотах и наклонах туловища, сидя поперек на гимнастической скамейке);
2. Следует подбирать, упражнения, которые способствуют благодаря взаимовлиянию двигательных элементов более полному развитию основных навыков всадников (например, при преодолении препятствий верхом на лошади нужно регулярно совершенствовать глазомер и точность расчета,

поэтому целесообразно включать на практических занятиях упражнения в легкоатлетических и гимнастических прыжках, зимой слалом, фехтование, а верхом на лошади упражнения в сбивании копьем мячей или колец, в рубке лозы, преодолении различных по расчету низких систем, препятствий и т. п.);

3. Нужно выделить время для упражнений на улучшение общей координации движений (например, спортсменам, специализирующимся по выездке, необходимы упражнения с резиновыми амортизаторами, различными динамометрами, хотя бы даже с безменами, для развития точности усилий в управлении поводьями) [44].

Необходимо также применять упражнения, которые являются средством, способствующим более полному и быстрому восстановлению работоспособности спортсменов-конников при напряженной тренировочной работе верхом и повышению общего уровня функционального состояния организма (упражнения на расслабление, различные подвижные и спортивные игры, плавание, а для троеборцев особенно нужны бег на лыжах зимой и различные, кроссы весной). Кроме этих основных методических положений, полезно знать, что исследованиями в ряде видов спорта установлено быстрое снижение ранее достигнутого уровня силовой и скоростно-силовой подготовки при исключении из тренировочного процесса приведенных выше видов упражнений, что нарушает стабильность и точность в технике. В частности, у троеборцев и конкуристов это проявляется в учащении различных ошибок в подводе лошади к препятствию и посылу ее на прыжок. Поэтому необходимо выполнять упражнения, развивающие скорость и силу, и в соревновательном периоде, но количество упражнений и их дозировка по сравнению с подготовительным периодом должны быть значительно меньшими [44].

Для работы на земле используется следующий ряд упражнений: дыхательные с подниманием рук (для усиления деятельности органов дыхания и сердечнососудистой системы), повороты туловища с движениями рук (способствуют систематическому развитию мышц туловища), различные

движения рук (развитие мышц рук и плечевого пояса), наклоны туловища с движением рук (развитие мышц спины и живота), приседания (развитие мышц ног и туловища и усиление деятельности сердечнососудистой системы и органов дыхания), ходьба, бег или прыжки (усиление деятельности сердечнососудистой системы, органов дыхания и развитие мышц ног и туловища), различные упражнения с партнером (развитие мышц рук, туловища и ног), расслабление мышц и углубленное, дыхание (ускорение восстановления работоспособности) [2; 43; 44].

Завершая параграф «Физическая подготовка всадника: работа на земле и верхом», мы делаем выводы, что анализ источников по данной теме показал, что для успешной подготовки всадника в любой из дисциплин конного спорта необходима специальная физическая подготовка. Физическая подготовка всадника включает в себя три составляющих: элементы вольтижировки, гимнастика в седле (с элементами джигитовки) и работа всадника на земле. Специальные упражнения должны способствовать развитию тела всадника, способности контролировать свои движения, развивать необходимые для верховой езды навыки и умения. Элементы вольтижировки и гимнастика в седле помогают всаднику расслабиться, быть увереннее верхом на лошади, лучше чувствовать лошадь, двигаться вместе с лошадью, сохраняя равновесие. Элементы, выполняемые на земле, развивают силу, выносливость, гибкость, координацию и внимание всадника, укрепляют необходимые для верховой езды мышцы. Физическая подготовка способствует гармоничному, правильному и целостному развитию системы «всадник-лошадь».

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

1 этап – на данном этапе нашей работы был осуществлен сбор и анализ научно-методической литературы по теме «Конный спорт и верховая езда». За период обучения нами было собрано и проанализировано 50 литературных источников.

2 этап – в период с (25.02.2018 по 1.05.2018 г.) года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов. Анкетирование было направлено на выявление у спортсменов сложившейся ситуации в конном спорте.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с (01.07.2018 по 01.09.2018 г.). В наблюдении приняли участие всадники в возрасте 11-14 лет. Нами было просмотрено и изучено 50 тренировочных занятий по верховой езде. Педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня развития физической и специальной подготовленности спортсменов.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 8 всадников, эксперимент проходил в течение 4 месяцев (с 01.05.2019 г. по 31.08.19 г.). Педагогический эксперимент проводился в КК «Есаул». Спортсмены-конники были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 4 человека в каждой.

5 этап – дальнейшим этапом нашей работы стало проведение второго педагогического эксперимента, в котором мы разработали и ввели специальный комплекс упражнений, направленный на совершенствование физической и специальной подготовки спортсменов.

6 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследования

Анализ литературных источников – данный метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с верховой ездой и взаимодействием человека и лошади в целом. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Психологические аспекты верховой езды: взаимодействие всадника с лошастью», «Биомеханика всадника и лошади: равновесие в движении», «Физическая подготовка всадника: работа на земле и верхом».

«Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления знаний спортсменов. Для анкетирования нами использовалась программа «Google формы», что позволило охватить большое число респондентов не только в Красноярском крае, но и в других регионах.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня развития физической и специальной подготовленности всадников. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые на занятиях по верховой езде.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью

проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для развития физических и специальных качеств спортсменов-конников был разработан специальный комплекс упражнений, который применялся учениками на тренировках.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

3.1. Выявление основных проблем и причин их возникновения у спортсменов, занимающихся конными видами спорта

Анализ научно-методической литературы показал, что физическая подготовка всадника совместно со специальной подготовкой, оказывают положительное влияние на все аспекты обучения верховой езде в целом. В связи с этим, в рамках магистерского исследования нами было проведено анкетирование, целью которого было выявить нынешнюю ситуацию в конном спорте. Вопросы затрагивали такие сферы верховой езды, как взаимоотношение всадника и лошади, проблемы, возникающие при взаимоотношениях между всадником и животным, проблемы и затрудняющие факторы, возникающие у всадника при езде верхом, также вопросы касались физической и специальной подготовки всадника, как практической, так и теоретической.

В ходе исследования в анкетировании приняли участие пятьдесят человек. Анкетирование проводилось в электронной форме онлайн. Анкеты были составлены при помощи программы «Goggle формы», что позволило охватить широкий круг участников, не только по Красноярскому краю, но и по другим регионам Российской Федерации и ближнего зарубежья. В анкетирование приняли участие представители следующих конных организаций: конный клуб «Старые друзья» (Алтайский край, г. Новоалтайск), конноспортивный клуб «Баллада» (Московская область, г. Солнечногорск), конноспортивный клуб «Спирит» (Республика Башкортостан, г. Уфа), конный клуб «Северный ветер» (Архангельская область, г. Архангельск), конноспортивный клуб «Патриот» (Украина, пос. Козлин), конноспортивный клуб «Зарипова» (Республика Татарстан, г. Казань), конный клуб «Чудо-кони» (Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола), конноспортивный клуб «Олики», (г. Санкт-Петербург), конноспортивный

клуб «Passage» (Ханты-Мансийский автономный округ, г. Сургут), конноспортивный клуб «Кавалерия» (Пермский край, г. Пермь), конноспортивная школа «Реприз» (Пермский край, г. Пермь), конно-товарищеский клуб «Серебряное копытце» (Уральский федеральный округ, г. Екатеринбург), домашний конный клуб «Медуши» (Ленинградская область, пос. Лорухина), Саратовский ипподром (Саратовская область, г. Саратов), школа верховой езды «Регион» (Московская область, г. Красногорск), конный клуб «Ассамблея» (Нижегородская область, г. пос. Лукино), конный клуб «ЕСО-LAV» (Владимирская область, д. Ильинское), конноспортивный клуб «Звенигорье» (Московская область, г. Звенигород), частный конный клуб «Добрячка» (г. Москва), конноспортивный клуб «Гардарика» (Новгородская область, г. Великий Новгород), конноспортивный клуб «Фаворит» (Приморский край, г. Владивосток), Ипподром «Медведево» Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола), конноспортивный клуб «Кураж» (Красноярский край, г. Красноярск), Красноярский ипподром (Красноярский край, г. Красноярск), конноспортивный клуб «Есаул» (Красноярский край, с. Есаулово), конно-любительский клуб «Каприоль» (Красноярский край, г. Красноярск), конный клуб «Ковчег» (Красноярский край, пос. Усть-Мана), конный двор «Olimpia» (Красноярский край, д. Сухая), конный клуб «Рада» (Красноярский край, д. Мужичкино) и ряд частных коневладельцев.

Следующим пунктом анкетирования была дисциплина конного спорта (рис. 2). Анкетирования показало, что большая часть опрошенных респондентов занимается такой дисциплиной конного спорта, как конкур (19 человек), На следующем месте оказалась такая дисциплина конного спорта, как выездка, в том числе манежная и любительская езда – данным видам спорта занимаются 14 человек из опрошенных. Двоеборье (выездка и конкур) и троеборье (выездка, конкур и кросс) представили 9 респондентов. Представители такой дисциплины, как вольтижировка составили 6 человек (совместно с другими дисциплинами). Такое направление, как natural horsemanship (хорсменшип) отметили 6 респондентов. Двое респондентов

отметили направление вестерн-спорта – рейнинг. И двое из опрошенных респондентов отметили такое направление, как дистанционные пробеги.

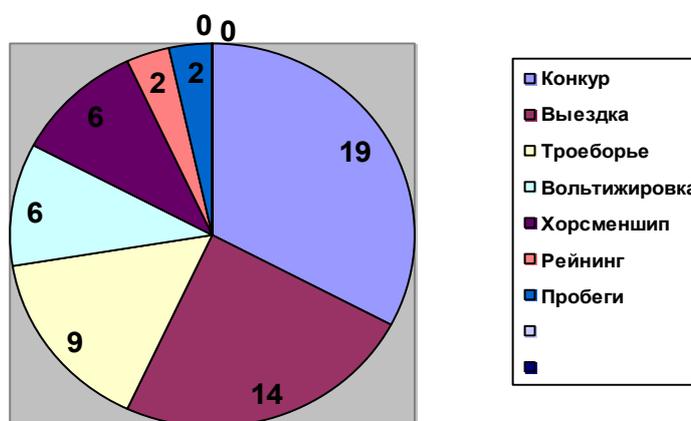


Рисунок 2 - состав респондентов по дисциплинам конного спорта.

Анкетирование также показало, что большая часть опрошенных еще ни имеет разряда или звания по конному спорту – 37 респондентов без разряда. Четыре респондента имеют 2 взрослый разряд по конному спорту. Три респондента имеют звание кандидата в мастера спорта. Двое опрошенных имеют 3 взрослый разряд. Один из респондентов имеет 1 взрослый разряд и также один из респондентов – 1 юношеский разряд по конному спорту.

При этом, большая часть опрошенных отметили, что занимаются конным спортом уже более десяти лет, в том числе и те, кто имеют звания «Кандидата в мастера спорта». Основная часть респондентов отметили, что занимаются конным спортом в течении пяти-семи лет. Пять человек из опрошенных всадников указали, что занимаются конным спортом от двух до трех лет и только три человека занимаются верховой ездой от одного года до двух лет.

Основная часть анкетирования содержала одиннадцать вопросов.

Первый вопрос анкеты касался сложностей, возникающих при общении человека с лошадью (рис. 3). Данный вопрос был направлен на выявление проблем, возникающих во время взаимодействия всадника

лошади, а именно таких, как агрессивное поведение лошади, наличие непонимания между лошастью и человеком и проблемы, возникающие во время управления лошастью под верхом. Из всех опрошенных 86% отметили, что данных проблем во время их взаимодействия с лошастью не возникало, 8% опрошенных отметили, что у них есть проблемы, возникающие при управлении лошастью под верхом, 8% отметили, что лошадь плохо воспринимает команды с земли и верхом и им сложно найти общий язык с животным и ни один их опрошенных не выбрал вариант, когда лошадь открыто проявляла агрессию к всаднику.

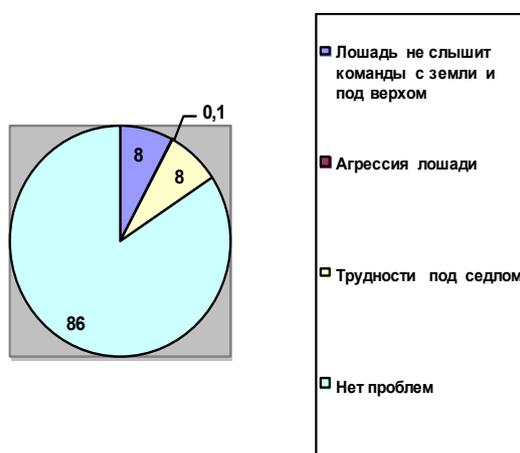


Рисунок 3- сложности, возникающие у всадников при взаимодействии с лошастью.

Следующий вопрос был направлен на то, чтобы определить, что именно входит в общение всадника и лошади (рис. 4). Целью данного вопроса было определить, как тесно человек взаимодействует с лошастью и сколько времени тратит на свое общение с животным. Большая часть опрошиваемых отметили, что в их взаимодействие с лошастью входит, помимо самих уроков, также чистка лошади, седловка, отбивка денников, выпас лошадей, прогулки в полях. 84% опрошенных отметили, что в их взаимодействие с лошастью входит подготовка лошади к уроку и сам урок. 86% отметили, что в их общение с животным также входит уход за лошастью. 80% опрошенных отметили, что, кроме всего вышеперечисленного, они

также работают с лошадью на корде и в руках. И 6% опрошенных отметили, что их взаимодействие с лошадью ограничивается уроками и выездами на соревнования.



Рисунок 4 - составляющие взаимодействия всадника и лошади.

Следующий вопрос был задан с целью выявить, что опрошиваемые респонденты используют для улучшения взаимопонимания лошади и всадника (рис. 5). Анкетирование показало, что большая часть опрошиваемых, а именно 74% самостоятельно изучают психологию лошадей, их язык и поведение. 42% опрошиваемых отметили, что стараются посвящать больше времени занятиям по верховой езде и отработке упражнений. 44% отметили, что изучение психологии и поведения лошадей входит в их программу обучения. И не один из опрошенных не выбрал пункт, гласивший, что улучшение взаимоотношений человека и лошади им не нужно.



Рисунок 5 - способы улучшения взаимодействия между лошадью и всадником.

Следующий вопрос касался сложностей, возникающих у всадников при езде верхом (рис. 6). 67% респондентов отметили, что у них возникают проблемы, связанные с посадкой. 20,5% опрошенных отметили, что во время верховой езды они часто теряют баланс и координацию. 20,5% отметили, что у них возникает страх при езде верхом. И 8% отметили, что у них возникают сложности, связанные с использованием средств управления лошадью.

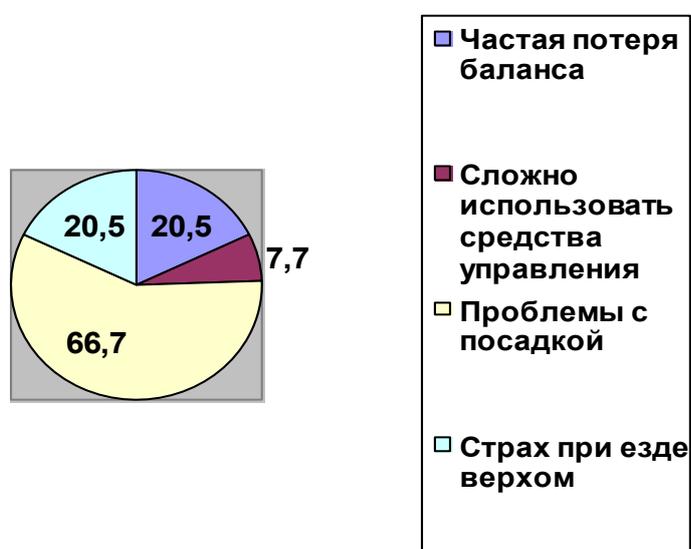


Рисунок 6 - проблемы, возникающие у всадников при езде верхом на лошади.

Далее вопрос был направлен на конкретизацию проблем, возникающих у всадников при езде верхом (рис. 7). Здесь 68% опрошенных отметили, что у них при верховой езде быстро возникает усталость – устают руки, ноги, спина и т.д. 16% респондентов отметили, что у них проблема связана с частой потерей баланса и нарушением координации. 13% указали, что у них возникает проблема, связанная с чувством лошади – всадникам тяжело двигаться вместе с лошадью, входить в темп. И 13% также отметили, что у них проблемы связаны с поведением лошади – лошадь не слушает всадника, им трудно найти с ней общий язык при езде верхом.

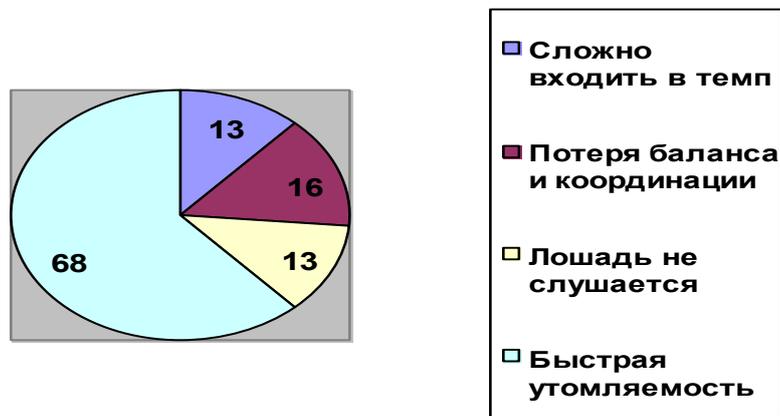


Рисунок 7 - причины, по которым у всадников возникают проблемы при верховой езде.

Следующий вопрос касался ощущений всадника при езде на лошади (рис. 8). Больше половины опрошенных, а именно 56% процентов отметили, что ощущают чувство гармонии при езде верхом – они уверенно чувствуют себя при езде верхом, легко изучают новые элементы, лошадь послушна и спокойна. 28% указали, что они испытывают дискомфорт при изучении новых, более сложных элементов. 14% отметили, что они боятся падения с лошади на быстрых аллюрах, таких как рысь и галоп, в том числе и при езде на открытых местностях – полях, открытых платцах и других неогороженных площадках. И 6% отметили, что все время при езде верхом испытывают страх падения с лошади и того, что лошадь откажется слушать и выполнять команды всадника.



Рисунок 8- ощущения всадников во время верховой езды.

Следующий вопрос был направлен на выявление методов, которые опрашиваемые всадники используют для совершенствования своих навыков верховой езды (рис.9). Здесь 42% респондентов указали, что они занимаются самостоятельно своей физической подготовкой и специальной подготовкой в домашних условиях. 32% респондентов указали, что в программу их обучения входят элементы вольтижировки, гимнастики в седле и также основная и специальная физическая подготовка всадника. Здесь же 32% опрашиваемых указали, что не используют никакие методы из указанных для улучшения своих навыков. И 18% респондентов отметили, что дополнительно занимаются с тренерами и педагогами в спортивных комплексах, посещают уроки хореографии, гимнастики, растяжки.



Рисунок 9 - методы, используемые для улучшения навыков верховой езды.

Следующий вопрос касался периодичности использования таких методов, как элементы вольтижировки и гимнастика в седле (рис. 10). Здесь

более половины респондентов, а именно 52% указали, что данные методы использовались только в самом начале обучения езде верхом и в данный момент обучения уже на занятиях не задействованы. 20% респондентов указали, что используют элементы вольтижировки и гимнастику в седле в начале каждого занятия по верховой езде перед основной работой в качестве разминки. 16% указали, что элементы вольтижировки и гимнастики в седле у них на занятиях никогда не были задействованы. И 12% отметили, что на данную работу у них выделяются отдельные занятия как минимум раз в неделю.

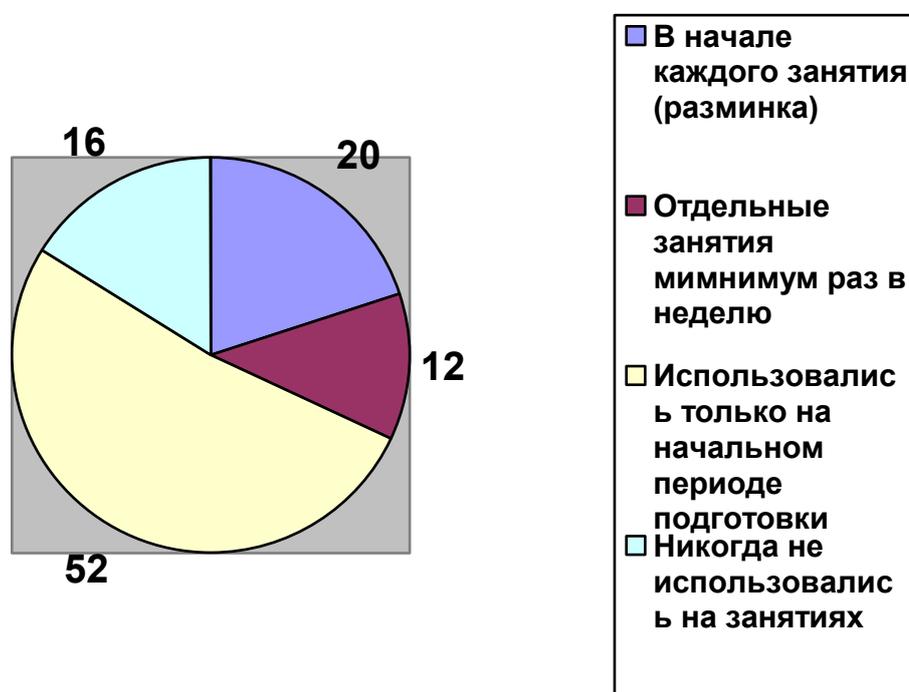


Рисунок 10 - периодичность использования элементов вольтижировки и гимнастики в седле на занятиях.

Следующий вопрос касался поддержания и улучшения физической подготовки всадников (рис. 11). 32% респондентов указали, что не делают ничего для улучшения и поддержания своей физической подготовки для езды верхом, так как не думают или не знают в принципе, что это нужно для верховой езды. 22% указали, что занимаются дома по рекомендации тренера или самостоятельно 1-3 раза в неделю (или реже). 18% отметили, что самостоятельно занимаются каждый день в домашних условиях. Также

другие 18% указали, что посещают дополнительно занятия по ОФП/хореографии/растяжке в спортивной организации, не имеющей отношения к конному клубу не реже 1-2 раз в неделю. 8% респондентов отметили, что они посещают занятия по ОФП, которые входят в абонемент (или предоставляются дополнительно конным клубом/организацией/другой спортивной организацией по договоренности с конным клубом, где проходят занятия) не менее одного-двух раз в неделю. И всего 2% респондентов отметили, что делают только дома упражнения, рекомендованные тренером каждый день.



Рисунок 11 - способы поддержания и улучшения физической подготовки всадника.

Следующий вопрос касался теоретической подготовки всадника и был нацелен на то, что бы выявить, какую литературу, связанную с верховой ездой, конным спортом, ветеринарией и уходом за лошадью в целом респонденты прочитали за последние пол года. Лишь небольшой процент респондентов отметили, что за последние пол года ими не было прочитано ни одной книги по данной теме. Среди остальных респондентов были отмечены такие работы, как «Разговор с лошадью» Г. Блейк, «Справочник по конному спорту и коневодству» Д.Я. Гуревич, «Как достичь совершенства в верховой езде» Г. Сфивт, «Выездка молодой лошади». Р. Климке, «Равновесие в Движении» Сюзанна фон Дитце, учебник Всероссийского исследовательского института по коневодству по верховой езде, «Как правильно выбрать и воспитать лошадь» Л.Теллингтон-Джонс, «Специализированная подготовка лошадей и всадников» том 2., «Секреты мастерства» И. Казимиров, «Преодоление препятствий» Э. Паалман, «Высшая школа в работе на вожжах» Филипп Карл, «Основы выездки и езды» Д. Филлис, «Психология лошади» Пол МакГриви, «Ортопедия лошадей» М. Ковач, «Рай в леваде» Д. Джексон, «Лошади созданы, что бы быть лошадьми» Ф. Майренгер, «Язык лошадей» М. Шафер, а также различные статьи из конных журналов и электронных ресурсов, например таких, как «Reiner», «Equi-Flow».

Заключительный вопрос анкетирования касался дальнейших планов респондентов на конный спорт и верховую езду в целом (рис. 12). Около половины опрошенных, а именно 42% отметили, что не планируют идти в спорт и что их устраивает простое общение с лошадью, верховые прогулки и туристическое направление. 22% отметили, что в их планы входит только любительский спорт. Также другие 22% указали, что планируют в будущем профессионально заниматься конным спортом. И 14% отметили, что изначально планировали пойти в профессиональный конный спорт, но теперь их планы изменились, и они решили остановиться на простом общении с лошадьми, прогулках или любительском спорте.



Рисунок 12 - планы респондентов на будущее в конном спорте.

По итогам данного анкетирования нами был проведен анализ полученных ответов от респондентов.

Анализ анкетирования показал, что та часть опрашиваемых респондентов, которые в первом вопросе о сложностях, возникающих при общении с лошадью, указали, что у них проблем в общении с лошадью на данный момент нет, либо самостоятельно изучают психологию и поведение лошадей, либо, уроки, посвященные этой теме, входят в программу их обучения верховой езде. Кроме этого, анкетирования показало, что у данной части опрашиваемых респондентов, в их общении с лошадью помимо основных уроков и выезда на соревнования, также входит уход за лошадью, работа с лошадью на земле и на корде, выезд в поля.

Другая часть респондентов, которые в первом вопросе о взаимоотношении человека и лошади указали, что у них возникают проблемы в общении всадника и лошади, связанные с тем, что лошадь плохо

воспринимает команды, как на земле, так и под верхом, плохо воспринимает команды всадника, отметили, что изучение психологии и поведения лошадей, языка лошади, не входит в программу их занятий по верховой езде. Также большая часть респондентов, указавших, что у них есть проблемы в общении с лошастью, указали, что не используют ни один из перечисленных методов для улучшения взаимопонимания всадника и лошади. То есть, самостоятельно поведение, психологию и язык лошадей данные респонденты тоже не изучали. Также стоит отметить, что большая часть всадников, которые имеют проблемы в отношениях с лошастью, указали, что их общение с лошастью включает только в уроках верховой езды и подготовкой лошади к уроку, а у некоторых – только уроки верховой езды и выезд на соревнования. Это означает, что их общение с лошастью в целом ограничено.

К тому же, та часть респондентов, которые не изучали психологию и поведение лошади, указали, что испытывают страх при езде верхом – часто боятся упасть с лошади и того, что лошадь перестанет их слушаться.

Из вышеперечисленного можно сделать вывод, что изучение психологии лошадей, их модели поведения и лошадиного языка является важной составляющей обучения верховой езды в целом. Это помогает всаднику обрести доверительные отношения в системе всадник-лошадь, понимать лошадь и уметь доносить до лошади нужные команды. Если же всадник не имеет представления о том, как устроен мир лошади и как данное животное в целом воспринимает все, что происходит вокруг него, то у такого всадника возникают проблемы в общении с лошастью – он не может объяснить лошади на ее языке, что требуется в данный момент. И, в таком случае, как правило, всадники часто говорят о том, что лошадь не слышит и не воспринимает их команды.

Вторая часть вопросов анкетирования была посвящена проблемам, возникающим у всадников при езде верхом и физического подготовке всадника.

Основной проблемой, возникающей у большей части респондентов при езде верхом, является проблема, связанная с посадкой и сохранением баланса.

Большая часть респондентов пояснили, что данная проблема возникает при верховой езде из-за того, что у них быстро устают руки ноги, спина и в целом они начинают быстро испытывать чувство усталость. При этом, большая часть респондентов, выбравших данный вариант, ничего не делают для поддержания своей физической подготовки, так как не знают, что им это нужно для решения проблем, возникающих при езде верхом.

При этом, физической подготовке всадника у них уделяется очень мало времени, либо – не уделяется совсем. Большая часть респондентов, испытывающих данные проблемы, указали, что в данный момент не делают ничего для поддержания своей физической формы. А элементы вольтижировки и гимнастики в седле, которые могли бы им помочь в решении данных проблем, входили в их обучение только при начальной подготовке езде на лошади, либо не использовались совсем на уроках верховой езды.

Респонденты, которые отметили, которые испытывают проблемы при езде верхом, связанные со сложностью в использовании средств управления, также отметили, что элементы вольтижировки и гимнастики на лошади входили в их обучение только в самом начале, либо не входили совсем.

Также, стоит отметить, что респонденты, которые указали в вопросе о сложностях, возникающих при езде верхом, о том, что не могут найти общий язык с лошастью при езде верхом, лошадь их не слушается, не изучали психологию лошади ранее.

Относительно методов, которые всадники используют для улучшения своих навыков верховой езды, многие из опрошенных респондентов отмечали, что используют такие методы, как элементы вольтижировки и гимнастики в седле, занимаются дополнительно основной физической подготовкой в спортивных комплексах, либо занимаются самостоятельно в

домашних условиях. Однако, данные респонденты также отмечали наличие проблем при верховой езде, связанных с посадкой, балансом, координацией и использованием средств управления. Здесь стоит отметить регулярность использования данных методов, которую показал следующий вопрос в анкетировании.

Данная часть респондентов тоже отметили, что занятия вольтижировкой и гимнастикой в седле у них проходили только на этапе начальной подготовки.

Респонденты, указавшие, что самостоятельно занимаются дома, также указали, что их занятия являются не регулярными и проходят один-три раза в неделю или реже. При этом, большая часть респондентов указали, что проводят подготовку в домашних условиях самостоятельно, без рекомендаций тренера. Это может говорить о неправильно подобранных упражнениях, которые не оказывают нужного воздействия на развитие необходимых навыков для верховой езды, так как проблемы, связанные с верховой ездой, у них продолжают оставаться.

Та часть респондентов, которые указали, что дополнительно занимаются в спортивных комплексах, также указали, что данные комплексы не имеют отношения к конному клубу.

При этом, данная часть респондентов также отмечали, что испытывают неуверенность при езде верхом, боятся упасть с лошади, в особенности на быстрых аллюрах, таких как рысь и галоп а также на открытых платцах или в полях. Кроме этого, данная часть респондентов отметили, что испытывают дискомфорт при изучении новых, более сложных элементов.

Лишь небольшая часть респондентов отметили, что посещают занятия по ОФП, которые входят в абонемент или предоставляются дополнительно конным клубом/организацией/другой спортивной организацией по договоренности с конным клубом, где проходят занятия не менее 1-2 раз в неделю, либо самостоятельно занимаются дома каждый день. А элементы вольтижировки или гимнастике в седле у них проводятся в начале каждого

занятия, либо на них выделяются отдельные занятия несколько раз в неделю. При этом, данные респонденты отмечали, что испытывают чувство гармонии при езде верхом – уверены в себе и лошади, легко изучают новые элементы, лошадь под верхом послушна.

Вышеперечисленные данные позволяют сделать вывод, что использования таких методов, как элементы вольтижировки и гимнастика в седле положительно влияют на обучение верховой езде, позволяют всаднику увереннее чувствовать себя в седле на всех аллюрах и при изучении новых упражнений. Но они должны использоваться не только на стадии начальной подготовки всадника, но и в течение всего процесса занятий верховой ездой. Положительный эффект имеет использование данных методов в начале каждого занятия в качестве разминки всадника, либо использование данных методов на отдельных уроках в плане обучения, не менее одного-двух раз в неделю или чаще, в зависимости от вида дисциплины конного спорта.

Занятия по физической подготовке также должны быть адаптированы под всадников, чтобы способствовать развитию необходимых мышц, задействованных в ходе езды верхом. Данные занятия должны носить регулярную основу. Это должны быть занятия, проводимые на базе конного клуба, либо в отдельном спортивном комплексе, но при условии, что они несут пользу для развития навыков верховой езды. Самостоятельные занятия дома тоже являются полезными в качестве дополнения к основным тренировкам по ОФП, если они проводятся в соответствии с рекомендациями тренера и имеют специальную направленность.

При комбинировании методов, включающих элементы вольтижировки и гимнастике в седле, а также занятий по ОФП в ходе процесса обучения верховой езде, всадник получает и улучшает необходимые ему навыки, связанные с посадкой, балансом, координацией, и чувством лошади в целом. Они ни в коем случае не заменяют основной процесс тренировки, а именно, работу, относящуюся непосредственно к управлению лошадью, езде верхом

и взаимодействию с лошадью в целом, а дополняют его, делая процесс обучения более результативным и прогрессивным.

Вопрос, относящийся к теоретической подготовке всадника и касающейся чтения литературы, относящейся к верховой езде и лошадям в целом, показал, что большее число всадников постоянно дополняют свои знания, изучая конную литературу, статьи в научных и популярных журнал, а также крупных электронных ресурсах. Основная часть литературы, указанной респондентами, носит учебный характер и касается анатомии, ветеринарии, коневодству, тренингу лошадей и обучению верховой езде. Небольшая часть также касалась психологии, поведения лошади и лошадиному языку.

При этом, стоит отметить, что из перечисленной литературы не было ни одной книги, статьи или электронного ресурса, посвященного конкретно физической подготовке всадника. Это показывает, что в научной литературе проведено не достаточно исследований на данную тему.

3.2. Результаты текущего состояния физической и специальной подготовленности школьников, занимающихся конными видами спорта.

По итогам анкетирования нами был составлен протокол педагогического наблюдения для анализа занятий по верховой езде на базе конного клуба «Есаул» в городе Красноярске.

Протокол наблюдения был направлен на то, что выявить основные проблемы, возникающие у всадников во время взаимодействия с лошадью (таблица 1). Ключевые обозначения: «+» - выполнено отлично, «+/-» - есть проблемы при выполнении, «-» - не выполнено/отсутствует.

Таблица 1 – результаты педагогического наблюдения.

№	ОФП на земле	СФП верхом	Разминка всадника	Посадка	Контакт	Ритм	Управление	Повиновение лошади всаднику	Элементы ВЕ
1	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-

2	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
3	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
4	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
5	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
6	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
7	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
8	-	-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
9	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
10	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
11	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
12	-	-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
13	-	-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
14	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
15	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
16	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
17	-	-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
18	-	-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
19	-	-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
20	-	-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
21	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
22	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
23	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
24	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
25	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
26	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
27	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
28	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
29	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
30	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-

31	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
32	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
33	-	-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
34	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
35	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
36	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
37	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
38	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
39	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
40	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
41	-	-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
42	-	-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
43	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
44	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
45	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
46	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
47	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
48	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
49	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
50	-	-	-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-

Протокол наблюдения содержал в себе следующую информацию: наименование организации, дата посещения, организационная форма занятия, хронометраж занятия, цели урока/тренировки, методы, используемые во время урока тренером. Далее протокол наблюдения был разделен на три составляющих – это вводные данные (экипировка всадника и лошади, место занятия, инвентарь, соблюдение техники безопасности, подготовительная часть урока (чистка и седловка лошади, выход всадника в манеж/на плац), ход занятия.

Весь процесс тренировки нами был разделен на три составляющие части. Первая часть должна была составлять разминку всадника на земле, куда включались бы элементы основной и специальной физической подготовки, которые всадник выполняет перед началом занятия. Вторая часть включала разминку всадника под верхом и состояла из элементов вольтижировки, джигитовки и гимнастики в седле. Третья часть – основная часть тренировки, где рассматривались следующие элементы: движение всадника на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп), смена направления, вольт, движение по диагонали, кавалетти, серпантин и остановка. И четвертая – заключительная часть урока (отшагивание лошади, снятие амуниции, дополнительные процедуры).

Все занятия, задействованные для протокола педагогического наблюдения, были посещены нами в период с августа 2018 года по сентябрь 2018 года.

Все занятия, посещенные нами, носили индивидуальную форму занятия.

Основной хронометраж занятия был 45 минут. Также были занятия по 30 минут.

Основные цели занятий были следующие:

- закрепление полученных навыков,
- развитие баланса,
- формирование правильной посадки.

В ходе занятий тренерами были использованы следующие методы:

Вводные данные показали, что всадники используют подходящую экипировку для езды верхом на лошади: защитный шлем, верх, не сковывающий движений, бриджи для верховой езды, сапоги или краги с ботинками, перчатки.

Экипировка лошади также была подобрана в соответствии с особенностями лошади. Основная часть всадников занималась на универсальных или выездковых седлах. Также в экипировку лошади входила

такая амуниция, как вальтрап и оголовье, иногда – меховушка или гель под седло. Начинающие всадники занимались на гурте.

Основной инвентарь, задействованный в ходе занятия был следующий: шамбарьер, выездковый хлыст, корда, резиновый шамбон, кавалетти, колеса, бинты.

В качестве места для занятий использовались плац, размером 20 метров на 60 метров или манеж.

На всех занятиях техника безопасности была соблюдена.

В подготовительной части оценивалось взаимодействие всадника и лошади. Чистка и седловка коня – это процесс, который позволяет не только подготовить и собрать животное для занятия, но и укрепить отношения между лошастью и всадником. Это позволяет создать доверительные отношения между всадником и лошастью, что позволяет всаднику увереннее чувствовать себя верхом, а лошади – доверять человеку. Также данные действия показывают, на сколько лошадь обучена и подготовлена для взаимодействия с человеком, в том числе – со всадниками, которые только начали свое знакомство с верховой ездой.

Стоит отметить, что большая часть всадников справлялась с чисткой и седловкой лошади. Техника безопасности – соблюдалась. Чистка лошади проводилась в полном объеме и правильно. Седловка лошадей проводилась верно – всадники знали амуницию, как ее использовать на лошади.

Однако, хотим отметить, что в отдельных случаях лошади подготавливались для занятий не самими учащимися, а персоналом конюшни (помощниками тренера) или волонтерами.

В среднем данный процесс занимал у обучающихся от 5 до 20 минут (которые не входили в сам хронометраж занятия).

Выход всадника на место занятия.

В ходе педагогического наблюдения, было выявлено, что ни на одном занятии не проводилась разминка всадника на земле – упражнения основной

и специальной физической подготовки не были задействованы в ходе занятия.

При этом, разминочные упражнения под верхом также использовались очень редко и, в основном, как элемент для занятия с начинающими всадниками. На занятиях, где разминка верхом была задействована, использовались в основном элементы гимнастики в седле, а именно такие как наклоны корпуса вперед/назад/вправо/влево, упражнения на баланс, движение с различным положением рук на шагу и рыси (вверху, на поясе, на коленях, вытянуты вперед, за спиной), упражнение для ног «велосипед». Однако, не было задействовано упражнений, направленных на разминку шеи, кистей рук, ступней ног. Элементы вольтижировки тоже были практически не задействованы во время разминки под верхом. Единственным задействованным упражнением был элемент «мельницы», заключающийся в переносе ног через корпус лошади из базового седа на четыре фазы до возвращения в исходное положение всадника.

Хронометраж разминочной части под верхом у начинающих всадников занимал либо половину занятия, либо большую часть времени и составлял в среднем от 20 до 30 минут.

В ходе основной части занятия рассматривались элементы верховой езды, которые входят в обязательную программу подготовки всадников всех дисциплин на начальном этапе. Мы включили в наш протокол педагогического наблюдения движение всадника на трех аллюрах – шаг, рысь и галоп, такие элементы верховой езды, как смена направления, движение по диагонали, «вольт», остановка и «серпантин». Кроме этого, нами рассматривалась работа всадника на кавалетти и клавишах. Отдельным пунктом анализировалось количество переходов, выполненных всадником за время занятия.

Данные элементы основной части тренировки рассматривались в плане количества выполненных переходов, их качества, баланса всадника во время выполнения элементов и переходов, его посадки, положения корпуса,

головы, рук, ног, взаимодействия всадника и лошади, чувству ритма, использование всадником средств управления лошадью. Нами учитывалось, совпадает ли центр тяжести всадника с центром тяжести лошади, сохраняют ли всадник равновесие на разных аллюрах и элементах, соответствует ли его посадка основным требованиям, попадает ли всадник в темп лошади и как использует средства управления - шенкель, воздействие поводом и голосом на лошадь, их соответствие. Также оценивалось общее состояние всадника – его внимательность к тренеру и лошади, свобода посадки, не закрепощенность тела, его взаимодействие и гармония с лошадью в целом.

В протоколе педагогического нами было выделено пять пунктов для каждого элемента: количество переходов, баланс всадника, посадка всадника, взаимодействие всадника и лошади и время. Каждый пункт оценивался следующим образом:

1) отличное выполнение элемента – оптимальное исполнение всадником и лошадью элемента: правильный равномерный четырехтактный шаг, двухтактная рысь и трехтактный галоп, ритмичность, активное движение вперед, постоянный контакт, полное отсутствие напряжения лошади и всадника, отсутствие видимых наущений баланса, отсутствие сопротивления, четкость переходов, прямолинейность, равновесие, импульс, правильная траектория движения.

2) выполнено достаточно хорошо – присутствуют малозаметные дефекты в выполнении элементов: правильный равномерный четырехтактный шаг, двухтактная рысь и трехтактный галоп, активное движение вперед, равномерность не поддерживается полностью на всех элементах, однократная потеря равномерности при переходах, незначительные отклонения от траектории движения, отсутствие напряжения лошади и всадника, равновесие, сохранение контакта.

3) выполнено плохо – присутствуют существенные дефекты в выполнении упражнения всадником и лошадью. Движение на аллюрах не ритмично, присутствует нарушение правильности аллюров, лошадь не

активна, нет желания двигаться вперед, частая потеря контакта во время выполнения элементов и переходов, переходы не четкие, сопротивление лошади, зажатость лошади и всадника, видимое нарушение баланса, частая потеря равновесия, заметное нарушение траектории движения.

4) всадник не справляется с заданием – элемент не выполнен всадником совсем, полное отсутствие контакта с лошадью, отказ лошади слушаться всадника на протяжении всего упражнения.

5) упражнение не задействовано в ходе занятия.

Основная работа большей части всадников проходила на двух аллюрах – шаг и рысь.

Большая часть всадников справилась с движением верхом на лошади на шаг и получила за элемент оценку «выполнено достаточно хорошо». В среднем на шаг совершалось от 6 до 15 переходов за занятие, а хронометраж составил от 15 до 25 минут.

Однако, уже при движении рысью у всадников возникали проблемы. Большинство всадников в начале выполнения движения получали оценку «выполнено достаточно хорошо», но к концу занятия – «выполнено плохо» по всем трем составляющим (баланс, посадка, взаимодействие всадника и лошади). Основные ошибки всадников были следующие: потеря баланса при движении рысью, нарушение баланса и равновесия, завал корпуса и плеч, зажатость в пояснице, непопадание в темп, нестабильное положение ног, отсутствие работы шенкелем, жесткая, зажатая кисть, потеря контакта с лошадью, жесткое воздействие на рот лошади, неправильное воздействие поводом. В том числе, за элементы, выполняемые всадниками на рыси, они также получали оценку «выполнено плохо». В среднем за тренировку выполнялось от 6 до 15 переходов на рыси, а хронометраж составил от 7 до 15 минут.

Движение на галопе у большей части всадников не было задействовано во время занятия. У той части детей, у которой присутствовало движение галопом во время занятия, оценка была «выполнено плохо». Основные

ошибки всадников при работе на галопе были следующими: потеря баланса при движении, завал корпуса, потеря контакта с лошадью, сильная зажатость лошади и всадника, отсутствие равномерности движения, видимые дефекты посадки, непопадание в темп движения лошади. За тренировку на галопе выполнялось от 2 до 4 переходов, хронометраж составил в целом от 5 до 7 минут.

Элемент «смена направления» использовался в основном не как вспомогательный элемент, задействованный в схеме элементов, а как способ смены движения лошади в другую сторону для дальнейшего выполнения работы и выполнялся на шагу. В связи с этим большая часть всадников получила оценку «выполнено достаточно хорошо». В среднем за тренировку было выполнено от 2 до 5 переходов, а хронометраж составил от 3 до 6 минут.

Такой элемент верховой езды, как «вольт» (движение лошади и всадника по кругу, различного радиуса) использовался практически на всех тренировках. Около половины всадников справлялись с данным упражнением на шагу и получили оценку «выполнено достаточно хорошо». Однако, другая часть всадников получала оценку «выполнено плохо» или «всадник не справляется с упражнением». При этом, стоит отметить, что даже если ученик получал на шагу оценку «выполнено достаточно хорошо», то при выполнении элемента на рыси ставилась оценка «выполнено плохо». Основные ошибки всадника заключались в потере баланса при выполнении элемента, сокращении радиуса «вольта», потере контакта с лошадью, завалам корпуса. В среднем за тренировку выполнялось от 3 до 7 элементов, хронометраж составил от 3 до 7 минут.

Движение по диагонали были задействовано у меньшей части занимающихся детей и выполнялось в основном на шагу или рыси. Основные ошибки всадника были в нарушении траектории движения, потере четкости ритма, потере контакта. В среднем число переходов составило от 2 до 6, а хронометраж от 3 до 8 минут.

Работа всадников на кавалетти и клавишах была практически не задействована в ходе занятий у большей части детей. Из тех детей, у кого в течении тренировки была задействована данная работа, основная часть получила оценку «выполнено плохо». Основные ошибки всадников заключались в следующем: отсутствие ритмичности, не желание лошади активно двигаться вперед, нарушение траектории движения, слабая работа шенкелем, потеря баланса, потеря контакта. В среднем число выполнения элементов составило от 3 до 6, а хронометраж от 5 до 7 минут.

Такой элемент, как «серпантин» не был задействован ни на одном из занятий.

Элемент «остановка» выполнялся всадниками с движения шагом. Большая часть всадников справилась с данным элементом и получила оценку «выполнено достаточно хорошо». Основные ошибки, присутствующие у всадников – потеря баланса, отсутствие четкости и плавности переходов, заметное напряжение всадника и лошади. В среднем количество переходов оставило от 2 до 6 раз, а хронометраж, от 2 до 4 минут.

3.3. Определение эффективности внедрения комплекса упражнений, направленных на повышения физической и специальной подготовленности спортсменов по конному спорту

Результаты анкетирования и педагогического наблюдения показали, что у детей, занимающихся конными видами спорта, присутствует ряд проблем при верховой езде, но какие-либо способы, направленные на их устранения, на занятиях не применяются.

Основные проблемы были связаны с тем, что у всадников были недостаточно развиты физические качества, которые оказывают большое влияние на верховую езду, а именно: выносливость (большинство всадников отмечали быструю утомляемость во время занятия), мышечная сила (всаднику не хватало силы, чтобы давать лошади точные сигналы для

действия – слабая работа шенкеля, потеря контакта), проблемы с координацией и сохранением баланса (не умение двигаться вместе с лошастью, входить в такт, частая потеря баланса при выполнении выездковых фигур). Исходя из этого, нами был разработан комплекс упражнений, направленный на решение данных проблем. Данный комплекс упражнений также прост в использовании, не требует больших дополнительных затрат, что позволяет внедрить его в любом конном клубе или школе верховой езды.

Чтобы проверить эффективность нашего комплекса упражнений, нами были проведены промежуточные тесты для оценки физической и технической подготовленности обучающихся до и после введения комплекса упражнений. Для эксперимента дети были разделены на две группы – контрольная и экспериментальная - по четыре человека в каждой. Уровень физической и специальной подготовки спортсменов на момент проведения эксперимента – примерно одинаковый. Все дети занимаются в верховой езде по направлению манежная езда от года до двух лет. Педагогический эксперимент проходил на базе конного клуба «Есаул».

Перед тем, как перейти к оценке технической подготовленности спортсменов, нами были проведены предварительные тесты для оценки физической подготовленности всадников. Для этого нами были использованы упражнения, которые позволяют оценить наиболее важные физические качества учеников, которые необходимы для верховой езды. Это координационные способности, выносливость и гибкость. Тесты подобраны согласно программе спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, разработанной на основе от 18.06. 2013 №402 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт».

Для оценки координационных способностей применялась проба Ромберга. Ученику нужно было встать на правую ногу, а левую согнуть в колене и развернуть наружу, при этом, пятка левой ноги должна касаться колена опорной ноги. Руки находят в положении на пояс. Ученик по

готовности закрывает глаза, и происходит отсчет времени до потери учеником равновесия. Потерей равновесия считается перемещение правой опорной ноги, касание левой ногой пола или падение.

Для оценки выносливости ученикам были предложены следующие тесты: приседания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа и подъемы туловища из положения лежа. Приседания выполнялись учениками следующим образом: из исходного положения стоя прямо, ноги на ширине плеч, носки стоп слегка развернуты в стороны, ученик, сгибая колени, опускается вниз, держа спину прямо. При этом, стопы находятся полностью в контакте с поверхностью пола, пятки не отрываются. Руки при приседании выводятся вперед, а при возвращении в исходное положение опускаются вниз по корпусу. Оценивается количество правильно выполненных приседаний за 40 секунд. Подъемы туловища из положения лежа выполнялись следующим образом: из положения лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и руками за головой, локти отведены в стороны, ученик выполняет подъемы корпуса, касаясь колен локтями и возвращается в исходное положение, касаясь пола плечами. Оценивалось количество правильно выполненных подъемов корпуса за 40 секунд. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа выполнялись учеником из положения «планка», при этом руки расположены параллельно плечам, а пальцы рук направлены вперед. При выполнении упражнения локти направлены в сторону, а корпус при сгибании рук должен находиться на расстоянии от пола, не превышающим пятнадцать сантиметров. Оценивалось количество правильно выполненных отжиманий за 40 секунд.

Для оценки гибкости ученики выполняли наклон вперед из исходного положения сидя на полу, ноги вместе, колени прижаты к полу, носки натянуты на себя. Оценивалось расстояние между ногами и корпусом ученика, зафиксированное в течение пяти секунд: плотное касание корпусом коленей, кисти рук выходят за стопы ног; корпус на расстоянии 5-10 сантиметров от колен, руки выходят за стопы; расстояние между корпусом и

ногами более 10 сантиметров, кисти рук касаются пальцев ног; расстояние между корпусом более 10 сантиметров, пальцы рук не касаются пальцев ног.

Тестирование физической подготовленности всадников показало следующие результаты (таблица 2):

Таблица 2 – результаты тестирования физической подготовленности всадников.

Тест	Контрольная группа				Экспериментальная группа				Норма (мин./ макс. значение)
	1	2	3	4	1	2	3	4	
№ спортсмена	1	2	3	4	1	2	3	4	
Проба Ромберга	4	7	8	5	8	5	7	6	9/15 с.
Приседания	27	28	26	24	26	25	27	27	24/35
Подъемы и опускания туловища	13	12	12	14	15	10	12	11	15/30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	14	13	13	14	15	11	11	16/24
Наклоны вперед	15	20	15	10	10	15	15	15	10/0 см

Из данных таблицы видны, что физическая подготовленность всадников слабая, недостаточна для езды верхом.

Для оценки первоначальной технической подготовленности всадников до внедрения комплекса упражнений нами были взяты элементы манежной езды из схемы «Кубок вызова FEI – предварительный тест», который включает движение тремя основными аллюрами – шаг, рысь, галоп (средний шаг, рабочая рысь, рабочий галоп) и такие элементы манежной езды, как остановка, выполнение переходов, вольт, перемены направления, серпантин.

При выполнении данных элементов внимание обращалось на качество выполняемых аллюров, равномерность движения, прямолинейность,

сгибание лошади на вольтах и в углах, ритм, удлинение и сокращение рамки, сохранение активности при переходах с быстрого аллюра на более медленный, размер и форма манежных фигур, импульс, сохранение контакта, посадка всадника, применение и эффективность средств управления, свобода движений, сбор. Все элементы оценивались согласно правилам вида спорта «конный спорт», общему регламенту FEI, правилам FEI по выездке и руководству по выставлению оценок FEI. Оценивание происходило по десятибалльной шкале, где 10 баллов являлось наивысшей оценкой и обозначало «великолепно», а единица имела значение «очень плохо». Если элемент манежной езды не выполнялся всадником, то всаднику ставилось ноль баллов. Результаты предварительного тестирования отражены в таблице 3 (таблица 3).

Для того, чтобы повысить результат технического мастерства всадников нами был введен специальный комплекс упражнений. Комплекс упражнений для всадника состоял из трех основных частей: работа на земле, гимнастика в седле и элементы вольтижировки. Выбор всех упражнений проводился с учетом их эффективности для всадника, а также доступности и легкости исполнения.

Первая часть – работа всадника на земле – включала в себя ряд упражнений на выносливость и гибкость.

Так как большинство конных клубов не оборудованы спортивными залами, а посещать спортивные комплексы дополнительно далеко не у всех спортсменов есть возможность, нами были подобраны наиболее эффективные и простые упражнения, которые помогут всаднику улучшить свои навыки верховой езды, но, в тоже время, не требуют дополнительного оснащения – их можно выполнять на территории конюшни, в манеже или дома самостоятельно. Данные упражнения следует выполнять после небольшой стандартной «разминки», направленной на разогрев мышц тела.

Данный ряд упражнений направлен на развитие мышц пресса, раскрытия грудной клетки и гибкости спины. Упражнение «планка» можно

выполнять, как на прямых, так и согнутых руках. Мышцы живота напряжены, плечи и бедра параллельны друг другу, голова создает прямую линию с корпусом. Фиксация – минимум на 15 секунд, затем увеличить до 30 секунд. Упражнение «ласточка» помогает также развитию баланса: из положения стойки на коленях, плечи и бедра на одной линии, всадник подтягивает согнутую ногу к животу, слегка округляя спину, но не выгибая ее, и, выпрямляя, выносит ее назад, одновременно, выводя противоположную руку вперед. Нога и рука должны находиться на уровне высшей точки головы спортсмена, не выходить за нее, спина при этом не должна быть прогнутой. Затем всадник возвращается в исходное положение и делает тоже самое с другой ноги. Повторить минимум 7 раз с каждой ноги. Упражнение «крестик»: исходное положение лежа на спине, лопатки и бедра в полном контакте с поверхностью земли. Руки кладутся за голову, локти согнуты, направлены в сторону. Всадник слегка приподнимает спину, отрывая от земли только лопатки, подтягивает согнутые в коленях ноги подряд к противоположному локтю, не опуская на пол до конца. Повторить минимум 10 раз. Упражнение «лодочка» - лежа на животе, всадник отрывает руки и ноги от пола, сохраняя натянутое положение. Данное положение фиксируется на 10 счетов. Повторить по несколько подходов по возможности спортсмена. Далее данное упражнение усложняется покачивание вперед назад и добавлением работы рук и ног (одна рука и противоположная нога идут вверх, а другие – вниз, не касаясь пола, подряд. Последний ряд упражнений также направлен на развитие гибкости спортсмена.

Следующий ряд упражнений направлен на раскрытие тазобедренных суставов и выносливость. «Приседания у стены» - всадник встает спиной к стене, лопатки и бедра касаются поверхности, ноги – шире расстояния плеч, носки следка направлены в стороны. Важно, сохранять плечи и бедра на одной линии, параллельными друг другу. Из данного положения всадник совершает присед до момента, когда угол сгиба ноги в колени достигнет почти 90 градусов, выдерживает 4 счета (1 счет = 1 сек.) и возвращается в

исходное положение. Упражнение повторяется минимум 10 раз. Для усложнения упражнения можно задерживать положение приседа на 10 счетов. Упражнение «самолет» – исходное положение лежа на спине, бедра и плечи прижаты к полу, спина прямая, ноги согнуты в коленях, на расстоянии бедер, стопы в контакте с полом, носки направлены вперед. Сохраняя данное положение, одна нога выносится вперед, на уровень 10-15 см от пола, носок натянут на себя. Положение фиксируется 4 счета, и всадник возвращается в исходную позицию, затем – тоже самое, но с другой ноги. Повторить минимум 7 раз с каждой ноги.

Вторая часть – гимнастика в седле – включала в себя упражнения на координацию и равновесие: наклоны корпуса в различных направлениях, «вертушка», «велосипед», подъемы корпуса, езды без стремян. Данные упражнения на начальной стадии обучения следует выполнять с всадником на корде. При выполнении наклонов корпуса в различных направлениях (вперед, назад, в стороны, к носкам, к носкам наискосок, важно, что бы всадник сохранял положение правильной посадки в седле. Данный ряд упражнений выполняется следующим образом: всадник, сидя лицом вперед в седле, сохраняя положение нижней части корпуса и ног (могут оставаться в стремях или быть свободными, но, при этом, оставаться в положении, которое требует выездковая посадка), начинает тянуться вперед к ушам лошади. Руки – прямые, плечи – сохраняют одну линию, параллельны друг другу, спина – прямая. Упражнение можно выполнять как со сменой рук (чередую правую и левую руки) или двумя руками сразу (более сложная версия упражнения). Выполняя данное упражнение назад (тянемся руками по очереди к хвосту лошади), всадник так же сохраняет выездковую посадку, корпус разворачивается на 30 градус назад, прямая рука тянется в направлении хвоста лошади. Важно сохранять линию плеч, спина – прямая. Далее наклоны выполняются всадником в стороны – из исходного положения всадник тянется к носку своей ноги рукой, пытается его коснуться. Сначала левой рукой к левому носку, правой – к правому, затем – наискосок.

В упражнение «вертушка» всадник переносит ноги через корпус лошади, фиксируя элемент на четыре счета, в обоих направлениях.

Упражнение «велосипед» выполняется следующим образом – всадник по очереди подтягивает вверх к корпусу ноги, согнутые в коленях. Упражнение можно выполнять в обратном направлении.

Все вышеперечисленные упражнения могут выполняться на разных аллюрах, начиная с шага.

Езда всадника без стремян выполняется на разных аллюрах, начиная с шага, и в различных направлениях. Упражнение может усложняться элементом «поймай стремя» - всадник бросает стремяна и через 3-4 темпа ловит их обратно.

Третья часть – использование элементов вольтижировки – включала в себя адаптированные для всадников элементы обязательной и технической программы, направленные на развитие мышечной силы, гибкости и координации: заскок на лошадь и соскок, мельница влево и вправо, ласточка с правой и левой ноги с переходами, скамейка в обоих направлениях, стойка на шагу и рыси, вертикальный шпагат, «тачка», стойка на коленях лицом назад.

На начальном этапе подготовки лучше всего использовать элементы вольтижировки на деревянном макете лошади (при наличии), либо – на неподвижной лошади. Затем переходить к выполнению всадников элементов на шагу, рыси, галопе.

Для правильного выполнения элементы «заскок», его необходимо разделять на четыре фазы: прыжок с отталкиванием двумя ногами, взмах, подъем центра тяжести в наивысшую точку и приземление в сед лицом вперед на спину лошади. Для развития правильной техники выполнения элемента необходимо на начальной стадии использовать помощника, подсаживающего всадника. Всадник находится возле плеча лошади, корпус повернут строго по направлению движения лошади, руки всадника лежат на левой (или обеих) ручка гурты. Всадник в прыжке отталкивается двумя

ногами от земли, после чего его правая нога, прямая, колено натянуто, совершает взмах вверх до наивысшей точки. Левая нога в этот момент тянется вниз, оставаясь прямой. Руки сохраняют упор на ручки/ручку гурты. Важно, чтобы плечи всадника и бедра оставались параллельны и, по возможности, на одной линии, при этом – они должны быть параллельны и оси плеч лошади. После того, как всадник достиг максимальной точки подъема, он плавно опускается на спину лошади, сохраняя опору на руках. Правая нога всадника в этот момент плавно опускается вниз, оставаясь прямой. После седа на лошадь всадник переносит свою правую ногу, сохраняя натянутость, через гурту до положения «сед боком в центр круга», плечи всадника разворачиваются по направлению движения, оставаясь параллельны плечам лошади. Обе руки всадника кладутся на левую ручку гурты. Из такого положения всадник выходит в вис-упор на внутренней ручке гурты, не нарушая прямую линию тела, отталкивается от ручки и совершает соскок с лошади строго в направлении ее задних ног. Всадник должен приземлиться на обе ноги одновременно, сохраняя равновесие. Данную комбинацию упражнений рекомендуется повторять перед выполнением каждого последующего элемента.

Элемент «мельница» развивает у всадника координацию и формирует правильную посадку. «Мельница» делится на четыре фазы: переход из седа лицом вперед в сед боком в центр круга, переход из седа боком в сед лицом назад, переход из седа лицом назад в сед боком из центра круга и переход из седа боком из центра круга в сед лицом вперед. Все фазы выполняются на четыре счета, где один счет равен одному шагу лошади. Фазы должны быть равномерными, угол подъема ноги – одинаковый на всех фазах. Главная задача всадника – сохранение базового седа на всех фазах элемента. Выполнение элемента начинается из седа лицом вперед – спина прямая, плечи параллельны оси плеч лошади, обе ноги натянуты, руки всадника лежат на верхней части ручек гурты. Из этого положения всадник начинает перенос натянутой правой ноги через шею лошади. Руки всадника

отрываются от ручки гурты по отдельности и возвращаются на место. Всадник переходит в сед боком. Плечи и таз при этом остаются на одной линии, ноги сведены вместе и прижаты к лошади. Затем, левая рука всадника переносится на внешнюю ручку гурты, и всадник совершает перенос ноги в сед лицом назад, сохраняя базовый сед. Далее, всадник меняет положение рук на ручках гурты, переносит правую ногу и выходит в сед боком (руки на ручках гурты). Упражнение завершается переходом в сед лицом вперед. Данный элемент необходимо выполнять по движению как в центр круга, так и из центра круга (в левую и в правую стороны). При начальном изучении элемента на переходах всадник может выносить руку в сторону или ставить на пояс. Для усложнения элемент можно выполнять с руками за головой, локти в стороны.

Элемент «скамейка» является подготовительным к элементу «ласточка». Из седа лицом вперед всадник натягивает ноги, отрывая их боков лошади и совершает мах от бедра, уводя прямые ноги назад, и плавно приземляется на спину лошади, сохраняя опору на руках. Ноги всадника опускаются на спину начиная с носка до колена, при этом, голень должен остаться в полном контакте с падом, а колено – слегка в подвешенном положении. Колено опорной ноги должно находиться на соответствующей части спины лошади, а носок уходить на другую сторону, за позвоночник, таким образом, создавая опору. Опорная нога может меняться, при этом, важно постоянно сохранять контакт голени с падом, не перенося свой на колено. Голени всадника должны быть параллельны. Руки находятся на высшей точке ручек гурты, плечи – строго над ручками гурты, локти – прижаты к корпусу. Плечи и бедра всадника должны быть на одной линии, а угол между корпусом и бедрами – близкий к девяноста градусам. Данный элемент может выполняться из седа лицом назад для развития координации.

Из положения «скамейка» выполняется элемент «ласточка». Важно, сохранять правильное положение «скамейки». Левая нога – опорная. Правая нога плавно выносится всадником назад вверх, натянутая в колени, на

уровень верхней точки головы всадника. Опорные ноги могут меняться каждые четыре счета. После достижения всадником оптимального выполнения элемента, он усложняется с добавлением одновременного выноса противоположной руки с ногой на уровень высшей точки головы всадника, образуя дугу между вальцами руки и ступней. Статическая часть упражнения должна быть без амплитуды. Элемент можно выполнять и в обратном направлении, из седа лицом назад.

Для выполнения элемента «стойка» всадник из положения седа лицом вперед выходит в положение «скамейка», затем, не держа четыре счета, сохраняя опору на руках, прыжком мягко ставит одновременно обе ступни ног на спину лошади, ставя их на расстоянии чуть меньше плеч. Носки строго направлены вперед. Сохраняя полный контакт стопы с падом лошади на протяжении всего элемента, всадник поднимает таз до наивысшей точки, затем выпрямляет корпус до прямого положения, отрывая руки от ручек гурты. Колени остаются слегка согнутыми для амортизации. Из этого положения всадник выводит прямые руки до уровня глаз. Статическая часть упражнения фиксируется на четыре счета. Затем, корпус всадника опускается вниз, таз при этом остается в наивысшей точке, руки берутся за ручки гурты, и, из этого положения, ноги плавно опускаются по бокам лошади, натянутые в коленях, до положения седа. На начальном этапе обучения рекомендуется сперва выполнять элемент «стойка на коленях». Данный элемент можно выполнять во всех направлениях. Для усложнение – выполнение переходов без возвращения в сед поворотом/прыжком.

Упражнение «вертикальный шпагат» направлено на развитие баланса и гибкости. Из базового седа на спине лошади всадник выходит в положение «скамейка» и незамедлительно ставит обе стопы на спину лошади. Руки при этом остаются на верхних частях ручках гурты. Стопа опорной ноги должна находиться в полном контакте с падом, носок направлен строго вперед, а вторая нога, выпрямленная и натянутая, плавно поднимается вверх до максимально возможного положения. В идеале – до образования прямой

вертикальной линии с опорной ногой. Важно, чтобы всадник, выполняя упражнение, не заваливался назад – корпус должен стремиться к опорной ноге, создавая минимальный угол сгиба между опорной ногой и корпусом. Плечи всадника должны оставаться параллельными оси плеч лошади и друг другу. Для усложнения упражнения всадник может менять опорные ноги подряд. На начальной стадии изучения упражнение выполняется только по направлению движения лошади. Далее элемент может выполняться в любом направлении, в том числе – в стороны.

Еще одним упражнением на развитие баланса является «упор на руках» и «тачка». Начинать упражнение необходимо с простых упоров лицом вперед и лицом назад. Всадник, сохраняя упор на руками на ручках гурты, из седа вперед, натягивает обе ноги, делает мах от бедра и выходит в положение упора на спине лошади. Руки вытянуты в локтях, ноги – натянуты, на крупе лошади. Данный элемент можно делать с фиксацией на четыре счета и без фиксации, подряд. Более сложный вариант элементы включает вынос натянутых ног вверх из положения упора». Плечи и бедра должны оставаться параллельными, спина – прямая, без прогиба. Данный элемент может выполняться в обоих направлениях. Элемент «тачка» выполняется из седа лицом назад. Всадник, сохраняя опор рук на ручках гурты, выносит опорную ногу на круп лошади, а вторая нога незамедлительно выходит вверх до максимально возможного положения, но не превышая 90 градусов между поднятой ногой и корпусом всадника. Опорные ноги могут меняться.

Данный комплекс был включен в обучение экспериментальной группы по верховой езде. После нами были проведены тестирования для оценки его эффективности. Все тесты соответствовали тем, что были проведены перед введением комплекса. Так же отметим тот факт, что всадники выполняли элементы, как в предварительном, так и в контрольном тестировании, на одних и тех же лошадях.

По итогам тестирования нами были получены следующие данные (таблица 3).

Таблица 3 – сравнение технической подготовленности контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента.

№	Контрольная группа до эксперимента	Контрольная группа после эксперимента	Экспериментальная группа до эксперимента	Экспериментальная группа после эксперимента
1	48,5 баллов	67,6 баллов	49,7 баллов	79,7 баллов
2	49, баллов	69,8 баллов	48,4 баллов	79,5 баллов
3	53,6 баллов	73,3 баллов	54, 8 баллов	83,2 баллов
4	51,8 баллов	70,1 баллов	52, 3 баллов	84,6 баллов
X	52, 6	70,2	51,3	81,7
a	2,4	2,6	3,1	2,4
m	1,5	1,3	1,2	1,2
X±a	52,6 ± 2,4	70 ± 2,6	51,1 ± 3,1	81,7 ± 2,4
t	2,8		4,1	
p	p < 0,05		p < 0,01	

Согласно полученным результатам, представленным нами в таблице, видно, что в обеих группах балл за оценку элементов манежной езды увеличился, однако показатели экспериментальной группы показали более качественное выполнение элементов. Результат всадников, применявших предложенный нами комплекс упражнений, оказался куда выше, чем у всадников, продолжавших стандартные тренировки. Таким образом, мы делаем вывод, что данный комплекс упражнений является эффективным для повышения физической и специальной подготовленности спортсменов, занимающихся конными видами спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что вопрос психологического взаимодействия всадника и лошади является очень важным в процессе обучения верховой езде. Основным языком лошадей – это язык тела. Сложность заключается в том, что люди привыкли к голосовой коммуникации, а с лошадью приходится общаться на «новом» языке. Для этого всаднику необходимо развивать свое тело посредством различных упражнений, направленных на общефизическую подготовку всадника.

От природы ни лошадь, ни человек не предназначены для езды верхом, то есть, и лошади всаднику необходима специальная подготовка. Неправильная посадка всадника не позволяет ему двигаться вместе с лошадью, держать равновесие, эффективно использовать средства управления, а также негативно сказывается на здоровье спины лошади. Неправильное положение всадника на лошади не только не позволяет достичь результатов в избранной дисциплине конного спорта, но и может привести к травмам, как всадника, так и лошади. Правильная биомеханика всадника и лошади способствуют гармоничной верховой езде. Выработка правильного положения всадника на лошади требует определенных усилий и специальной подготовки. Всаднику необходимо уметь контролировать свое тело, его части, как по отдельности, так и в целом. Необходимо развивать определенные группы мышц для правильной посадки и воздействия на лошадь. Для этого всаднику необходима специальная физическая подготовка, которая включает упражнения верхом на лошади и на земле.

Физическая подготовка всадника включает в себя три составляющих: элементы вольтижировки, гимнастика в седле (с элементами джигитовки) и работа всадника на земле. Специальные упражнения должны способствовать развитию тела всадника, способности контролировать свои движения, развивать необходимые для верховой езды навыки и умения. Элементы вольтижировки и гимнастика в седле помогают всаднику расслабиться, быть

увереннее верхом на лошади, лучше чувствовать лошадь, двигаться вместе с лошадью, сохраняя равновесие. Элементы, выполняемые на земле, развивают силу, выносливость, гибкость, координацию и внимание всадника, укрепляют необходимые для верховой езды мышцы. Физическая подготовка способствует гармоничному, правильному и целостному развитию системы «всадник-лошадь».

Анкетирование показало, что основным затруднением при верховой езде у всадников является проблема, связанная с посадкой и сохранением баланса. Большая часть респондентов пояснили, что данная проблема возникает при верховой езде из-за того, что у них быстро устают руки, ноги, спина и в целом, они начинают быстро испытывать чувство усталость. При этом, часть респондентов, выбравших данный вариант, ничего не делает для поддержания своей физической подготовки, так как не знают, что им это нужно для решения проблем. А физической подготовке всадника на занятиях у них уделяется очень мало времени, либо – не уделяется совсем.

Результаты педагогического наблюдения показали, что на занятиях работа по ОФП и СФП на земле не используется. Элементы СФП под верхом используются только на начальном этапе подготовки всадников, а на следующих этапах – не применяются. Наблюдение показало, что у большинства учеников присутствуют проблемы при езде верхом: потеря баланса, отсутствие чувства лошади, потеря контакта, не правильное использование средств управления. То есть, у всадников присутствуют проблемы, но конкретные методы, направленные на устранение причин возникновения проблем, не применяются.

Для того, чтобы повысить результат технического мастерства всадников нами был введен специальный комплекс упражнений. Он состоял из трех основных частей: работа на земле, гимнастика в седле и элементы вольтижировки. Выбор всех упражнений проводился с учетом их эффективности для всадника, а также доступности и легкости выполнения. Первая часть – работа всадника на земле – включала в себя ряд упражнений

на выносливость и гибкость: «упор лежа лицом вниз на две руки и ноги», «ласточка», «крестик», «приседания у стены», «самолет». Вторая часть – гимнастика в седле – включала в себя упражнения на координацию и равновесие: наклоны корпуса в различных направлениях, «вертушка», «велосипед», подъемы корпуса, езда без стремян. Третья часть – использование элементов вольтижировки – включала в себя адаптированные для всадников элементы обязательной и технической программы, направленные на развитие мышечной силы, гибкости и координации: заскок на лошадь и соскок, мельница влево и вправо, ласточка с правой и левой ноги с переходами, скамейка в обоих направлениях, стойка на шаг и рыси, вертикальный шпагат, «тачка», стойка на коленях лицом назад.

Для оценки эффективности данного комплекса нами были взяты элементы манежной езды из схемы «Кубок вызова FEI – предварительный тест», который включает движение тремя основными аллюрами – шаг, рысь, галоп (средний шаг, рабочая рысь, рабочий галоп) и такие элементы манежной езды, как остановка, выполнение переходов, вольт, перемены направления, серпантин.

Эксперимент показал, что в обеих группах балл за оценку элементов манежной езды увеличился, однако данные экспериментальной группы показали более качественное выполнение элементов. Результат всадников, применявших предложенный нами комплекс упражнений, оказался выше, чем у всадников, продолжавших стандартные тренировки. Таким образом, мы делаем вывод, что данный комплекс упражнений является эффективным для повышения физической и специальной подготовленности спортсменов, занимающихся конными видами спорта.

Данный комплекс упражнений прост и эффективен в использовании. Его в дальнейшем можно применять на занятиях в конноспортивных секциях, школах или клубах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дитце С. Равновесие в движении. - Москва: МККИ, 2001. — 247 с.
2. Щелоков А. Искусство вольтижировки: Карм. справочник любителя лошадей, верховой езды, вольтижировки и кон. соревнований. – Москва: Гелеос, 2004. – 240 с.
3. Рогалев Г., Рого О. Вольтижировка и джигитовка. – Москва: Физкультура и спорт, 1972. – 42 с.
4. Бочаров М.И. Частная биомеханика с физиологией движения. – Ухта: УГТУ, 2010. – 235 с.
5. Миклем У. Верховая езда. Полное руководство. – Москва: Астрель, 2005 – 396 с.
6. Сфифт С. Как достичь совершенства в верховой езде: Навыки центрированной верховой езды. – Москва: Аквариум, 2012 – 304 с.
7. Боярский П. Верховая езда. – Москва: Прифиздат, 2001. — 128 с.
8. Эзе Э. Конный спорт. Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. — 256 с.
9. Невзоров А.Г. Конный спорт: секреты мастерства. – Москва: АТС, 2011. – 160 с.
10. Боше Ф. Верховая езда: Метода берейторского искусства, основанная на новых началах. – Москва: Либроком, 2012. – 320 с.
11. Б. П. Мантейфель. Экология поведения животных. - Москва: «Наука», 1980 - С. 83-113.
12. Хаген А.К. Основы выездки: начальное обучение всадника и лошади. – Москва: Аквас, 2012 – 80 с.
13. Колине Д. О верховой езде и ее действии на организм человека. - Москва: МККИ, 2000 - 32 с.
14. Пчелина М. Л. Уроки верховой езды. Пособие для начинающих. – Москва: «Аквариум ЛТД», 2001 – 64 с.

15. Ливанова Т.К., Ливанова М.А. Уроки верховой езды. — Москва: «Компания Дельта М», 2000. — 96 с.
16. Юрченко Н.В., Юрченко И.Ю. Происхождение казачей джигитовки и европейской вольтижировки – сборник трудов международной научно-исторической конференции им. академика Л. Блюментроста: *Wissenschaftliche Welt* , 2013 - С. 230-240
17. Дитман И.А. Современный подход к обучению верховой езде и работы с лошадью в руках. – СПб: Национальный информационный канал, Журнал Иппология и ветеринария, 2011 г., С. 39-42
18. Генералова Т.В., Ягодковская И.В. Психологические аспекты верховой езды – социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации - сборник материалов Всероссийского научного форума молодых исследователей. 2016
Издательство: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования – Москва: «Московский государственный университет дизайна и технологии», 2016 С. 25-28.
19. Мюзелер. В. Принципы Верховой езды. Выборка из «Учебника верховой езды» Вильгельма Мюзеллера, под редакцией В.В.Корчевского – Днепропетровск: Конно-спортивная школа Олимпийского резерва Украины, 2010. - 261 с.
20. Зорина А., Полетаева И.И. Зоопсихология – элементарное мышление животных — Москва: Аспект Пресс, 2002. - 320 с.
21. Betsy Steiner A gymnastic riding system: using mind, body and spirit: progressive training for rider and horse - London: Trafalgar Square Books , 2003 - 272 p.
22. Black H. Talking With Horses: A Study of Communication Between Man and Horse – London: Souvenir Press; New edition, 2007 – 208 p.

23. Молчанова Т. Вольтижировка - новая дисциплина ФЕИ [Электронный ресурс]//Коневодство и конный спорт. – 1985. - №4. URL: <http://www.kdvorik.ru/kks/index.php3?mag=94:4:1985&a=435>
24. Мишин В. Общефизическая подготовка всадника [Электронный ресурс]// Коневодство и конный спорт. - 1985. - №7. URL: <http://www.kdvorik.ru/kks/index.php3?mag=97:7:1985&a=446>
25. Gina Allan and Barb Koracek. Ride with Balance, Flexibility and Strength [Электронный ресурс]// Canadian Horse Journal. – 2014. - №6. URL: <https://www.horsejournals.com/ride-balance-flexibility-strength>
26. Громова Н. Высшая школа верховой езды. – Москва: Гласность-АС, 2004. – 336 с.
27. Бруксмит П. Все о лошади и пони/П. Блумквист – Москва: АСТ: Астрель, 2009. – 192 с.
28. Шефер М. Язык лошадей. – Москва: ООО «Аквариум-Принт», 2006. – 336 с.
29. Баллу Ж.А. 101 упражнение по выездке для лошади и всадника. – Москва: Верса прэс, 2005 – 240 с.
30. Уоллес Д. Обучение детей верховой езде. - Москва: Аквариум, 2003. - 176 с.
31. Дитман И.А. Язык тела в коммуникациях с лошадьми/И.А. Дитман//Иппология и ветеринария – Санкт-Петербург: Национальный информационный канал, 2001 - №2 – С. 56-58.
32. Линдгрэн А. Специальные упражнения по выездке. – Москва: ФКСРФ, 2012. - 100 с.
33. Пополитов Р.А. Биодинамика всадника в иппотерапевтической модели «всадник-лошадь»/ Р.А. Пополитов//Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения – Липецк: ООО «Максимал информационные технологии», 2015 – №4(17) – С. 173-181.
34. Williams Gail, McKenna Alexa, Clayton Hilary (Foreword). Horse Movement: Structure, Function and Rehabilitation, 2014. - 267 p

35. Романовская В.О. Методика формирования посадки всадника на этапе начальной подготовки как педагогическая основа тренировочного процесса/ В.О. Романовская//Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний – Курган: Курганский Государственный Институт, 2016 – С. 96-98.
36. Бурлыка К.А., Варфоломеева З.С. Особенности физической подготовки спортсменов-конников на начальном этапе/ К.А. Бурлыка, З.С. Варфоломеева// Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе: Материалы 3-й студенческой заочной Международной научной конференции в 2-х томах. - Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, Том 1. - 2014. - С. 366-369.
37. Hinchcliff Kenneth W., Geor Raymond J., Kaneps Andris J. Equine Exercise Physiology: The Science of Exercise in the Athletic Horse Philadelphia. - PA: Saunders College Publishing, 2007. - 476 p.
38. Филлис Д. Основы выездки и езды. Энциклопедия конника № 6. - Москва: Ленанд, 2019. - 368 с.
39. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – Москва: АСТ-Астрель, 2003. – 259 с.
40. Кизимов И.М. Секреты мастерства. Воспоминания И.М. Кизимова. Учебное пособие по выездке лошади. – Санкт-Петербург: Скифия, 2012. - 328 с.
41. Изегов С. Секреты верховой езды. - Москва: Макцентр, 2001. - 193 с.
42. Уэйнберг Р., Д. Гоулд, Основы психологии спорта и физической культуры/ пер. с англ. Гончаренко Г. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
43. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
44. Стефановский В.П. Физическая подготовка спортсмена // Коневодство и конный спорт», 1961 - №7. - С. 11.

45. Адольф фон Зивред. Верховая езда: Пособие для начинающих/пер. с нем. Козеко А. И. - Мн.: Полымя, 1984. - 31 с.
46. Лобачев В.В. Конный спорт: подготовка всадника и лошади к конноспортивным соревнованиям. - Москва: ДОСААФ, 1951. - 114 с.
47. Коган И.Л. Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том 1 – Москва: Арт-Лаборатория, 2007 – 242 с.
48. Больд. Х. Лошадь в выездке/ пер. с нем. Больд Х. – Москва: Диво, 2000. – 115 с.
49. Вуд П. Искусство верховой езды: в гармонии с лошадью – Москва: Аквариум, 2012. – 232 с.
50. Франкони В. Всадник. Курс верховой езды. – Москва: Либроком, 2012. – 234 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета

ФИО:

Конный клуб/организация:

Вид дисциплины:

Звание/разряд:

Сколько лет занимаетесь верховой ездой:

1. Отметьте сложности, возникающие у Вас при общении с лошадью:

А) Лошадь плохо воспринимает команды на земле и верхом, ей сложно объяснить, что нужно делать.

Б) Лошадь совсем не слушается, проявляет агрессию.

В) Лошадь плохо управляется под седлом, не слышит команды всадника.

Г) Проблем в общении с лошадью не возникало.

2. Выберите, что входит в Ваше общение с лошадью:

А) Уроки верховой езды и подготовка лошади к уроку (чистка, седловка и тп).

Б) Прогулки в полях, уход за лошадью (чистка денника, выпас и тп).

В) Работа лошади на корде и в руках.

Г) Только уроки верховой езды и выезд на соревнования.

3. Отметьте, что Вы используете для улучшения взаимопонимания всадника и лошади:

А) Изучаю психологию лошадей, поведение лошади, "лошадиный язык" на уроках/тренировках.

Б) Самостоятельно изучаю психологию лошадей, их язык, поведение.

В) Стараюсь проводить много времени верхом, отрабатываю упражнения.

Г) Ничего, мне это не нужно.

4. Отметьте, какие сложности возникают у Вас при верховой езде:

А) Частая потеря баланса и координации.

Б) Сложность в использовании средств управления лошадью.

В) Проблемы, связанные с посадкой

Г) Страх при езде верхом.

5. Обозначьте, почему у Вас возникают проблемы при езде верхом:

А) Сложно двигаться вместе с лошадью, входит в темп.

Б) Постоянно теряю баланс и координацию.

В) Лошадь меня не слушается, не могу найти общий язык с ней.

Г) Быстро устаю при езде верхом (руки, ноги, спина).

6. Отметьте, какие чувства Вы испытываете при езде верхом:

А) Страх: все время боюсь упасть с лошади или, что лошадь перестанет меня слушаться.

В) Испытываю дискомфорт при изучении более сложных элементов.

Б) Боюсь упасть с лошади на быстрых аллюрах (рысь, галоп) и/или при езде на открытых местностях (поля, не огороженный площадки и тп).

Г) Чувство гармонии: полностью уверен в своей посадке, легко изучаю более сложные элементы, лошадь всегда послушна.

7. Выберите, какие методы Вы используете для улучшения своих навыков верховой езды:

А) Элементы вольтижировки, гимнастика в седле на тренировке/уроке верховой езды.

Б) Занимаюсь отдельно в спорт. зале/ хореографическом классе и тп. с тренером/ педагогом.

В) Самостоятельно занимаюсь дома (ОФП, растяжка и тп).

Г) Никакие. (Поясните, почему _____).

8. Отметьте, как часто вы используете элементы вольтижировки и гимнастике в седле на занятиях по верховой езде:

А) В начале каждого занятия в качестве разминки перед основной работой.

Б) У нас на это выделяются отдельные занятия как минимум раз в неделю.

Г) Такие элементы были только при начальной подготовке, сейчас уже на занятиях не используются.

Д) Никогда не использовались на занятиях.

9. Отметьте, что вы делаете для поддержания и улучшения физической подготовки:

А) Посещаю занятия по ОФП, которые входят в абонемент (или предоставляются дополнительно конным клубом/организацией/другой спортивной организацией по договоренности с конным клубом, где проходят занятия) не менее 1-2 раз в неделю.

Б) Посещаю дополнительно занятия по ОФП/хореографии/растяжке в спортивной организации, не имеющей отношения к конному клубу не реже 1-2 раз в неделю.

В) Делаю только дома упражнения, рекомендованные тренером каждый день.

- Г) Самостоятельно занимаюсь дома каждый день.
- Д) Занимаюсь дома по рекомендации тренера или самостоятельно 1-3 раза в неделю (или реже).
- Д. Не делаю ничего. Не знаю (не думаю), что это нужно при верховой езде.

8. Назовите литературу о верховой езде/уходу за лошадью или о лошадях в целом, которую Вы прочитали за последние пол года: _____

9. Обозначьте Ваши планы на будущие в конном спорте:

А) Хочу заниматься конным спортом профессионально.

Б) Сначала были планы на профессиональный спорт, но больше не хочу - буду просто ездить верхом и/или принимать участие в любительских соревнованиях.

В) Планирую только любительский спорт.

Г) Просто общение с лошадью, прогулки.
В спорт идти не планирую

Спасибо за ответы!

Протокол №

1. Место (наименование организации):
2. Дата посещения:
3. Организационная форма:
4. Хронометраж:
5. Цели урока/тренировки:
6. Методы:

Вводные данные							
1.	Экипировка всадника						
2.	Экипировка лошади						
3.	Место занятия						
5.	Инвентарь						
6.	Соблюдение техники безопасности						
Подготовительная часть							
	Наименование действия		+/ -	Заметки	Время		
1.	Подготовка лошади: - чистка - седловка						
2.	Выход всадника на платц/в манеж						
Ход занятия							
A	<i>Разминка всадника на земле</i>						
	Упражнения/элементы	Кол-во упр.	+/ -	Заметки			
1.	ОФП						
2.	СФП						
B	<i>Разминка всадника под верхом</i>						
1.	Наклоны головы вправо/лево, вперед/назад						
2.	Наклоны корпуса вперед/назад/в стороны/вниз						
3.	Разминочные упр. для рук						
4.	Разминочные упр. для ног.						
5.	Элементы вольтижировки						
6.	Гимнастика в седле						
V	<i>Основная часть</i>						
	Элементы	Пере ходы	Ба ла нс	Посад ка	Взаимодей ствие всадника и лошади	Время	Заметки
1.	Шаг						
2.	Рысь						
3.	Галоп						
4.	Смена направления						

5.	Вольт					
	Движение по диагонали					
	Кавалетти/клавиши					
	Серпантин					
	Остановка					
Г	<i>Заключительная часть</i>					
	Отшагивание лошади					
	Снятие амуниции					
	Дополнительные процедуры					

Расшифровка отметок:

«+!» отличное выполнение

«+» выполнено достаточно хорошо

«-» выполнено плохо

«0» не задействовано в ходе занятия

«х» всадник не справляется с заданием