

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

**ФГБОУ ВО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

К.Ю. Косорыгина, Л.В. Тарасова

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КОННОГО СПОРТА

Учебное пособие

Вопросы и ответы для студентов спортивных вузов



Смоленск 2024

УДК 798.2

ББК 75.722

Т33

Теория и методика конного спорта: учебное пособие, вопросы и ответы для студентов спортивных вузов / авторы-составители К.Ю. Косорыгина, Л.В. Тарасова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 265 с.

Рекомендовано методическим советом ФГБОУ ВО «СГУС»

В учебном пособии в форме вопросов и ответов представлены основы теории и методики конного спорта. Описаны современные представления о подготовке спортивной пары - всадник-лошадь, технологии формирования, сохранения и продления активного долголетия их спортивной формы в условиях современного общества.

Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры, преподавателей физической культуры и тренеров.

Рецензенты:

доктор педагогических наук, доцент Родин А.В.

доктор педагогических наук, профессор Никитушкин В.Г.

ISBN

© К.Ю. Косорыгина, 2024

© Л.В. Тарасова, 2024

© ФГБОУ ВО «МГАФК», 2024

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ КОННОГО СПОРТА.....	6
2. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ.....	13
3. ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ ЛОШАДИ.....	28
4. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА И ОТДЕЛЬНЫХ ЕГО ВИДОВ.....	33
5. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКВИДОВ.....	43
6. ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО КОНЕВОДСТВА И КОННОЗАВОДСТВА.....	49
7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В КОННОМ СПОРТЕ, СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ.....	65
8. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ.....	103
9. СПОРТИВНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ, ЕГО ВИДЫ И СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ.....	118
10. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ В КОННОСПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ	134
11. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-КОННИКА.....	148
12. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В КОННОМ СПОРТЕ.....	166
13. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В КОННОМ СПОРТЕ.....	199
14. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ- КОННИКОВ	225
15. НЕКЛАССИЧЕСКИЕ ВИДЫ КОННОГО СПОРТА И ДРУГИЕ ФОРМЫ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ.....	247
16. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	259

ПРЕДИСЛОВИЕ

Конный спорт представляет немногочисленную дисциплину взаимодействия человека и животного. Лошадь и всадник составляют спортивную пару. Спортивный результат в конном спорте равноценно зависит от уровня подготовленности как спортсмена, так и лошади. Парное взаимодействие спортсмена с лошадью определяет качество спортивного выступления, многократная тренировка которых способствует высокому результату.

В учебном пособии раскрываются место и роль научно-методического обеспечения спортивной пары (всадник/лошадь) в конном спорте, его нормативно-правовые и организационно-методические основы. Рассматриваются вопросы комплексного контроля, как ключевого элемента научно-методического обеспечения, программы спортивных выступлений в конном спорте, практические аспекты работы с лошадью формируют мастерство всадника. Подчеркивается приоритетность ежедневного мониторинга состояния организма спортсмена и его реакции на нагрузку, необходимость оценки готовности спортсмена к выполнению предстоящей тренировочной нагрузки как условия эффективности воздействий программы спортивной подготовки, важность предупреждения перетренированности, предотвращения ухудшения функционального состояния пары всадник/лошадь и снижения риска травматизма, связанного с перегрузками, за счет систематического мониторинга ключевых параметров, характеризующих их состояние.

Большое внимание уделяется вопросам практического использования средств и методов в конном спорте, необходимости контроля и учета внутренировочных факторов при оценке готовности к тренировке.

Значительное место отводится практическим аспектам, средствам и методам, доступных широкому кругу тренеров и спортсменов, на конкретных примерах рассматриваются возможности оценки, интерпретации и использования получаемых данных.

В соответствии с программой курса теории и методике избранного вида спорта (конный спорт) студенты высших спортивных учебных заведений должны получить знания об истории, происхождении лошади и конного спорта, о средствах сохранения спортивного долголетия и укрепления взаимодействия спортивной пары, содержании и методике различных систем спортивной тренировки, а также овладеть практическими навыками по оценке состояния здоровья и применению оздоровительных технологий.

Следует отметить, что при изучении теории и методике избранного вида спорта (конный спорт) студенты сталкиваются с дефицитом специальной литературы, освещающей на должном научно-методическом уровне эту дисциплину. В настоящем учебном пособии «Теория и методика конного спорта», на основе современных научных знаний и передового опыта излагаются сведения, необходимые для подготовки тренера-преподавателя по избранному виду спорта.

1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ КОННОГО СПОРТА

1.1. Какова роль конного спорта в системе физического воспитания?

В мировой истории развития государств и обществ лошади занимают особое значимое место. Множественное значение роли лошади отводилось в области сельского хозяйства, транспортной услуги, военные действия, торговые мероприятия, и др. С помощью лошади путешественники открывали новые земли, купцы и торговцы перевозили свои товары. Строительство также не обходилось без лошадей, поскольку материалы и грузы, необходимые в строительстве, перемещали также с помощью лошадей.

Лошадь давала людям все: пищу и одежду, возможность охотиться и сражаться, развлечение и наслаждение от езды, скачек и других спортивных состязаний.

За время развития цивилизации создано много великолепных пород лошадей, что обуславливалось различными целями и задачами их использования. Однако, в XX веке отношения лошади и человека во многом изменились. Использование лошади в транспортных, строительных, военных целях ускорило такое позитивное развитие, как прогресс человечества.

Именно долголетнее использование лошадей человечеством находится в прямой причинной связи с развитием технических средств, модернизацией экономики, совершенствованием технических циклов в промышленности, развитием социально-экономических процессов в обществе.

Особый интерес к лошади и ее месту в социально-экономическом развитии общества и государства обусловил развитие научного подхода к изучению лошадей, при этом наука о лошади включала в себя правила разведения, содержания, тренинга, а также искусство верховой езды или конный спорт. Лошадь стала участником спортивных состязаний наряду с человеком. Большинство созданных ранее пород нашли свое новое место в

спорте. Потребность и интерес к конному спорту на каждом историческом этапе оставались наиболее значимыми для большого круга населения.

В физиологическом плане конный спорт рассматривается как механизм совершенствования вида, как фактор отбора наиболее сильных и желательных для конкретной цели особей. Вместе с тем конный спорт оказывает большое влияние на человека, способствует его физическому и духовному развитию и совершенствованию, развивает в нем отвагу и чуткость, дарит восторг ощущения могучей животительной силы.

В общении с лошастью человек реализует свое стремление к скорости, полету, к новым ощущениям, конь является как бы естественным и усиленным продолжением человека. Общение с лошастью помогает снять стресс и тревожность. Важным аспектом психологического здоровья человека является повышение уверенности в своих силах и самооценки, возникающие при успешном приобретении навыков управления лошастью, формируются такие качества как самосознание и самообладание.

При занятиях конным спортом у человека задействуются все группы мышц. При верховой езде оказывается укрепляющее действие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, формируется осанка всадника, укрепляется мышечная система, активизируется вестибулярный аппарат. Конный спорт способствует снижению веса, сбалансированной работе органов и систем организма всадника.

Современные потребности досуговой области вызывают интерес к развитию конного туризма. Туристические фирмы оказывают услуги в виде конных путешествий по разным странам для всадников любого уровня подготовки. Туризм на верховых и вьючных лошадях делает достижимыми труднодоступные горные вершины и ущелья, глухие районы тайги и джунглей с их прекрасной природой.

Популярность конного туризма растет из года в год, и спрос на данные услуги только увеличивается. Также имеет особое значение воспитательная

роль конного спорта для людей всех возрастов, но особенно для детей дошкольного и школьного возраста.

В городах и промышленных центрах человек лишен естественного общения с природой, и одной из возможностей сохранения им своей природной сущности является занятие конным спортом. Одна из главных особенностей конного спорта заключается в том, что в роли спортивной команды помимо спортсмена выступает живое существо, - лошадь, и успех спортсмена в равной степени зависит как от его собственных способностей, так и от способностей лошади. Кроме того, от спортсмена, кроме физических и волевых качеств, требуется особое отношение к лошади. Важным аспектом является выбор подходящей лошади для определенного вида спорта, а также для определенного всадника: спортсмен и лошадь должны соответствовать друг другу по характеру и темпераменту.

Уникальность конного спорта состоит в том, что команда лошадь – человек, выступают как единое целое. Конный спорт, - один из самых дорогих привилегированных видов спорта. Затраты складываются из нескольких основных составляющих: стоимости лошади; стоимости ее содержания, ветеринарного обслуживания; стоимости услуг коваля, стоимости снаряжения, стоимости костюма спортсмена, оплаты труда тренера и спортсмена, аренды манежа, площадок и различных трасс, оборудованных препятствиями; транспортировки лошади к месту соревнований, оплаты труда юристов при заключении договоров и других затрат. В конный спорт входят все виды испытания лошади, которые представлены в зрелищной, азартной форме и преследующие достижение либо установление какого-либо результата, оцениваемого по определенным правилам и критериям.

В конном спорте выделяется несколько групп: классические виды конного спорта, включенные в программу Олимпийских игр: выездка или высшая школа верховой езды, преодоление препятствий, или конкур, и троеборье; национальные конные игры, распространенные у многих народов,

особенно на Кавказе и Средней Азии; бега и скачки на ипподроме; скачки с препятствиями, состязания троек, тачанок, конно-лыжный спорт; конная охота.

Одним из важных направлений конного спорта является паралимпийский конный спорт, который является новейшей дисциплиной Международной Федерации Конного Спорта.

В настоящее время паралимпийская выездка – единственный вид параквестриан, включенный в программу Паралимпиады.

Основным принципом паралимпийского конного спорта является то, что инвалидность - не препятствие для занятий любимым спортом, а участие в соревнованиях приносит ощущение полноты жизни.

В соревнованиях по паралимпийскому конному спорту принимают участие спортсмены с различной степенью и характером физических отклонений. В соревнованиях по выездке существует пять классификационных уровней - от первого уровня, к которому относятся спортсмены с наиболее сильными функциональными отклонениями, до четвертого уровня. Для установления критерия квалификационного уровня в расчет берется подвижность, сила, координация и зрение. Спортсмен должен пройти классификацию за 6 – 12 месяцев до начала соревнований. Инвалиды с умственными отклонениями не допускаются к международным соревнованиям, они участвуют в Специальных Олимпийских Играх.

Основная цель Специальной Олимпиады по конному спорту состоит в том, чтобы помочь людям с отклонениями в умственном развитии стать полноправными членами общества, деятельно участвующими в общественной жизни, предоставить этим людям равные возможности для демонстрации своих навыков и талантов в условиях спортивных соревнований и информировать общественность об их возможностях и потребностях.

Особенность соревнований Специальной Олимпиады по конному спорту заключается в том, что здесь приветствуется участие спортсменов

всех уровней способностей, и участие каждого спортсмена признается соответствующим образом. Для справедливой оценки достижений спортсменов их разделяют на дивизионы по уровню способностей. Все Специальные Олимпийские конноспортивные соревнования проводятся по официальным правилам для Специальных Олимпийских игр. Правилами установлены следующие официальные турниры: выездка, езда с преодолением препятствий, английская школа верховой езды, ковбойская верховая езда, западная верховая езда, рабочая тропа, групповые выступления из 2 или 4 всадников и другие.

Интерес вызывает специальная лечебная верховая езда – иппотерапия. Иппотерапия является видом анималотерапии, которая в качестве основного лечебного воздействия на людей использует верховую езду и общение с лошадьми. Целью и задачами иппотерапии является помощь человеку в достижении психологической и двигательной независимости, а также развитие в нем способностей по приспособлению в новых изменяющихся обстоятельствах. Иппотерапия, которую еще называют психосоматической терапией, обладает очень широкой областью лечебного применения. В сферу ее влияния входят такие заболевания, как поражение органов чувств, нарушения двигательной функции, психические заболевания, особенно такие, как аутизм, эпилепсия, умственная отсталость, шизофрения, послеоперационная реабилитация, афазия и девиантное поведение. Кроме того, иппотерапия весьма эффективна в случаях рассеянного склероза, атаксии, полиомиелита, потери зрения или слуха.

Успешное использование иппотерапии определяется различными факторами. Прежде всего, лошадь является восприимчивой ко многим реакциям человека эмоционального плана. Для лошади не имеют того значения слова, с которыми человек обращается к ней, по сравнению с интонацией произносящего их человека. Для лошадей значимыми являются жесты человека, его походка и внешний вид. Поведение лошадей достаточно предсказуемо, поэтому лошадь с хорошей подготовкой дает всаднику

чувство стабильности и уверенности. Такое ощущение является основой для снятия различных детских страхов, особенно у тех детей, которые страдают нарушением восприятия картины мира. Кроме того, на снятие страхов сильное влияние оказывает доверие, которое всадник оказывает лошади, считая, что она поможет ему справиться с непреодолимыми для него затруднениями.

Верховая езда требует высокого уровня координационной подготовленности, всадник вынужден постоянно удерживать равновесие. Лечебное воздействие верховой езды заключается в выработке человеком новых навыков, позволяющих ему приспособиться в изменяющейся среде. Такое состояние примерно соответствует тому моменту в жизни человека, когда он учился сидеть, держать голову, стоять, ходить. Подобное взаимодействие с лошастью снимает у ребенка проявление неловкости, связанной с характером таких заболеваний, как ДЦП или аутизм. У всех движений ребенка появляется адекватность и нужность, что снимает страх от своей неуклюжести и уменьшает напряжение мышц.

Успешное применение иппотерапии обусловлено точным учетом специфики проблем пациента и соблюдением индивидуального подхода, в том числе различных ограничений и противопоказаний.

Конный спорт становится все более интересным и популярным для многих людей. Многие увлекаются им более профессионально, а многие предпочитают просто ездить в свое удовольствие на природе.

Ездой на лошадях увлекается много городских жителей, поскольку она снимает стресс шумной городской жизни и успокаивает. Также езда на лошади корректирует фигуру, совершенствует осанку, укрепляет и оздоравливает весь организм.

Занятие конным спортом позволяет увеличить круг общения, помогает найти себе новых друзей, которые также занимаются на лошадях и в дальнейшем строить с ними отношения в том числе по интересам к лошадям.

Конный спорт участвует в формировании и воспроизводстве здорового, творчески и физически активного поколения, организует предпосылки для создания трудоресурсного и оборонного потенциала страны, подготавливает спортсменов высокого класса для повышения международного престижа страны.

Влияние конного спорта на жизнь общества обусловлено важнейшими функциями, которые он выполняет в системе социально-экономического развития и воспроизводства.

Конный спорт регулирует большую часть социально-экономических процессов и затрагивает практически все слои населения: от детей до пенсионеров, от начинающих до выдающихся спортсменов, инвалидов, людей с умственными отклонениями и других групп населения.

Все выше указанное определяет позитивную роль конного спорта для всех слоев населения, независимо от пола и возраста, а особенно положительное влияние оказывает на группу людей, занимающихся спортивно-оздоровительной направленностью в конном спорте.

2. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

2.1. В чем сущность методологической основы учебной дисциплины?

Стратегическими целями высшего образования в нашей стране выступают:

- ✓ повышение качества высшего образования в условиях его массовости;
- ✓ формирование профессиональной мобильности специалистов, способствующих адаптации выпускников вуза к постоянно изменяющимся условиям профессиональной деятельности;
- ✓ воспитание духовно, интеллектуально и физически развитой личности, способной активно участвовать в экономической и социально-культурной жизни общества.

Основными направлениями развития высшей школы является разработка и внедрение в образовательный процесс вузов:

- ✓ структурно-организационных изменений;
- ✓ содержательно-технологических инноваций;
- ✓ создание ресурсного обеспечения подготовки специалистов.

Современная программа по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» (конный спорт) имеет цель развить творческие способности, привлечь студентов к педагогической и научной деятельности.

В процессе обучения решаются следующие задачи:

- вооружить студентов современными знаниями теории и методики обучения и тренировки спортсменов-конников различной квалификации;
- воспитать навыки организации, проведения и судейства соревнований, обеспечения безопасности при проведении занятий по верховой езде;
- овладеть знаниями, умениями и навыками организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами различного возраста, пола и уровня подготовленности;
- помочь занимающимся овладеть современной техникой и тактикой в

избранном виде спорта (ИВС);

- улучшить их физическую подготовленность и повысить двигательную активность;
- научить студентов разрабатывать методическую документацию, вести учет и отчетность при проведении учебно-тренировочных занятий;
- ознакомить с научными достижениями, обучить лекторскому мастерству и проведению научно-исследовательской работы, помочь в подготовке и защите дипломной работы;
- выработать практические навыки подготовки оборудования и инвентаря для проведения учебно-тренировочного процесса.

Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских, методических, практических занятий, учебной практики и самостоятельной внеаудиторной работы.

На теоретических занятиях студенты знакомятся с системой физического воспитания, историей, теорией и методикой избранного вида спорта. Практическая реализация дисциплины предусматривает насыщение знаний студентов современными теоретическими положениями и концепциями, строящимися с учетом анализа передового практического опыта и материалов фундаментальных наук. Также студенты проходят педагогическую практику в средней школе и тренерскую – в детско-юношеских спортивных школах. Ведут учебную и научно-исследовательскую работу, результаты которой обобщают в дипломной (выпускной квалификационной) работе. Знания, умения и навыки студентов оцениваются два раза в год на зачетных и экзаменационных сессиях.

Основным этапом изучения дисциплины является профессионально-педагогическая подготовка, в которой студенты осваивают методику разработки учебно-методической документации и программирование деятельности тренера. А также способствует формированию умения управлять процессом учебно-тренировочной деятельности занимающихся, т.е. конкретизирует умения, обеспечивающие практическую деятельность

будущего тренера.

2.2. Из чего складываются программные требования по курсам обучения?

В рамках освоения программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», направленность (профиль программы) «Спортивная подготовка. Тренерско-преподавательская деятельность в области физической культуры и спорта» выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: (ФГОС 49.03.04 «Спорт», п. 1.12.):

- тренерский;
- педагогический;
- организационно-методический;
- научно-исследовательский.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Теория и методика ИВС (конный спорт)» состоит из последовательного изучения разделов, входящих в состав вида спорта, каждый из которых разделен на 14 взаимосвязанных модулей:

1. Общие основы теории конного спорта. Происхождение и эволюция лошади. Конный спорт в системе физического воспитания.
2. Методика подготовки спортивной лошади.
3. Анатомия спортивной лошади (иппология).
4. Организация подготовки спортсменов-конников в КСШ.
5. Методика подготовки спортсмена-конника.
6. Физиология спортивной лошади (иппология).
7. Техника безопасности в конном спорте, спортивный травматизм.
8. Система спортивной тренировки в конном спорте.
9. Экстерьер спортивной лошади (иппология).
10. Организация и судейство соревнований по конному спорту.
11. Породы и породообразование (иппология).

12. Неклассические виды конного спорта и другие формы верховой езды.
13. Управление процессом спортивного совершенствования в конном спорте.
14. Основы научно-исследовательской работы в конном спорте.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (конный спорт)» относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается по очной и заочной формам на протяжении всего периода обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачеты и экзамены. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, биомеханика, физиология, педагогика, психология, теория и методика физической культуры, спортивная медицина.

Профессиональные компетенции, формируемые при изучении перечисленных дисциплин, углубляются и дополняются за счет освоения студентами теоретических и практических закономерностей спортивной специализации.

2.3. Что такое квалификационная характеристика тренера по конному спорту?

Деятельность тренера-преподавателя по виду спорта существенно отличается от деятельности учителя физкультуры прежде всего потому, что она направлена на выявление и развитие спортивных способностей школьников и молодежи, на прогнозирование их достижений в спорте, базой которого служит гармоничное развитие и физическое совершенствование личности.

Специальность – тренер по конному спорту. Тренерский состав работает с различным контингентом учащихся отличающихся по возрасту, и по степени физической подготовленности. Тренерская работа имеет много общего с работой учителя, преподавателя, но вместе с тем обладает и своими

отличительными чертами. Особенности специализации тренера зависят от самых разнообразных условий: от возраста тренирующихся, видов спорта, коллектива, где осуществляется учебно-тренировочный процесс. Специалист по физической культуре и спорту – прежде всего педагог – воспитатель. Как и всякая педагогическая деятельность, этот труд носит творческий характер, следовательно, почти не возникает таких ситуаций, которые требуют заученных форм поведения, стандартных методов, действий и решений. Преподаватель физического воспитания закладывает материальные основы личности, своим трудом способствует интеллектуальному развитию и нравственному воспитанию учащихся. Особенностью профессионального труда специалиста по физической культуре и спорту, так же, как и педагога, вообще, является то, что, его деятельность связана с воспитанием молодежи, которое является частью борьбы за преобразование общества. Одним из неперенных условий, которые помогают педагогу раскрывать внутренние запасы человеческого организма, является постоянное повышение требований к занимающимся. Только совместная длительная и творческая деятельность педагога и воспитанника на основе современной науки и техники помогает открыть задатки, сформировать способности, воспитать талант. Физическая культура и спорт оказывают всестороннее воздействие не только на развитие физических качеств и способностей, но и на формирование общественных и личных интересов, на характер и мировоззрение людей. Педагог должен постоянно учить своих воспитанников владеть собой. Педагог должен создать предпосылки для укрепления физического и психического здоровья своих учеников. Он последовательно готовит их к жизни, к труду, к преодолению трудностей и, в частности, к тому времени, когда наиболее способные из них войдут в большой спорт, когда выступления на высоком уровне потребуют от них особой организованности, ясности сознания, трезвости ума, душевного равновесия.

Основные функции тренера

Тренер является педагогом по физическому воспитанию. При всем многообразии его функций, которые в целом можно определить, как функции управления спортсменом или командой, условно выделяются *гностическая, регулирующая и контролирующая*.

Гностическая функция подразумевает обучение спортсмена технико-тактическим навыкам, стимулирование его познавательной деятельности в спорте.

Регулирующая – целенаправленное воздействие на поведение и деятельность спортсмена в условиях тренировок и соревнований с целью формирования необходимых качеств, оптимизация психических состояний, воспитания личности.

Контролирующая – оценка по принципу обратной связи результатов управляющих воздействий на спортсмена.

Все эти функции взаимосвязаны: нельзя давать знания в процессе тренировки, не воспитывая при этом соответствующего к ним отношения, не контролируя усвоение информации, не оценивая ход воспитания. Нельзя направлять усилия на сплочение коллектива, не повышая его интеллектуального уровня и не контролируя результатов психолого-педагогических воздействий. Уровень педагогического мастерства тренера во многом определяется тем, насколько сбалансированы перечисленные функции. Только оптимальное соотношение гностической, регулирующей и контролирующей функций обуславливает эффективную деятельность тренера.

Тренер-преподаватель по виду спорта – *конный спорт* - в совершенстве должен *знать*:

- принципы, средства и методы системы подготовки спортсменов;
- теорию и методику обучения и тренировки в избранном виде спорта, а также методику обучения основным видам физических упражнений;
- основные психолого-педагогические закономерности организации учебно-тренировочного процесса;

- дидактические возможности различных средств подготовки спортсменов;
- закономерности возрастно-половых особенностей, занимающихся спортом, методы развития основных физических качеств и двигательных навыков;
- особенности организации спортивной работы в условиях учебно-тренировочных сборов;
- санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, меры профилактики травматизма в процессе занятий спортом;
- особенности конструкции спортивного сооружения, правила его эксплуатации, правила использования и сохранности спортивного инвентаря и оборудования.

Тренер-преподаватель должен *уметь*:

- определять общие и конкретные цели спортивной подготовки, цели и задачи конкретного тренировочного занятия;
- применять в учебно-тренировочном процессе современные методы тренировки с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся и уровня их физической подготовленности;
- определять и оценивать физическое развитие и особенности телосложения, занимающихся с целью их спортивной ориентации;
- корректировать собственную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- владеть методами спортивно-педагогического контроля с использованием современной метрологической аппаратуры, а также приемами, обеспечивающими безопасность на занятиях, и способами оказания первой медицинской помощи;
- организовывать соревнования и принимать в них участие в качестве судьи, представителя команды;

- прививать занимающимся навыки самостоятельной подготовки к проведению спортивных занятий;
- проводить профориентационную работу среди занимающихся, готовить спортивный актив, способный оказывать помощь в организации учебно-тренировочного процесса и соревнований.

В сферу деятельности тренера по конному спорту входит забота о благополучии лошади. Это означает, что тренер должен:

- донести до сознания всадника всю ответственность его положения (чтобы не допускать таких ошибок, как неожиданные требования, нечеткие команды, либо отсутствие команд вообще). Лошадь может утратить доверие, которое в последствии будет очень нелегко восстановить;

- оценивать психическое состояние лошади. Если лошадь обеспокоена, встревожена или испугана, она не может ничему научиться. Чтобы продуктивно заниматься лошадь должна быть спокойной, уверенно чувствовать себя и проявлять желание к сотрудничеству;

- оценивать физическое состояние лошади. Чтобы продуктивно заниматься лошадь должна находиться в хорошей физической форме и содержаться в хороших условиях, иметь возможность много двигаться на свободе, желательно в компании с другими лошадьми. Лошадь, перегруженная работой, не будет восприимчива к обучению.

Таким образом, основными аспектами тренерско-преподавательской деятельности в конном спорте и педагогического мастерства в целом является наличие (сформированность), овладение и успешное применение тренером-преподавателем всех структурных функций: воспитательная; учебно-тренировочная; отбора и селекции; планировочная; контроля; учета и коррекции; организаторская; секундантская до, во время и после соревнований; материально-технического обеспечения; самосовершенствования; научно-исследовательская; представительская; судейская; правовая; агитационно-пропагандистская.

Педагогические способности тренера

Для успешного осуществления психологической подготовки спортивной пары тренер должен обладать определенными знаниями в области психологии и педагогики. Принято считать, что существует такой самостоятельный вид работы со спортсменом, как психологическая подготовка. В то же время тренер должен учитывать определенные психологические закономерности физической, технической и тактической подготовки.

Педагогические способности – это совокупность психических свойств личности, являющихся предпосылками успешной педагогической деятельности.

От многочисленных других профессий педагогического характера профессия тренера существенно отличается тем, что он часто обучает таким действиям, которые сам в данных условиях не в состоянии выполнить с оптимальным результатом, требуемым от ученика. В то же время в процессе профессиональной деятельности у тренера формируются качества психической сферы, имеющие особое значение в спорте.

Требования, предъявляемые к деятельности тренера, обуславливают наличие у него следующих способностей.

Перцептивные способности определяют точность восприятия движений спортсмена, быстроту восприятия и оценки ситуации.

Когнитивные способности заключаются в умении ставить цели, постоянно пополнять и развивать свои знания, предвидеть результаты своей деятельности.

Дидактические способности заключаются в постоянном совершенствовании методов передачи знаний подопечным, что в результате позволяет развить у учеников самостоятельность и самодостаточность.

Организаторские способности проявляются в организации жизни и быта спортсменов, их учебы, труда и отдыха. Авторитет тренера в значительной степени зависит от того, каков он как организатор. Авторитет тренера обусловлен его высоким моральным обликом, умственным

превосходством и мастерством и является одним из необходимых условий воспитания.

Авторитет завоевывается прежде всего добросовестным отношением к труду и во многом зависит от способности тренера объективно относиться к своим ученикам. Молодые тренеры должны знать, что авторитет приобретается не сразу. Когда человек имеет высокие моральные устои, хорошо владеет своей специальностью, трудится самоотверженно, он со временем приобретает настоящий авторитет, свободный от всякой искусственности.

Креативные способности определяют творческий потенциал тренера, его умение сделать тренировку интересной, увлекательной и приносящей удовольствие. Творческий компонент – это неотъемлемый признак мастера.

Коммуникативные способности проявляются в умении ладить с людьми (как со спортсменами, так и с коллегами), позитивно мыслить, избегать конфликтов.

Экспрессивные способности определяются приобретением хороших навыков общения (культура речи, эмоциональное изложение, способность к экспромту, наличие чувства юмора).

Специальные способности, среди которых наиболее важными являются:

- Надежность, которая зависит от работоспособности тренера;
- Овладение в полной мере приемами саморегуляции своих психических состояний не в меньшей мере, чем спортсмен. Соревнование – это проверка результатов не только спортсмена, но и тренера. И спортсмен, и тренер переживают всю гамму эмоций, связанных с соревнованием. Исследования показывают, что предстартовые состояния характерны как для спортсменов, так и для тренеров, при чем проявляются эти состояния в одной и той же форме: стартовая лихорадка, стартовая апатия и состояние боевой готовности.

- Наличие волевых качеств, таких как целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержка и самообладание. Одни и те же волевые качества у спортсмена и тренера имеют разные особенности проявления. Так, например, спортсмен, который в процессе спортивной деятельности проявлял инициативность, став тренером, иногда утрачивает это качество.
- Проявление педагогического такта. Взаимоотношение тренера и спортсмена в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий. Во время соревнования спортсмен вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена из равновесия и стать причиной его поражения. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения со спортсменом, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие. Педагогический такт особенно необходим в тех случаях, когда к руководству уже давно сформировавшейся команды приступает новый тренер.

Профессионально важные личностные качества тренера:

- ✓ внимательно выслушивает;
- ✓ придерживается правил;
- ✓ относится ко всем одинаково;
- ✓ просит прощения, если сделал что-то неправильно;
- ✓ на его тренировках интересно, они доставляют удовольствие;
- ✓ у него всегда есть в запасе, что предложить ученикам; - спрашивает у учеников их мнение;
- ✓ пунктуален;
- ✓ требует хорошего поведения;
- ✓ спокойно пресекает проявления плохого поведения;
- ✓ последователен;

- ✓ пропагандирует принципы спортивного поведения и духа соревнования как на спортивной арене, так и за ее пределами (принципы "честной борьбы").

Характеристика способов управления коллективом

Формирование и развитие спортсмена как личности осуществляется в коллективе и через коллектив. Каждый спортсмен, так или иначе, нуждается в помощи, поддержке и одобрении других.

Изучение спортивного коллектива, межличностных связей позволяет не только оценивать особенности психологического климата в команде, но и подбирать средства формирования коллектива, оптимизации его деятельности, воспитания спортсменов высокого класса. Особые функции возлагаются при этом на тренера команды и лиц, связанных с ней деловыми отношениями (врачей, научных работников, психологов).

Чем выше уровень спортивной команды, тем больше внимания должен уделять тренер руководящим действиям.

Принято различать два основных диаметрально противоположных стиля руководства командой: *авторитарный и демократический*.

Авторитарный стиль характерен для тренеров, чья позиция основывается на признании собственного непререкаемого авторитета. Общение со спортсменами у таких тренеров имеет форму категорических указаний, которым необходимо следовать неукоснительно. Такие тренеры обычно добиваются хорошей дисциплины в команде, их спортсмены четко знают свои функции. Однако, авторитарный стиль руководства снижает у спортсменов чувство личной ответственности, мешает формированию у них способности самостоятельно принимать ответственные решения при неожиданном изменении соревновательной ситуации.

Демократический стиль основывается на тесном сотрудничестве тренера со спортсменом, когда все вопросы решаются совместно. Такой стиль руководства формирует у спортсменов самостоятельность, создает благоприятный психологический климат в команде. Чем выше моральные

качества спортсмена, чем выше его интеллектуальное развитие, тем больший удельный вес в работе с ним приобретает демократический стиль.

Однако нередко демократический стиль в своих крайних формах становится излишне *либеральным (анархическим)*, когда тренер идет на поводу у своих учеников и даже «заигрывает» с ними. В таком случае резко падает дисциплина в команде, тренер утрачивает нужный авторитет и не может реализовать свои замыслы.

Нередко можно наблюдать смешанный стиль в деятельности тренера, когда он в зависимости от ситуации использует преимущественно авторитарные или демократические формы руководства командой или отдельными спортсменами. Как показывают социально-психологические исследования, именно такое рациональное сочетание двух стилей присуще большинству лучших тренеров.

Следует отметить тот факт, что команда как бы «впитывает» в себя не только личные качества тренера, но и его отношение к делу – чувство стабильности, влюбленность в работу, стремление к спортивным успехам. В особо благоприятных условиях устанавливается своего рода «пара сил», при которых тренер оказывает мощное стимулирующее влияние на команду, а команда на тренера.

Особенности психолого-педагогической деятельности тренера, работающего с юными спортсменами

Специфика работы тренера с юными спортсменами базируется на знаниях особенностей физического и психического развития молодого организма. Детский и юношеский организм находится еще в процессе роста и относительно неустойчив. Для юных спортсменов, как правило, характерно то, что в своем отношении к упражнениям и соревнованиям они плохо осознают меру риска и социальной ответственности за результат. Это в какой-то степени позволяет им не испытывать сильной психической напряженности. Обычно юные спортсмены во всем полностью полагаются на своего тренера и, естественно, вносят мало корректив в свою подготовку. В

силу указанных особенностей для юношеских команд более других подходит авторитарный стиль руководства (в лучшем его виде).

Тренировка подрастающих спортсменов должна принципиально отличаться многосторонностью. Поэтому тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть многофункционален, объединять в себе качества квалифицированного специалиста, руководителя и воспитателя.

Успех воспитания и обучения юных спортсменов зависит от общих и педагогических способностей тренера.

Общие способности (такие как гибкость ума, критичность, быстрота мышления, эмоциональное, спортивное и техническое воображение) помогают тренеру ставить конкретные задачи, оценивать ход и результаты работы, выбрать способы ее совершенствования.

В основе *педагогических способностей* заложена любовь к детям, интерес к воспитанию, чувство привязанности. Тренер, обладающий педагогическими способностями, может конкретнее определить цели и методы воспитания, предвидит последствия принимаемых решений, всесторонне изучает особенности индивидуальной психологии своих воспитанников, быстрее находит правильный подход к ним.

Учитывая специфику конного спорта, тренер в работе с юными спортсменами ставит перед собой 2 основные задачи:

1) Формирование мотивации занятий спортом, а именно: поддерживать постоянный интерес к занятиям, применяя творческий подход к построению тренировочного процесса.

2) Развитие положительных качеств личности (в том числе морально-волевых качеств), а именно: уверенность в себе; целеустремленность, умение контролировать свои эмоции, способность сопереживать, готовность прийти на помощь.

Воспитание воли имеет большое значение именно в тренировке детей и юношества. Оно находится в неразрывной связи с развитием всей личности. Воля, в очень большой мере определяющая характер человека, выражается в

сознательной целеустремленности, в активных действиях, в решительном и боевом подходе к исполнению поставленных задач. Устремленность к высоким спортивным результатам, решимость брать на себя и переносить высокие тренировочные нагрузки, воля к победе представляют собой определяющие компоненты готовности к достижениям. Именно они должны развиваться и укрепляться в ходе тренировок подрастающих спортсменов.

Важно, чтобы юные спортсмены с самого начала осознанно вникали в процесс тренировки, глубоко осмысливали специфику конной дисциплины, умели заботиться о своем партнере и несли ответственность за свои действия, а также с большей ответственностью и обоснованной мотивацией творчески участвовали в подготовке и соревнованиях.

3. ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ ЛОШАДИ

3.1. Как и когда человек приручил лошадь?

Пещерные рисунки дают ясное представление об исторической связи человека с лошадьми (рисунок 1). Сцены охоты говорят о том, что вначале лошадь служила объектом охоты в качестве источника пищи. Постепенное развитие человеческого общества сопровождалось одомашниванием самых разных животных, в том числе и лошадей.

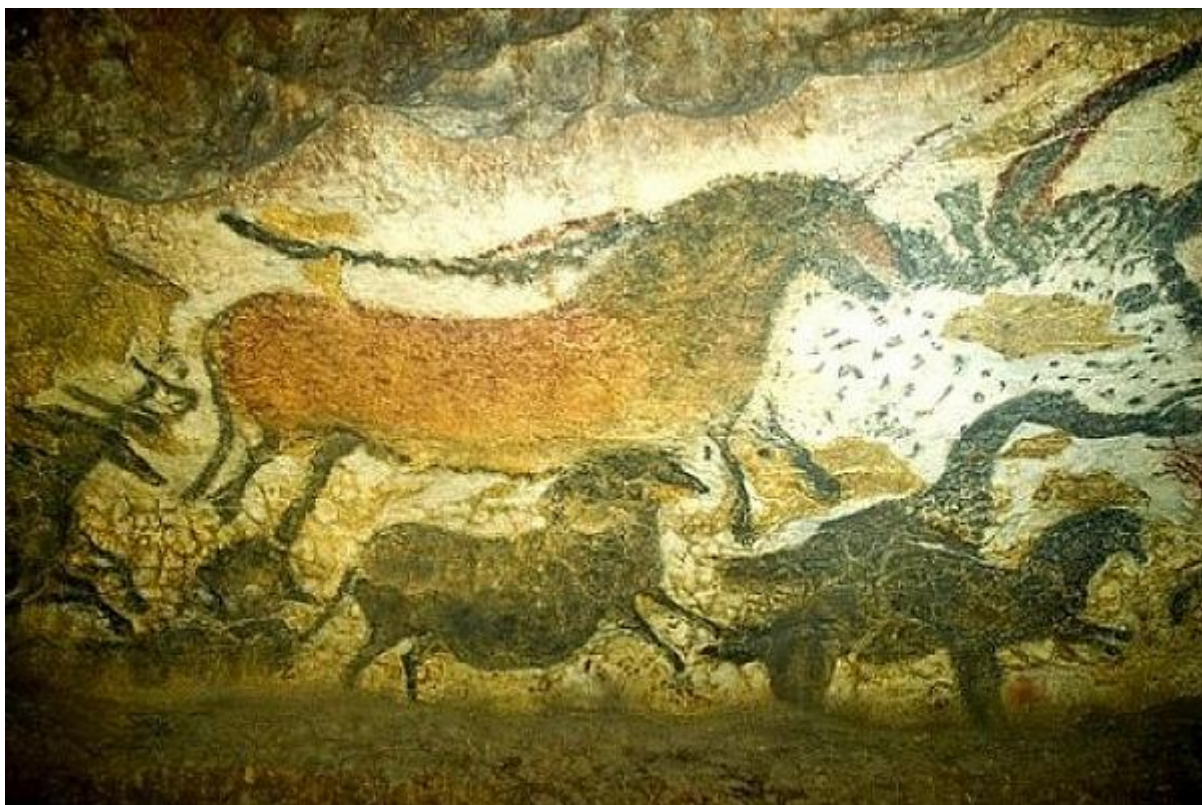


Рисунок 1 – Первый пещерный рисунок с изображением лошади

До конца не ясно, когда впервые стали приручать лошадей. Но по некоторым источникам не позднее 2000 года до н.э. Воинственные кочевники Восточной Европы и Азии были первыми, кто применили лошадей в военных целях. Гиксосы, завоевавшие Египет в 1715 году до н.э., использовали в бою запряженную лошадьми колесницу. Вскоре после этого колесницу стали применять и армии древних греков. В течение последующих трех тысяч лет основной функцией лошади стало ее использование в качестве средства

передвижения на войне. Применение седла позволило всадникам более широко использовать скоростные качества лошади.

Племена скифов совершали набеги верхом на лошадях из мест расселения неподалеку от Черного моря, монгольские завоеватели также использовали животных для покорения Китая и Индии. Гунны, авары и мадьяры в свою очередь совершали конные набеги в Европу.

Во времена средневековья лошадей стали использовать на сельскохозяйственных работах, где они заменили более медлительных волов. Пони, которые по размерам подходили для работ на шахтах, стали использовать для транспортировки угля и перевозки различных грузов. Кроме того, лошади использовались для охраны домашнего скота на ранчо и фермах. С развитием и улучшением дорог, лошади стали основным средством передвижения в Европе.

Такими темпами выносливые животные распространились почти по всему миру, приспособившись к различным климатическим условиям. Причиной роста популярности лошадей по всему миру служили не только возможности перевозки тяжелых грузов, быстрый бег, адаптация к различным условиям местности, но также экстерьер, красота и грациозность.

Еще одна версия о роли лошадей в жизни человека, также тесно связана с эволюцией и расширением его деятельности. Предполагается, что первыми лошадей приручили дикие кочевники в Центральной Азии около 5 тысяч лет назад. Вначале люди исключительно охотились на диких лошадей, чтобы получить от них мясо и шкуру, но по мере развития племенного дела их начали отлавливать и разводить для получения не только мяса и шкуры, но и молока, а в последующем использовать, как мощную рабочую силу. С расширением деятельности человека, разнообразнее становилось и участие в этой жизни лошади. По мере того, как лошади стали основным видом транспорта для человека, путем селекции люди начали отбирать их как для хозяйственных, так для военных и спортивных целей. Конный спорт зародился в глубокой древности, еще в 680 годы до нашей эры на

Олимпийских играх впервые состязались на колесницах в Древней Греции, а с 648 начались соревнования в скачках. Несмотря на долгий путь развития конноспортивные состязания античного мира, являются прообразом современных Олимпийских игр. С течением времени менялись как методы подготовки к соревнованиям всадников и лошадей, так и условия их проведения. Условия соревнований постоянно ужесточались, возросли требования к экстерьерным и физическим качествам лошадей, но цель осталась неизменной – победа.

3.2. Что представляет собой эволюция лошади?

Лошадь в процессе эволюции постоянно адаптировалась к определенной среде обитания путем естественного отбора; после одомашнивания отбор искусственно стал вести человек, ориентируясь на свои цели и задачи, изменяя исходную «дикую» форму лошади. Но для полного понимания поведения лошади необходимо понимать историю развития лошадей и особенности их поведения. Кроме того, такие знания нужны и для удовлетворения естественных потребностей животного.

Эволюция лошадей началась в эоцене, около 55 миллионов лет назад. Основное видообразование рода лошадиных происходило в пределах Северной Америки, откуда по существовавшему естественному мосту происходило их проникновение в Евразию и распространение. В то время существовал гиракотерий (эогиппус — *Eohippus*) — предок всех нынешних лошадей, маленький растительноядный зверек с высотой в холке всего 20 см. У него были выгнутая спина, короткая шея и морда, короткие ноги и длинный хвост.

Около 50 миллионов лет назад из гиракотериев выделился род *Orohippus* (орогиппус). У него изменились конечности и зубы, орогиппус предпочитал более твердую растительную пищу.

Три миллиона лет спустя орогиппусы эволюционировали в новый род *Epihippus* (эпигиппус). При этом климат существенно изменился, в Северной

Америке наступила засуха, леса сократились, уступая место открытым саваннам. Это было ключевым событием в эволюции лошадей, так как они были вынуждены приспосабливаться к новым условиям. Они стали крупнее, что позволяло им быстрее передвигаться, а также полностью переключились на травяную пищу.

Так, 40 миллионов лет назад сформировался род *Meshippus* (мезогиппус). Высота в холке у этой лошади была 60 см, спина более не была выгнутой, как у ее предков, а ноги, шея и морда стали длиннее. Изменилось и строение его копыт.

Около 35 миллионов лет назад он перешел в род *Miohippus*, представители которого стали еще крупнее, а их морды дополнительно вытянулись. 23 миллиона лет назад возник род *Parahippus*. У парагиппуса были более приспособленные к перетиранию травы зубы и всего лишь по три пальца, сросшихся в копыто.

Потомками парагиппусов стали представители рода *Merychippus*, в холке достигавшие до одного метра. Их череп уже напоминал череп современных лошадей, а объем мозга значительно увеличился. Род *Merychippus* разделился на несколько эволюционных линий, некоторые из которых вымерли.

После промежуточных звеньев под названием *Protohippus*, *Dinohippus* и *Pliohippus* около 4 миллионов лет назад появились современные лошади рода *Equus*. Таким образом, краткая цепочка эволюции выглядит так: Эогиппус — Орогиппус — Эпигиппус — Мезогиппус — Миогиппус — Парагиппус — Мерикгиппус — Протогиппус — Диногиппус — Плиогиппус — Эквус (рисунок 2).
























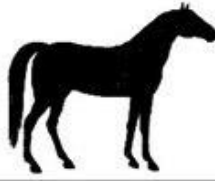
ЧЕРЕП	ЗУБНАЯ СИСТЕМА	ПАЛЬЦЫ	ЭКСТЕРЬЕР	РОД
				ЭОГИППУС
				ОРОГИППУС
				МЕЗОГИППУС
				МЕРИКГИППУС
				ПЛИОГИППУС
				ЭКВУС

Рисунок 2 - Основные этапы изменения лошадиных в процессе эволюции

Так сформировалось высокоспециализированное животное, способное к быстрому бегу – за время эволюции редуцировались пальцы, из пяти остался лишь третий палец, заканчивающийся роговым копытом. Именно поэтому животные этого семейства лошадиных – Equidae – получили название непарнокопытных. Быстрый бег потребовал развития кровеносной и дыхательной систем, а для выживания у лошадей усовершенствовались органы зрения, слуха и обоняния и развился стадный инстинкт.

4. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА И ОТДЕЛЬНЫХ ЕГО ВИДОВ

4.1. Какова терминология, характеризующая конный спорт?

Конный спорт представляет собой многогранную спортивную деятельность, которая всегда осуществляется спортсменом либо верхом на лошади, либо с помощью иных способов ее контроля: в экипаже (драйвинг), на корде (вольтижировка), частично пешком в поводу (в пробегах). Эта спортивная деятельность может осуществляться как парой спортсмен/лошадь, так и одной соревновательной единицей.

Отличительной особенностью конного спорта по сравнению с другими видами спорта является то, что животное (лошадь) является партнером спортсмена, так как ее уровень спортивной подготовки, состояние здоровья и общефизическое состояние напрямую влияет на результат выступления.

Разнообразие взаимодействия человека и лошади в конном спорте проявляется в спортивных дисциплинах/группах дисциплин, значительно отличающихся друг от друга по:

- ✓ содержанию спортивного состязания;
- ✓ продолжительности спортивного состязания;
- ✓ характеристикам места проведения соревнований, спортивного оборудования, инвентаря и экипировки (снаряжения), и их описанию;
- ✓ техническим разрешенным и запрещенным действиям спортсмена(ов);
- ✓ критериям и способам оценки выступления участников соревнований;

и по иным необходимым критериям, исходя из специфики каждой спортивной дисциплины и детализированы в последующих разделах Правил по спортивной дисциплине. Для целей настоящих правил под лошастью понимается животное – представитель рода *Equus*, выступающее в одной и более дисциплин конного спорта, без ограничения максимальной высоты в холке (лошадь) или высотой до 150 см в холке (пони), если иное не указано отдельно.

4.2. Какие выделяют основные направления развития искусства верховой езды в мире?

Искусство верховой езды уходит в глубь истории и насчитывает десятки столетий. Оно неотделимо от истории мировой культуры и до сих пор остается надежным связующим звеном между цивилизованным обществом и природой, без которой не может существовать человек.

Современные участники конноспортивных состязаний мало похожи на своих далеких предков.

Популярные в средневековой Англии, Франции, Испании и Германии рыцарские турниры превратились впоследствии в конные игры, одна из которых – «бой султанчиков» – дошла до наших дней. Много веков назад возникли и передавались из поколения в поколение национальные игры народов Кавказа и Средней Азии. Из глубины веков до наших дней эти народы донесли свои оригинальные конноспортивные игры и состязания – джигитовку; цхенбурти, човган – разновидности современного конного поло; байгу – погоня за всадником; кыз-куу – догони девушку. Можно насчитать до полусотни видов увлекательных и красочных соревнований всадников в силе, ловкости, умении управлять конем в самых сложных ситуациях.

Кроме различных конных игр, являющихся по существу проверкой боевой подготовки всадников и их лошадей, уже в глубокой древности проводились и более сложные конноспортивные соревнования, положившие начало тем видам конного спорта, которые получили широкое развитие в последующие века. В первую очередь это относится к скачкам и бегам.

Предпосылками к появлению конного спорта стало использование лошадей в военных действиях. Зачастую от лошади требовалось умение резко останавливаться, менять аллюры, преодолевать препятствия, скакать по пересеченной местности и т.п. Впоследствии это привело к возникновению различных дисциплин конного спорта. Одной из форм полевой подготовки были парфорсные охоты, распространенные в странах Западной Европы. В России с ее огромными просторами в то время, когда лошадь была основным

средством передвижения, широкой популярностью пользовались разнообразные пробеги на большие расстояния.

Став спутником человека, лошадь прошла огромный путь в своем развитии. Менялись поколения конников, создавались различные школы управления лошадью, развивались их направления, таким образом, непрерывно совершенствовались системы подготовки лошади и всадника с древних времен до современного этапа.

Анализ исторических источников позволяет выделить **три главных направления** в развитии и совершенствовании верховой езды.

Первое – это так называемая *примитивная естественная верховая езда*, бытовавшая у кочевых племен на заре цивилизации. Она дожила до XXI века в виде казачьей азиатской езды.

Второе направление – это *«искусственная езда»*, достижение XVI, XVII, XVIII веков. Рыцарские турниры, неаполитанские, версальские и венские карусели, безжалостная дрессировка лошадей при помощи веревок, хлыстов, развязок, столбов. Переход от этой школы к новому пониманию верховой езды наметился в XIX веке, и разрабатывали его многие наездники: Франсуа Боше, граф д'Ор, Джеймс Филлис, Федерико Каприлли.

Так сформировалось третье направление – *современная культурная езда*, основанная на элементах точного управления лошадью, учитывающая физиологию человека и животного. Высшая школа верховой езды – классический вид конного спорта – как раз и представляет это направление.

В современной классической выездке обучение лошади основано на позитивном отношении и понимании и осуществляется не с помощью применения определенных приемов и «трюков», а с помощью положительного подкрепления естественных ответов на правильные с точки зрения анатомии и конституции лошади, и ее безусловных рефлексов (центра тяжести, прикосновения и пр.) воздействия всадника. В основе прогрессивной системы лежит хорошо уравновешенная посадка всадника и точные, негрубые средства управления.

Современная история конного спорта началось одновременно с возрождением Олимпийских игр. Конный спорт был включен в программу Олимпийских игр в 1900 г. в Париже. Тогда в программу вошли личное первенство по преодолению препятствий и прыжки в длину и высоту.

В постоянную программу Летних Олимпийских игр он был включен с 1912 г. Тогда из 20-30 видов конного спорта в олимпийскую программу вошли три: выездка, конкур (прыжки) и троеборье (манежная езда, конкур и полевые испытания).

4.3. Что мы знаем о знаменитых мастерах верховой езды и их трудах? Каким был конный спорт в СССР?

Искусство выездки лошади возникло и развивалось одновременно с развитием кавалерии. Первый дошедший до нас трактат о конном деле и руководстве кавалерии был написан древнегреческим историком Ксенофонтom (IV век до н.э.). Его перу принадлежало около 40 произведений на разные темы. Ученые оценивают труды Ксенофонта, как классическое руководство по подготовке всадников и выездке военной лошади, служившие основным пособием для переходной езды около 2-х лет.

К середине XVI века Италия становится законодательницей мод в выездке. Федерико Гризо, основал в Неаполе свою школу – одну из первых в мире школ верховой езды. Он первым заговорил о необходимости комбинированного воздействия на лошадь поводом, шпорами и шенкелем.

В XVII веке возникла и оформилась как самостоятельное течение французская школа выездки, чему способствовал Антуан де Плювинель. Плювинель никогда не предъявлял к разным лошадям одинаковых требований, а подходил к работе, учитывая индивидуальные особенности каждого животного. В системе работы Плювинеля основным было обучение лошади через поощрение.

К началу XVIII столетия скопился огромный исследовательский материал по методикам, новым разработкам в системе подготовки в выездке.

Создателем системы выездки, близкой к современному пониманию, стал представитель французской школы Франсуа Робишон де ла Гериньер. Свои преобразования де ла Гериньер начал с посадки и упрощения конструкции седла, расположив всадника как можно ближе к спине лошади. Теперь конник сидел на седалищных костях, ноги его были слегка согнуты в коленях, шенкель отведен чуть назад и постоянно соприкасался с боками лошади. Это была так называемая балансирующая посадка, которая сохранилась до наших дней. Она сделала возможным более тонкое управление лошастью. Увеличилась роль центра тяжести всадника, его туловища и поясицы, а также шенкелей. Строгие мундштуки причудливых форм и видов стали ненужными. Де ла Гериньер первым из конников отказался от применения мундштуков при заездке молодой лошади, перейдя на трензельные удила.

Славу французской школы поддержали два известных конника: граф д'Ор и Франсуа Боше. д'Ор выдвинул 2 принципа, и сегодня составляющих основу работы с лошастью: в выездке в начале следует добиться полной свободы движения лошади; положение головы и шеи лошади должны меняться в зависимости от аллюра. современники Ф. Боше восхищались искусной ездой, которую он демонстрировал в цирке на Елисейских полях. Его основными правилами были «три золотых ключа»: сгибание лошади (боковое и прямое), «замыкание» лошади между шенкелем и поводом, сбор за счет подведения зада.

Джеймс Филлис, имя которого также вошло в историю выездки, хотя и считал себя последователем Боше, буквально его методы никогда не применял. В работе он использовал творческий подход, полагаясь на свое феноменальное «чувство лошади» и огромное трудолюбие.

Свой опыт многолетней работы по выездке Филлис изложил в книге «Основы выездки и езды», изданной в 1890 году в Париже, исторически ставшей настольным учебником для русских кавалеристов. С освоением системы этого талантливого мастера можно связать многие достижения

советских спортсменов-конников в выступлениях на международной арене в 60-е и 70-е годы.

В начале XX века новую славу итальянской школе принес капитан Федерико Каприлли. Методы, предложенные им, произвели настоящий переворот и послужили основанием для современной подготовки лошади и всадника к прыжкам.

Большим авторитетом в современном конном спорте пользуется немецкая школа выездки и верховой езды, зародившаяся в XIX веке. Немецкая школа выдвинула не только теоретиков, но и практиков, талантливых тренеров и наездников: Отто Лерке, Райнера Климке и др. Точность, педантичность, основательность в системе подготовки присущи подавляющему числу конников ФРГ, что и на современном этапе позволяет им занимать лидирующие позиции в выездке, являться законодателями мировых тенденций развития верховой езды.

Русская школа верховой езды сформировалась на базе кавалерийской школы подготовки. Именно советская кавалерия дала таких мастеров, как И.А. Дулинец, Г.Т. Анастасьев, Н.Н. Никитин, Н.Г. Кисилев, А.С. Пуют, Н.А. Ситько, И.М. Чалый, А.А. Жагоров, В.Н. Тихонов, Н.Ф. Шеленков и др. Им во многом обязаны своими триумфальными выступлениями на международных соревнованиях и Олимпийских играх заслуженные мастера спорта Сергей Филатов, Иван Кизимов, Елена Петушкова, Иван Калита, Виктор Угрюмов и др.

Советскими мастерами выездки, прославлявшими русскую школу верховой езды в 70-е годы прошлого столетия являлись: Сергей Филатов (победитель ОИ 1960 года в Риме), Елена Петушкова, Иван Кизимов, Иван Калита (командное «золото» на ОИ 1972 года в Мюнхене).

Современные требования выездки идут по пути развития естественных и наиболее рациональных движений и положения лошади в пространстве.

4.4. Из каких направлений и перспектив складывается конный спорт в России?

Лошадь не была тесно связана с культурой славян. Ведя оседлый образ жизни, наши предки использовали лошадей только для передвижения между населенными пунктами, обработки почвы и других сельскохозяйственных работ. Даже в военных целях лошади уже давно не использовались. Только с набегами кочевых племен лошади прочно вошли в жизнь нашей страны. Самую большую роль здесь сыграли монголы, которые наводнили юг современной Украины и России.

Петр I способствовал развитию конного спорта, создал своеобразное руководство для людей, желавших приобрести навык верховой езды, чтобы посоревноваться и сравнить свои силы с соперниками. А в 1766 году 16 июня и 11 июля были организованы первые официальные турниры, аналогичные европейским соревнованиям и играм. Также развлекательная программа состояла из таких мероприятий, как фигурное езда и парад, импровизированные бои в конном строю с использованием копий и дубинок и другие упражнения. А завершением шоу стала демонстрация лошадьми различных презентабельных движений и трюков.

Петр I уделял внимание искусству верховой езды, и призывал всех желающих организовывать соревнования по европейскому образцу. Впоследствии рысистые бега с участием лошадей стали распространяться по всей стране. В начале 19 века только богатые люди владели хорошими чистокровными лошадьми. Зажиточные люди создавали специальные сообщества и клубы, где собирались любители скачек и конноспортивных соревнований. Благодаря их усилиям были созданы комфортные ипподромы для проведения соревнований, все чаще стали организовываться бега и скачки, где приоритетом была скорость животных. В то время классический конный спорт развивался медленнее, и Буше, и его версальская школа оказали значительное влияние на классический конный спорт в России того времени. Благодаря последователю Буша Д. Филлису, основные идеи школы

были принесены на русскую землю. Филлис преподавал в 1898-1909 годах в кавалерийской школе, которая через некоторое время стала знаменитой, процесс дрессировки благородных животных заслуживал большего внимания.

Со временем конный спорт завоевал признание во всем мире. Почти во всех странах начали организовывать и проводить соревнования на регулярной основе. В программу Олимпийских игр 1900 года входили конкур, прыжки в длину и высоту на лошади.

В СССР конный спорт получил развитие в 20-х годах 20 века, а первые официальные соревнования по конному спорту появились в 1925 году. Даже во время Гражданской войны проводились тренировки по верховой езде и длительные конные пробеги. Но на данном этапе конный спорт носил исключительно прикладной характер – конечной целью тренировок было получение высококлассных кавалеристов. Так в 1922 году была проведена гонка из Ростова в Харьков с участием 33 всадников. А в 1925 году были организованы первые всеармейские соревнования по конному спорту, которые включали конкур и пробеги. Последующие всеармейские соревнования были успешно проведены в 1927, 1931, 1935 и 1938 годах. Наряду с военными в них приняли участие члены клубов Осоавиахима и добровольных спортивных обществ, культивировавших конный спорт, «Пищевик», «Спартак», «Строитель».

В 30-е годы были открыты общества: ДСО, "Ворошиловский всадник". В 1938 году были проведены первые Всесоюзные юношеские конноспортивные игры, посвященные 20-летию комсомола, а также первый чемпионат СССР по конному спорту. В довоенные годы советские всадники установили ряд всесоюзных рекордов в пробегах и преодолении препятствий. Повсеместно открываются конноспортивные клубы и школы. Кроме того, всевозможные организации и учреждения советских времен предполагали специальные секции и кружки по верховой езде и спорту, будь то заводы, школы, совхозы, мануфактуры и т.д. Каждый год руководство страны

проводило всесоюзные масштабные соревнования. На советском пространстве популяризация и распространение конного спорта в России происходило не без содействия кавалерийских войск Красной Армии, а также конноспортивных клубов Осоавиахима. Первые соревнования в СССР с участием лошадей были проведены армейскими частями и воинскими отрядами. Через некоторое время соревнования на лошадях получили звание всесоюзных соревнований. Последовавшая за этим война и восстановление страны приостановили развитие конного спорта в нашей стране. Во время Великой Отечественной войны многие спортсмены-конники воевали в кавалерии. Так, студенты, занимающиеся в секции конного спорта Московской сельскохозяйственной академии имени К.А. Тимирязева, во главе со своим научным руководителем, доцентом Н.А. Маргоитом, добровольно ушли на фронт и в составе Гвардейского кавалерийского корпуса генерала Л.М. Доватора громили немецко-фашистских захватчиков на подступах к Москве, а затем добрались до берегов Эльбы.

Соревнования СССР по конному спорту возобновились только с 1946 года. В первые годы они включали искусство владения холодным оружием, джигитовку и пробеги. Со временем фокусировка внимания направилась на классические виды конного спорта - преодоление препятствий, выездка и троеборье. В 1952 году наши наездники вступили в Международную федерацию конного спорта и впервые приняли участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки. С этого момента советские гонщики стали все чаще появляться на международных соревнованиях наивысшего класса.

На момент 1952 года российские спортсмены-конники начали активно участвовать во всех мировых соревнованиях, чемпионатах Европы и Олимпийских играх. Советская школа выездки стала передовой школой мирового масштаба. Большой успех пришел в 1960 году, когда заслуженный мастер спорта москвич С.И. Филатов на ахалтекинском жеребце Абсенте стал победителем в программе Большого приза по выездке на XVII Олимпийских играх в Риме и стал первым советским наездником,

завоевавшим золотую олимпийскую медаль, а через 8 лет после победы Филатова в Мехико, его титул перешел к ленинградцу И. Кизимову на коне по кличке Ихор. В 1970 году чемпионкой стала женщина, Е. Петушкова заняла первое место по выездке на лошади. Сборная СССР также получила титул чемпионов в командном зачете, причем в мировом масштабе.

Отечественные мастера выездки подтвердили высокое мастерство, став чемпионами Олимпийских игр-80 в командном зачете. На соревнованиях «Дружба-84» они одержали командную победу и заняли все призовые места в личном зачете.

Последовательность появления основных видов конного спорта такова: скачки, конная охота и игры, затем выездка, многоборье и преодоление препятствий. Конный спорт впервые появился на возрожденных Олимпийских играх в 1900 году на 11-й Олимпиаде в Париже - преодоление препятствий, а также прыжки в длину и высоту. Затем, после 12-летнего перерыва, в 1912 году в Стокгольме конный спорт был представлен тремя видами – конкурном, выездкой и троеборьем.

После того, как в некоторых странах начали проводиться современные национальные соревнования по конному спорту, как упоминалось ранее, в 1921 году была основана Международная федерация конного спорта (FEI). FEI проводит чемпионаты Европы и мира с 1953 года. С 1900 года конный спорт был включен в программу Олимпийских игр.

5. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКВИДОВ

5.1. Как классифицируются виды конного спорта?

Международная федерация официально признает 7 видов конного спорта, 3 из которых являются олимпийскими дисциплинами (рисунок 3). Выездка, конкур и троеборье впервые были представлены на Олимпийских играх 1912 года, в дополнение к этим трем классическим видам конного спорта в разные годы в рамках Олимпийских игр проводились соревнования по конному поло и вольтижировке.



Рисунок 3 - Классификация эквидов Международной федерации конного спорта (FEI)

Троеборье. Оно включает в себя конкур, выездку, кросс по пересеченной местности. Все три вида выполняются всадником на одной лошади. В первый день спортсмен демонстрирует манежную езду, на следующий – полевые испытания, а в последний день соревнований – конкур. По результатам каждого дня соревнований спортивная пара получает определенное количество штрафных очков, и по их сумме определяется победитель.

В 1927 году был проведен первый чемпионат FEI по этому виду спорта, второй - в 1939 году, а затем был длительный перерыв до 1947 года. Однако первый послевоенный чемпионат Европы был таковым лишь номинально. В нем участвовали только две страны – Италия и Швейцария, и только пятеро из 23 участников добрались до финиша. В последующие годы главным стартом для европейских троеборцев был турнир в Бадминтоне, где в 1953 году состоялся еще один чемпионат Европы. После него наступила пауза в троеборных стартах, вплоть до 1965 года, после чего чемпионаты стали проводиться на регулярной основе. В Москве в 1965 году проходил чемпионат Европы по троеборью. На ипподроме были организованы соревнования по выездке и конкуру, а трасса для кросса располагалась в ближнем Подмосковье, недалеко от поселка Черкизово.

В 2004 году, когда над этим видом спорта нависла угроза исключения из Олимпийских игр. К тому времени размеры препятствий и их конфигурация стали гораздо менее опасными для лошадей и спортсменов, смертельные исходы на трассе для троеборья по-прежнему не были редкостью. Кроме того, традиционный формат требовал от лошади большой затраты сил, и спортсменам приходилось ограничивать свой календарь 3-5 стартами в год.

В ходе долгих переговоров к 2004 году FEI предложила "короткий" формат, в котором "дороги" и стипль-чез с препятствиями были исключены из полевых испытаний. Впервые он был опробован на Олимпийских играх в Афинах и с тех пор используется на всех крупных чемпионатах, несмотря на то, что дебаты о возвращении к "длинному" формату периодически возобновляются.

Конкур. Динамичный и зрелищный вид спорта, целью которого является преодоление различных препятствий в определенной последовательности, размещенных на относительно небольшой ровной площадке. Во Франции во второй половине 19 века были проведены первые соревнования по прыжкам на лошадях через препятствия. Соревнование

довольно быстро распространилось по Европе, в 1895 году аналогичные соревнования были проведены в Российской империи, чуть позже – в США. Соревнования быстро завоевали популярность, и сейчас конкур считается одним из самых популярных конных видов спорта.

Соревнование предъявляет высокие требования как к лошади, так и к всаднику. Главное во время теста - преодолеть барьер. Но также учитывается чистота исполнения (за падение препятствий будут начисляться штрафные очки), время прохождения трассы, закидки. Всадник может быть дисквалифицирован (и полностью отстранен от занятий конным спортом), если во время тренировки и выступления использовались жестокие методы воздействия на лошадь.

Послевоенной Европе потребовалось чуть меньше пяти лет, чтобы вернуться к мирной жизни и только в начале пятидесятых годов прошлого века возобновились турниры по конному спорту, и прежде всего чемпионаты Европы и мира. Формат чемпионата мира по конкур, изобретенный и впервые опробованный на национальном чемпионате во Франции в 1949 году, остался неизменным до настоящего времени, хотя во все времена у него было много противников. В соответствии с современной формулой чемпионатов Европы было проведено еще несколько экспериментов.

После 1960 года FEI решила, что отныне чемпионаты мира будут проводиться только в четные годы между Олимпийскими играми, и эта схема действует до сих пор. С 1990 года чемпионаты мира проводятся в программе Всемирных конных игр, которые объединяют соревнования по всем видам конного спорта под эгидой FEI.

С 1957 по 1974 год чемпионаты FEI по конкуру проводились отдельно для мужчин и женщин. Всего среди женщин было проведено три чемпионата по конкуру, после чего дамы наконец сравнялись с джентльменами.

Выездка. Самый красивый и элегантный вид конного спорта, в котором оценивается чистота исполнения. Человек, едущий верхом на лошади,

должен продемонстрировать жюри и публике различные аллюры, принимая во внимание:

- чистота шага на различных темпах;
- плавность перехода между аллюрами;
- остановки и движения задом;
- сгибание лошади, специальные движения;
- смена ведущей ноги на галопе.

Выездка, самый традиционный и элегантный из всех видов конного спорта, также претерпела множество изменений. До 1970 года тесты оценивались тремя судьями, и только на чемпионате мира в Ахене это число было увеличено до пяти. Формат чемпионатов несколько отличался от современного: сначала определялись победители командных соревнований по программе Большого приза, а затем проводился еще один Большой приз и переездка для определения победителей индивидуальных соревнований. Современная схема состоит из трех тестов – Большой приз, переездка и КЮР - впервые была представлена на чемпионате мира в Риме в 1998 году.

В 1991 году впервые на чемпионате Европы были разыграны два комплекта медалей в личном зачете. Сначала все участники начинали с Большого приза, а затем выбирали либо переездку, либо КЮР, по результатам которого определялись два чемпиона Европы. Этот формат просуществовал недолго. В 1995 году FEI предложила новую формулу: большой приз для всех, переездка – для 24 лучших, КЮР – для 12. Командные медали присуждались по результатам Большого приза, в личном зачете подводились итоги трех видов программы. Однако на данный момент FEI вернулась к разыгрыванию двух комплектов медалей в личном зачете по результатам переездки и КЮРа.

Вольтижировка. Увлекательным и интересным зрелищем является гимнастика верхом, где спортсмены на бегущей по кругу лошади выполняют гимнастические и акробатические упражнения. Судьи оценивают, как

мастерство наездника, так и работу лошади. Проводятся индивидуальные, парные и групповые соревнования (6 человек).

Выступление участников состоит из трех программ, проводимых под музыкальное сопровождение:

- произвольная – уникальная программа, созданная спортсменом (группой) и его тренером. Судьи оценивают выбранные элементы в соответствии с их чистотой исполнения, комбинаторностью. Артистизм также играет определенную роль;

- обязательный включает в себя стандартный набор элементов. Каждое упражнение оценивается жюри по 10-балльной шкале, также оценивается работа лошади, итоговый балл определяется как среднее арифметическое этих чисел;

- техническая программа состоит из смеси двух предыдущих – спортсмен сам выбирает композицию, но она обязательно должна включать в себя 5 конкретных элементов.

Драйвинг. Драйвинг – еще один вид классического конного спорта. В нем участвуют упряжки. Прообразом этих состязаний стали заезды на колесницах. Лошадьми управляет человек, сидящий в экипаже. Цель соревнований – прийти к финишу первым. Также существуют виды, где оценивается чистота выполнения определенных упражнений. В зависимости от количества запряженных коней существует несколько видов экипажей:

- одиночные;
- парные – 2 лошади, стоящие бок о бок;
- тандем – 2 лошади, поставленные следом;
- тройкой называется экипаж из трех параллельно запряженных коней;
- единорог – перед парой ставится ведущая лошадь;
- четверик – по две в ряд;
- квадрига – четыре в одну линию;
- молот – пара у упряжки, а перед ней тройка;

- шестерик – три ряда по паре коней.

Классическим испытанием является заезд на скорость. Но это лишь часть спортивного вида – марафона. Также в него включается паркур – это преодоление различных препятствий в экипаже, но в отличие от конкур, лошадей не заставляют прыгать через них (что весьма затруднительно из-за тележки), а объезжать, не задев конусы. Вместо выездки конские экипажи участвуют в дрессаже – на специальной площадке нужно выполнить определенный набор элементов, чистоту которых оценят судьи.

Рейнинг – разновидность Вестерн-спорта, появившегося на Диком Западе. Соревнования отмечаются выполнением сложных элементов езды: аллюры, быстрые повороты, жесткие остановки.

Последняя официально признанная дисциплина, направленная на скорейшее преодоление дистанции в сотни километров с контрольными пунктами, является конный пробег. Для победы в этом соревновании нужно первым прийти к финишу. При этом протяженность дистанции может быть различной, скорость ограничивается (до 16 км/ч на коротких дистанциях) или нет. Такие состязания вырабатывают выносливость у лошадей, но ключевая составляющая победы принадлежит всаднику, который должен правильно рассчитать возможности животного, максимальные суточные нагрузки, промежутки езды и отдыха.

Протяженность маршрута составляет сотни километров и через определенные интервалы расставлены контрольные пункты. В них происходит отметка о прохождении, осмотр лошади ветеринаром.

Первые конные пробеги не имели спортивного интереса – древние арабы заметили скоростное превосходство лошадей над верблюдами и старались получить более выносливых животных. В дальнейшем длительные пробеги можно было наблюдать у кочевых народов. Спортивный интерес появился лишь в эпоху промышленной революции, когда были организованы различные конные экспедиции.

6. ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО КОНЕВОДСТВА И КОННОЗАВОДСТВА

6.1. Какова история и современное состояние коневодства? (Отличительные особенности Российского коннозаводства).

История Российского коневодства имеет свои особенности, обусловленные комплексом причин, оказавших влияние на его становление и развитие. Основной очаг одомашнения лошади находился на просторах современных Сибири и юга европейской части РСФСР. Славянские племена заселяли их в I тысячелетии н. э. Территория эта представляла собой бескрайние привольные степи и лесостепи с обильной травяной растительностью, что благоприятствовало формированию хорошей степной лошади.

Здесь обитало и кочевало множество племен с разным уровнем социального развития, своеобразным жизненным укладом. Большинство из них имели своих лошадей определенного типа и свою практику ведения коневодства. Бесчисленные захватнические набеги и войны, совершавшиеся на громадной территории от Дальнего Востока до предгорий Карпат, позволяли тому или иному удачливому племени на какой-то период пополнять свои табуны, обогащаться знаниями по ведению коневодства. По своим климатическим и географическим условиям отдельные регионы этого пространства разнились довольно значительно, благодаря чему создавались условия для более заметной внутривидовой дифференциации домашней лошади тех времен. Все это привело к образованию разнообразных пород, различавшихся по экстерьерным и интерьерным качествам, что, несомненно, обогащало практику разведения лошадей в каждый конкретный исторический период, способствовало умелому ведению коневодства.

В степях Западной и Восточной Сибири формировались лошади, способные существовать в условиях континентального климата. Здесь обилие кормов в весенний и летний периоды чередовалось с нехваткой их в холодные, снежные и ветреные зимы. Поэтому местные лошади отличались

выносливостью и могли совершать длительные переходы. В этих условиях шло становление пород, получивших впоследствии название степных.

В южных степях, где климат более умеренный, также формировались степные лошади; но они имели больше верховых достоинств. В северной и северо-западной зоне восточноевропейской части страны складывались породы лошадей, приспособленные к обитанию в лесистой местности. Впоследствии они получили название лесных.

Возникшее разнообразие типов домашних лошадей, обусловленное внешними факторами, а также различными методами разведения, кормления и содержания, впоследствии закрепилось наследственно. Это и стало основой совершенствования пород лошадей.

Начало становления отечественного коневодства относится к концу X столетия, то есть к моменту объединения всех восточных славян в границах Киевской Руси. К этому времени у разных народностей, населявших территорию будущего Российского государства, сложились практические навыки использования лошадей на сельских и транспортных работах, на охоте и особенно интенсивно в военных целях.

Содержание лошадей в то время было, как правило, табунным. К этому же периоду можно отнести и начало качественного улучшения лошадей различного направления использования за счет скрещивания местных пород с другими, более специализированными. В удельных княжеских и личных хозяйствах о лошадях заботились с особой тщательностью, что вполне объяснимо. Тот период жизни нашей страны изобиловал бурными историческими событиями, преимущественно военного характера. Войны за объединение удельных княжеств в целостное государство сменялись междоусобными распрями, войны захватнические - освободительными. В этих условиях лошадь приобретала особое, решающее значение. И уже тогда применялись многие технологические приемы ведения коневодства и отдельные элементы коннозаводства.

Нашествие монгольских завоевателей в XIII веке нанесло коневодству на Руси огромный ущерб. Сильнее всего пострадало оно в южных княжествах, что было особенно чувствительным, потому что в другие княжества из тех краев поступали улучшенные лошади. В процессе противодействия монгольским поработителям в лесной и лесостепной зонах, в средних и северо-западных княжествах коневодство стало возрождаться. Широким признанием пользовались рослые, массивные, сильные лошади. Особой резвости от них не требовали. Однако вступать на них в серьезную битву с вражеской конницей, имевшей лошадей более легких и быстрых, было делом безнадежным. Первым это понял Дмитрий Донской, и уже в 1380 году в составе его войска на Куликовом поле насчитывалось около 150 тысяч всадников на крепких, быстрых лошадях. На Руси даже в этот тяжелый период сохранились и нужные ресурсы лошадей, и народное умение вести коневодство, и знание, какими путями нужно его совершенствовать.

В борьбе за освобождение от чужеземного ига, воссоединение разрозненных княжеств, в битвах с различными захватчиками, пытавшимися покорить русские земли, немалое, если не главное значение имели качества и численность наиболее важного рода войск - конницы.

Отечественному коневодству уделяется больше внимания, начинается формирование русской лошади. Это еще не порода, но уже достаточно большое поголовье своеобразных лошадей. Широкое распространение получили два основных типа: одни - сравнительно рослые, широкотелые, сильные, но немного рыхлые, другие - более мелкие, быстрые, верткие, испытавшие большое влияние монгольских предков.

Вторая половина XV - начало XVI столетия вошли в историю как период окончательного политического объединения русских земель и создания единого государства. Этот процесс сопровождался расширением связей между отдельными частями государства, ростом его политического и экономического могущества. В этих условиях лошадь становится незаменимым помощником человека и в хозяйстве, и на войне, и при

перевозке грузов. Но качественный состав лошадей не отвечал требованиям, предъявлявшимся к ним в тех сферах, где их использовали.

Начались поиски путей улучшения их качеств. Различия в условиях кормления и содержания, сохранявшиеся из поколения в поколение, создавали предпосылки к типовому разнообразию отечественного коневодства. Привилегированные слои населения - князья, бояре, богатое купечество - имели лучшие условия для повышения качества лошадей: они могли приобретать хороших производителей, обеспечивать полноценное кормление и содержание поголовья. В массовом же коневодстве той поры ощущались острая нужда в кормах (простым лошадям на Руси никогда не давалось зернового корма) и отсутствие производителей-улучшателей.

Для повышения качества местных лошадей очень важно было правильно выбрать улучшающую породу и рационально использовать ее представителей. Получившие широкое распространение на Руси степные породы лошадей к этому времени уже не могли в полной мере удовлетворять запросы развивающегося хозяйства. Для сельскохозяйственных работ требовалась лошадь неприхотливая, способная выполнять разнообразные работы, не слишком крупная, но выносливая. Для перевозок нужна была сильная, достаточно массивная лошадь, выносливая. Для военных целей требовался конь с хорошими верховыми формами, быстрый, смелый, выносливый. Нужна была и парадная лошадь, отличающаяся совершенными экстерьерными формами и нарядностью. Но если для улучшения качеств лошадей верхового направления выбор племенного материала тогда не составлял особого труда, для сельскохозяйственных и транспортных работ соответствующих улучшателей лошадей в достаточном количестве не было.

На русские рынки в тот период стали поступать лошади с Востока, так называемые аргамаки, в основном туркменского и персидского происхождения. В условиях хорошего содержания и кормления на княжеских и боярских конюшнях, в результате соответствующего отбора и подбора

постепенно выработался тип русских лошадей, именовавшихся боярскими. Они сильно отличались от простой крестьянской лошади.

В это же время была проделана определенная работа и по созданию хорошей упряжной лошади. Она велась по двум направлениям:

- во-первых, совершенствовалась существовавшая в то время сравнительно рослая, широкотелая, сильная, но рыхлая русская лошадь путем отбора при улучшении условий кормления и содержания как производящего состава, так и молодняка, получившего название «выкормков»;

- во-вторых, шло улучшение местных лошадей жеребцами как восточных, так и западных пород, которые во времена Ивана III поступали на княжеские и боярские конюшни в виде подарков от правителей различных государств или в качестве военных трофеев.

Если учесть, что в этот период под Москвой появился и первый конный завод, названный Хорошевским, то уже можно с полным основанием говорить о том, что в начале XVI века существовало отечественное коневодство и коннозаводство.

В массовом коневодстве этого периода продолжается процесс глубокой дифференциации пород лошадей в зависимости от условий существования и методов разведения. Ни в одном из государств Запада и Востока не отмечено таких широких по размаху и разнообразных по приемам как стихийных, так и целенаправленных породообразовательных процессов, какие происходили в ту пору на Руси.

Середина XVI века - период царствования Ивана IV - характеризуется большими внутренними и внешними политическими и военными событиями: произошло присоединение к России Казанского ханства, осваивались земли Поволжья, открылся путь в Западную Сибирь, начались поиски выхода к Балтийскому морю. Эти политические и военные акции сыграли двоякую роль в существовании, становлении и развитии отечественного коневодства. С одной стороны, обогащался породный состав лошадей на

внутригосударственном рынке, что положительно влияло на коннозаводство, с другой стороны - бесконечные военные действия вели к гибели большого количества лошадей, что отрицательно сказывалось на состоянии коневодства.

Государство, ведущее войны, для достижения успеха в боевых действиях должно было иметь достаточное поголовье лошадей соответствующего качества. Ряд мероприятий, направленных на развитие коневодства, был предпринят и в царствование Ивана Грозного. К наиболее существенным можно отнести создание конюшенных слобод, которые были ничем иным, как конными заводами. Немаловажное значение имело и то, что к участию в военных операциях, особенно на южных и восточных рубежах России, стали привлекать волжских, донских и яицких казаков, сидевших верхом на быстрых, вертких, выносливых лошадях, благодаря чему они могли легко маневрировать во время сражения.

XVII век для России начался с резкого ухудшения внутреннего и внешнего положения, что пагубнейшим образом сказалось на русском коневодстве. Нанесенный ему ущерб грозил тяжелейшими последствиями, так как все это в первую очередь сказалось на племенном деле.

Но вот заключен мир со Швецией и Польшей. Действия донских и запорожских казаков против Крыма и Турции обеспечили безопасность России на юге. Страна сохранила независимость и приступила к решению своих внутрихозяйственных и внешнеполитических задач.

Наступает новый период в истории России. По словам В. И. Ленина, он «...характеризуется действительно фактическим слиянием всех таких областей, земель и княжеств в одно целое. Слияние это вызвано было ... усиливающимся обменом между областями, постепенно растущим товарным обращением, концентрированием небольших местных рынков в один всероссийский рынок». Расширение внутреннего рынка требовало развития путей сообщения, широкого использования гужевого транспорта, улучшения ямской службы и почтовой связи. Нужна была лошадь сильная,

неприхотливая, способная в специфических условиях обширной территории России перевозить грузы на большие расстояния.

Казалось, что после чудовищного удара, нанесенного коневодству страны в XVII веке, не могло быть и речи о его восстановлении и специализации хотя бы в масштабах предыдущего столетия. Однако русские коневоды совместно с коневодами других народов и народностей, живших с ними в пределах единого государства, восстановили отрасль и дали новый толчок ее дальнейшей специализации. В это время определяется районирование коннозаводческой работы. В 1712 году по указу Петра I в Казанской, Азовской и Киевской губерниях создаются конские заводы. В 1720 году был учрежден конский завод в Астрахани, куда для разведения рекомендовалось завозить персидских жеребцов и черкасских кобыл. В Архангельск, Пермскую губернию, на берега рек Вятки и Обви повелевалось перевести несколько эстонских клепперов для улучшения местных лошадей.

В Московской, Ярославской, Владимирской, Нижегородской, Костромской, Тверской, Псковской и Новгородской губерниях шла работа иного рода. Здесь велось улучшение массовой лошади методами внутрипородного разведения на фоне хороших условий кормления и содержания. В результате появились так называемые возовые лошади, на основе которых впоследствии в Воронежской губернии появились получившие широкую известность и признание воронежские битюги. Следует отметить одну, довольно характерную черту в работе русских коннозаводчиков, которая просматривается на всем протяжении развития отечественного коневодства, - стремление завезти из стран Востока и Запада племенных и пользовательных лошадей разнообразных пород. Не всегда ввоз лошадей, особенно из стран Западной Европы, был оправдан экономически и приводил к желаемым результатам. Тем не менее в этом была и положительная сторона, так как породное разнообразие племенного материала, которое при этом возникало, облегчало работу по созданию новых специализированных пород лошадей.

Большим породным разнообразием отличалось поголовье лошадей, завезенных в первой половине XVIII века. На 1 января 1740 года в «дворцовых» заводах насчитывалось немецких лошадей 668, неаполитанский - 523, английских - 70, персидских - 46, голштинских - 45, испанских - 44, фрисландских - 38, турецких - 21, датских - 17, арабских - 11, ломбардских - 3. В течение XVIII века территория России значительно расширяется, заселяются Причерноморье, Приазовье, Кубань, Крым, прокладываются первые мостовые дороги, расширяется сеть грунтовых дорог. Все это требовало увеличения количества хороших транспортных лошадей. Свои требования к коневодству предъявляла и армия, быстрыми темпами увеличивавшая численность и улучшавшая качественный состав кавалерии. Начиная со второй половины XVIII века в России возникают социальные и экономические предпосылки для широкой творческой и практической работы по созданию новых и совершенствованию существовавших к тому времени пород лошадей. Проводится ряд организационных правительственных мероприятий, создается Главное управление государственного коннозаводства.

Российские коннозаводчики вели работу по качественному улучшению отечественного коневодства в двух направлениях. Одни, и их было большинство, видели решение этой задачи в завозе из Западной Европы лошадей, существовавших в те времена специализированных пород с последующим их разведением на частных и государственных конных заводах в «чистоте», а также использовании в качестве улучшателей для получения пользовательной лошади. Другая группа коннозаводчиков встала на путь создания новых отечественных специализированных пород лошадей методом воспроизводительного скрещивания.

Отечественным коннозаводчикам удалось в конечном итоге акклиматизировать и найти племенное применение целому ряду уникальных узкоспециализированных пород, выведенных в странах, географические и

климатические условия которых в значительной степени отличались от российских.

Совершенствование качества местных лошадей в то время проходило путем так называемой народной селекции, без использования производителей западноевропейских и восточных пород. В результате появлялись породы, в достаточной степени отвечавшие потребностям народного хозяйства в различных регионах страны. К примеру, развитие сельского хозяйства, горной промышленности и лесного промысла на территории нынешних Кировской, Пермской областей, Удмуртской АССР повышало спрос на хороших упряжных лошадей. Наличие заливных лугов в поймах рек Вятки и Обви, славившихся отличным травостоем, позволило местным коневодам создать в этой лесной зоне Севера России прекрасную упряжную лошадь - выносливую, энергичную, добронравную, хорошо приспособленную к выполнению работ в сельском и лесном хозяйстве, отлично зарекомендовавшую себя как разъездная (троечная) лошадь. Эти качества вятских лошадей обусловили большой спрос на них во многих других губерниях России, причем не только для пользовательных целей, но и для улучшения местных лошадей.

В районах, примыкающих к Северному полярному кругу, в бассейне реки Печоры, на территории нынешней Коми АССР сформировалась порода, известная под названием печорской. Эти сравнительно некрупные лошади выносливы, очень работоспособны и неприхотливы к условиям кормления и содержания. Печорские лошади хорошо приспособлены к работе по глубокому снегу и на тяжелых суглинистых почвах, не боятся трескучих морозов зимой и кровососущих насекомых летом. В XIX веке они благодаря своим качествам приобрели широкую известность и стали вывозиться в Архангельскую и Вологодскую губернии.

В Западной Сибири, в районе Кузнецкого Ала-Тау, вдоль больших почтовых трактов обосновывались люди, занимавшиеся не только земледелием, но и гужевыми перевозками. Для сельскохозяйственных работ

и особенно для более мобильного и успешного обслуживания главнейших трактов требовалась лошадь с лучшими упряжными качествами чем те, которые были присущи издавна существовавшей здесь местной степной лошади. Крестьяне-переселенцы, двигаясь в эти края из Воронежской, Тамбовской, Курской, Орловской и других черноземных областей России, приводили с собой более крупных лошадей, которых использовали как улучшателей местных пород. В результате систематического целенаправленного отбора, обильного кормления в условиях полутабунного содержания была выведена сравнительно крупная, с крепкой конституцией и выдающейся выносливостью порода лошадей, названная кузнецкой.

После Великой Октябрьской социалистической революции многое было сделано для дальнейшего совершенствования местных пород лошадей. В 1939-1940 годах представителей вятской породы экспонировали на Всесоюзной сельскохозяйственной выставке.

Вятские тройки и сегодня привлекают внимание специалистов коротким быстрым шагом, мелкой, но производительной рысью, своеобразием, экстерьерных форм. У вятков грива, челка и хвост длинные, масть в основном саврасая различных оттенков, рост (высота в холке) в пределах 140 см. Основные их достоинства - крепкая конституция, хорошая плодовитость, нетребовательность к условиям кормления и содержания, энергичный темперамент, выносливость в работе. Для совершенствования качеств печорской лошади в Коми АССР создали Сыктывкарскую заводскую конюшню. Там же были проведены испытания, показавшие хорошую ее подвижность, особенно на шаг,- качество, высоко ценимое местным населением, считающим «ступость» желательным характером движений лошади.

Таким образом, первые государственные мероприятия по улучшению коневодства в России относятся к периоду правления Петра 1. Было организовано несколько конных заводов. Наряду с государственными возникали и частные. К концу 18 в. число таких заводов увеличилось до 220,

а к 1916г. – до 5692, в которых числилось около 173 тыс. племенных и улучшенных кобыл.

В 1917г. по количеству лошадей Россия занимала первое место в мире. Их насчитывалось 38,2 млн. голов, т.е. около 40% мировой численности конского состава.

Большой урон коневодству был нанесен империалистической, а затем гражданской войнами. В результате войн, засухи и неурожая (1921г.) погибло около 4,5 млн. лошадей, численность их резко сократилась (67,3% к 1916 г.). После ВОСР Советское правительство приняло меры по восстановлению и развитию коневодства. Решающую роль в этом сыграл декрет «О племенном животноводстве» (1918 г.).

В результате улучшения племенного коневодства в крестьянских хозяйствах, к 1929г. численность лошадей в СССР достигла 34,6 млн. голов. В период коллективизации крестьянских хозяйств был допущен большой забой лошадей и поголовье их сократилось более чем вдвое. Однако к началу 1941г. поголовье лошадей было доведено до 21 млн. голов.

В годы ВОВ фашистскими захватчиками было уничтожено и угнано в Германию свыше 7 млн. лошадей. Это потребовало принятия мер общегосударственного характера и уже в 1953г. в СССР насчитывалось 15,3 млн. лошадей.

За 1958-1965 гг. конское поголовье в целом по стране сократилось с 11,3 млн. голов до 7,6 или на 33%. Сокращение конского поголовья произошло в связи с быстрым ростом механизации с/х и преимущественно за счет малоценных лошадей. Если в 1932 г. в СССР было 2,2% породных и улучшенных лошадей, то в 1982 г. – 99%.

На начало 1986г. в СССР насчитывалось 5,8 млн. лошадей. По численности конского поголовья наша страна занимала четвертое место в мире после Китая, США и Мексики. В настоящее время в России насчитывается менее 2 млн. голов лошадей – это низжайшая точка численности этих животных за всю известную историю отрасли. В целом в

России сегодня 900 тыс. лошадей принадлежат частным коневладельцам, что составляет около 45% от всего поголовья животных.

6.2. Какие выделяют зоны размещения коневодства в РФ?

Породы лошадей на территории России размещены в зависимости от целесообразности и потребности в различных типах лошадей с учетом природно-климатических и социально-экономических условий отдельных зон страны.

Первая зона – преимущественно упряжного коневодства (северные и восточные районы), где в основном разводят местные северные лесные породы. В качестве улучшающих используют орловскую и русскую рысистые, торийскую и русскую тяжеловозную породы.

Вторая зона – укрупненной упряжной лошади (центральные зоны России). В этой зоне широко распространены орловская и русская рысистые породы, советская и владимирская тяжеловозные, а также латвийская упряжная.

Третья зона – верхово-упряжного коневодства (южные районы страны). Здесь разводят лошадей ахалтекинской, арабской, терской, чистокровной верховой, донской, буденовской, кустанайской, кабардинской и др. пород.

6.3. В чем сущность направлений и перспектив развития отрасли?

Коневодство – отрасль животноводства, которая призвана обеспечивать народное хозяйство страны племенными, пользовательными, продуктивными и спортивными лошадьми, а также поставки их на экспорт.

Данная отрасль тесно связана с селекцией, разведением, кормлением сельскохозяйственных животных, зоогигиеной, анатомией, физиологией и другими биологическими, зоотехническими и ветеринарными дисциплинами.

Выведение новых и совершенствование имеющихся пород требуют глубокого понимания законов и достижений генетики, разведения, искусственного осеменения и трансплантации эмбрионов.

Профилактика различных заболеваний, встречающихся у лошадей, не может быть успешной без знания вопросов зоогигиены и ветеринарии.

Основной задачей изучения курса «Коневодства» является познание хозяйственно-биологических особенностей лошадей, приобретение глубоких знаний и навыков по коневодству, коннозаводству и конному спорту, что позволит специалистам-коневодам успешно работать и управлять производством, правильно решать задачи, стоящие перед ними.

По своему *значению* коневодство всегда занимало особое положение среди других отраслей животноводства. История цивилизации человечества прямо или косвенно оставалась связанной с совершенствованием коневодства.

Знание хотя бы в общих чертах коневодства в прошлом позволяет лучше понять его настоящее и направления развития в будущем.

Племенное направление (коннозаводство) заключается в совершенствовании существующих и выведении новых типов и пород лошадей; производстве лошадей высокого класса для массового улучшения поголовья, для всероссийских и международных соревнований, экспорта.

Рабочепользовательное коневодство. В настоящее время, когда в стране взят курс на строжайшую экономию энергетических ресурсов, использование лошадей на с/х и транспортных работах рассматривается как важный и устойчивый резерв энергетики.

По расчетам ученых, пара рабочих лошадей при перевозке мелких грузов на расстояние менее 1 км по своей производительности заменяет колесный трактор типа Т – 16, а рациональное использование всех имеющихся в стране рабочих лошадей позволяет сэкономить до 4 млн.т нефтепродуктов в год. Правильное использование 1 рабочей лошади в хозяйстве экономит 1 т горючего. Применение повозок конструкции ВНИИ

Коневодства на пневматических колесах повышает производительность труда ездового на 25 – 30%.

Продуктивное направление. Продуктивное коневодство – перспективное, рентабельное направление в отрасли. В настоящее время продуктивное коневодство приобрело важное значение, располагая резервами увеличения мясной и молочной продуктивности для удовлетворения потребности населения в продуктах питания.

Наибольшее развитие продуктивное коневодство получило в Башкортостане, Якутии, на юго-востоке Сибири и в других регионах страны.

Мясное коневодство. Конское мясо ценится за содержание в нем полноценных белков, жиров, углеводов. В конине содержатся витамины А, группы В, никотинамид и другие. Количество белков в мясе лошадей колеблется от 17 до 21%. Жир лошадей считается диетическим, так как богат высоконепредельными жирными кислотами – линолевой, линоленовой, арахидоновой. При убое лошадей получают субпродукты (язык, печень, почки, сердце), а также ценное кожевенное сырье – конский волос и копытный рог. Ежегодно вся Россия производит около 80 тыс. тонн конины (менее 1% в мясном балансе страны).

К основным породам лошадей мясного направления продуктивности относятся местные породы, сформировавшиеся под воздействием искусственного и естественного отбора в условиях, близких к природным: казахская типа джабе, башкирская, алтайская, бурятская, тувинская, якутская, а также кушумская, степной тип кустанайской и массивный тип новокиргизской породы, которых разводят в условиях табунного содержания.

Молочная продуктивность. Молоко кобыл человек начал употреблять в пищу в 5 в. до нашей эры. По содержанию питательных веществ энергетической ценности молоко кобыл может конкурировать с молоком других видов животных. В 1 л кобыльего молока содержится в среднем 20 г жира и белка, 70 г молочного сахара.

Белок кобыльего молока на 50% состоит из альбумина и на 50% из казеина. Исследования ряда авторов показали, что не только такие породы, как башкирская, казахская, бурятская, якутская, но и кобылы заводских пород характеризуются довольно высокими удоями.

Кумыс – это продукт, полученный путем сквашивания кобыльего молока специальными заквасками, в состав которых входят молочнокислые бактерии и молочные дрожжи. В кумысе резко сокращается содержание сахара, накапливаются молочная кислота, углекислый газ, ферменты, ароматические и другие вещества. Калорийность 1 л кумыса колеблется от 300 до 400 ккал.

Спортивное коневодство. Спортивное направление включает выращивание и выявление лошадей, пригодных для классических видов конного спорта, конноспортивных игр и состязаний, конного туризма и проката, всероссийских и международных соревнований, олимпийских игр.

Что касается перспектив развития отрасли, то основными задачами для достижения указанной цели являются:

- ✓ увеличение во всех категориях хозяйств с последующим ее ростом до объективной потребности; увеличение производства продукции коневодства;
- ✓ повышение интенсивности селекционных процессов в племенном коневодстве, обеспечивающих получение высокоценных племенных и спортивных лошадей, не уступающих по качеству конскому поголовью стран с высокоразвитым коневодством;
- ✓ разработка новых типов коневодческих предприятий, оптимизация организационной структуры коннозаводства;
- ✓ совершенствования организационно-технологических приемов выращивания племенных, продуктивных и рабочих лошадей в целях их удешевления на основе повышения производительности труда коневодов, улучшения воспроизводства лошадей, ветеринарного обслуживания, кормления и содержания конского поголовья;

- ✓ обеспечение конкурентоспособности продукции коннозаводства на мировом рынке за счет повышения качества выращивания и подготовки лошадей, а также на основе эффективного менеджмента;
- ✓ создание сети конных парков по регионам страны для комплексного использования лошадей;
- ✓ создание системы акционерных и частных предприятий по производству экологически чистой продукции из конины, продуктов детского питания из кобыльего молока, кумыса.

7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ТБ) В КОННОМ СПОРТЕ, СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ

7.1. *Что такое основы безопасности в конном спорте? (Значение техники безопасности для спортивной деятельности).*

При занятиях физической культурой и участии в спортивных мероприятиях, должны быть обеспечены основные меры спортивной безопасности, включающие в себя состояние защищенности жизни, здоровья, прав и свобод, имущества, окружающей среды и законных интересов спортсменов и специалистов физической культуры, и спорта от каких-либо опасностей и угроз в процессе деятельности.

Таким образом, события, которые могут повлиять на безопасность жизни и здоровья, обучающихся на занятиях физической культурой или занимающихся спортом, должны быть спрогнозированы и, при выявлении, предотвращены.

Также в научной литературе **спортивная безопасность** определяется как комплексный институт, состоящий из совокупности взаимосвязанных и упорядоченных элементов, включающий в себя педагогические, организационные, управленческие, правовые, социально-экономические, методические, технические, санитарно-гигиенические, профилактические и иные средства, методы и мероприятия для целей обеспечения безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурно-спортивных мероприятий.

Однако тема спортивной безопасности недостаточно изучена и требует более детального рассмотрения вопроса безопасности и устранения возможных внутренних и внешних угроз при организации и проведении, как занятий по физической культуре, так и иных школьных или вузовских спортивных мероприятий. Хотя в последнее время отдельные монографические исследования по исследуемой тематике проводились.

Обращаясь к теоретико-методологической составляющей исследуемой

темы, отметим, что выделяются следующие **задачи обеспечения безопасности в спорте:**

1. обеспечение гражданам возможности заниматься физической культурой и спортом, проведение спортивно-массовых мероприятий без риска для жизни, здоровья, их имущества и окружающей среды;
2. распределение ответственности за обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий;
3. координация деятельности всех субъектов организации и обеспечения правопорядка и общественной безопасности на спортивных сооружениях;
4. разработка и реализация нормативных актов, устанавливающих порядок и правила проведения массовых мероприятий.

В тоже время, для обеспечения указанных задач государственная политика в области обеспечения порядка и безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий и физкультурной деятельности должна включать в себя определенные **требования:**

- повышение уровня осведомленности людей о поддержании безопасности в спортивных мероприятиях;
- создание наилучших условий для спорта;
- повышение уровня квалификации работников, которые непосредственно связаны с использованием спортивного оборудования, а также тех, кто следит за безопасностью в этой сфере;
- проверка мер, применяемых для ликвидации агрессивного поведения со стороны зрителей и участников мероприятий;
- анализ качества используемого оборудования.

Вместе с тем, несмотря на все меры предосторожности, случаются такие распространенные травмы при совершении физических упражнений, как: растяжение; вывих; перелом конечностей; перелом ключицы; перелом ребер; сотрясение мозга и др.

Также возможны ситуации, когда неожиданно среди участников мероприятия или среди зрителей возник конфликт. В каких-то случаях

проблема может заключаться в неудовлетворенности спортсменом своим положением в команде или тем, как с ним обращаются остальные участники или тренер. В случае со зрителями, возможно наличие одного или нескольких конфликтных человека, которые находятся в состоянии алкогольного опьянения, в таком случае, их необходимо исключить со спортивной площадки.

В этой связи, согласимся с мнением ряда исследователей, указывающих, что для обеспечения безопасности в физкультурно-спортивной деятельности необходим **ряд требований безопасности в спорте, которые должны быть предъявлены к основным структурам**, в частности то, как:

1. Для организаторов спортивных мероприятий:

- ✓ обеспечение безопасности для зрителей, фотографов, СМИ;
- ✓ проведение работы по проверке психологического состояния участников;
- ✓ обеспечение безопасности для участников мероприятия;
- ✓ назначение и руководство сотрудниками, занятыми непосредственно обеспечением правопорядка;

2. Для работников, чьи должностные обязанности связаны со спортивным обустройством:

- ✓ налаживание контрольно-пропускной системы;
- ✓ налаживание работы, обслуживающего персонала, механиков;
- ✓ установление сигнализаций, камер наблюдения;
- ✓ поддержание нормального санитарно-гигиенического уровня помещений и оборудования.

В этой связи, для реализации обеспечения спортивной безопасности в сфере физической культуры и спорта, указывается, что необходимо принятие **нормативных актов, направленных на улучшение состояния безопасности в физкультурно-спортивной деятельности, что позволит в будущем:**

- повысить уровень вовлеченности государства в процессы проведения массовых спортивных мероприятий, обеспечить безопасность всем участникам спортивной деятельности, направить часть средств на повышение морального и общего психологического состояния всех, кто задействован в процессе организации и участия в спортивных мероприятиях;
- при проектировании спортивных сооружений строго придерживаться имеющихся норм, а также увеличить безопасность того оборудования, которое уже имеется;
- разработать положения о правильном и безопасном поведении на спортивных мероприятиях и в процессе занятия физкультурной деятельностью;
- проводить меры по предотвращению поведения, не соответствующего принятым нормам, по разрешению конфликтов, по мирному разрешению конфликтных ситуаций;
- увеличить роль спорта в формировании нравственных и моральных норм у населения, особенно у молодых людей, чье мировоззрение еще находится в процессе формирования;
- гарантировать безопасность участия в спортивной деятельности, улучшить условия, проработать систему охраны, оказания первой помощи.

Известно, что вопросы, связанные с состоянием здоровья детей и подростков, необходимостью их гармонического развития и рационализацией учебного процесса многие годы являются предметом пристального внимания многих педагогов, психологов, физиологов, как в нашей стране, так и за рубежом. Обеспечения спортивной безопасности в сфере физической культуры и спорта является комплексной категорией, включающей совокупность педагогических, организационных, управленческих, правовых, социально-экономических, методических, технических, санитарно-гигиенических, профилактических и иных средств, методов и мероприятий в целях обеспечения безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

При проведении физкультурно-спортивных мероприятий необходимо соблюдать определенную технику безопасности, благодаря которой можно избежать различных травм. Целью обеспечения безопасности является комплексное воздействие на потенциальные и реальные угрозы, связанные со спортивной деятельностью. Безопасность физкультурно-спортивной деятельности касается каждого ее участника. Ответственность за обеспечение безопасности лежит не только на тех людях, которые участвуют в спортивных мероприятиях, но и на тех, кто их организует, а также на тех, кто лишь косвенно в этом участвует.

В этой связи, на современном этапе развития в связи с необходимостью усиления внимания на физическое состояние обучающихся, а также в связи с увеличением количества физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, возникает необходимость в безопасной технологии их организации и проведения.

В частности, необходимы:

- правильная организация оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;
- определение способов идентификации опасных и вредных факторов среды обитания спортсменов;
- разработка методов реализации технических и организационных мер защиты при занятиях физической культурой и спортом, а также мер безопасной эксплуатации технических сооружений и оборудования;
- контроль за соблюдением правил безопасности на занятиях по физической культуре и спорту;
- обеспечение врачебного контроля спортсменов;
- профессиональное выявление основных причин травматизма при занятиях физической культурой и спортом;
- анализ правовых документов, регламентирующих безопасность проведения занятий физической культурой и спортом;

- соблюдение санитарно-гигиенических требований к спортивному инвентарю и оборудованию, обеспечение охраны общественного порядка при проведении спортивных мероприятий и многое другое.

Итак, правильно спланированное и квалифицированно проведенное занятие, как по физической культуре, так и спортивному мероприятию, является одной из важнейших составляющих обеспечения спортивной безопасности в сфере физической культуры и спорта.

7.2. К чему приводит несоблюдение правил и требований техники безопасности при контакте с лошадьми?

Лошадь — большое и сильное животное, однако ему свойственно поведение жертвы: в отличие от хищников, первая реакция многих из них на что-то новое — бегство или попытка избавиться от пугающего и непонятного «обстоятельства». Об этом должен помнить любой человек, находящийся рядом: будь то всадник, коновод, инструктор либо просто зритель на конном выступлении или посетитель зоопарка, решивший прокатить своего ребенка на пони.

Разумеется, большинство лошадей, с которыми вам придется контактировать, окажутся вполне добродушными и хорошо выезженными животными: агрессивных, дурноезжих или негативно настроенных к человеку особей обычно из разведения выбраковывают еще на начальных этапах и к контактам с широкой публикой не допускают. Однако помните, что любая, особенно незнакомая вам лошадь, может оказаться молодой, не привыкшей к человеку, раздраженной, наконец, способной просто испугаться или не понять вашего поведения. Бояться лошадей не надо, но при контакте с ними стоит учитывать все вышеперечисленное.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по конному спорту осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку,

которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта. Также все посетители и сотрудники комплекса, контактирующие с лошадьми, обязаны проходить инструктаж по технике безопасности с отметкой в журнале по Технике безопасности.

Посетители КСК, обязаны, ознакомиться с инструкцией по технике безопасности. Учащиеся, не достигшие 14 лет, проходят инструктаж совместно с родителями. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение техники безопасности, привлекается к ответственности (вплоть до недопущения к занятиям).

Во избежание неприятностей при работе и общении с лошадьми в любой конюшне или конном центре предусмотрены особые правила поведения, техника безопасности. Их необходимо строго соблюдать всем, а особенно новичкам, которые еще мало знакомы с лошадьми или с распорядком того или иного заведения. От конюшни к конюшне эти правила могут слегка различаться или дополняться, однако есть постулаты, принятые во всем конном мире. Кратко перечислим основные.

Общие правила техники безопасности при работе с лошадьми

- Обращайтесь с лошастью всегда уверенно, но спокойно и ласково.
- Находясь рядом с животным (особенно незнакомым), старайтесь избегать резких звуков и движений.
- Не подходите к лошади неожиданно, сзади или прямо спереди. В ее поле зрения есть слепые пятна: не заметив вас вовремя, от неожиданности она может ударить ногой.
- Помните, что лягающая лошадь может достать ногой на 2–2,5 м: соблюдайте дистанцию, особенно если животное ведет себя агрессивно или нервничает.
- Подходите к питомцу с левой стороны (так обучено большинство лошадей),

предварительно окликнув его, привлечите внимание, погладьте.

- Обходя лошадь, разговаривайте с ней или держите руку на ее теле, чтобы животное всегда знало, где вы находитесь.

- Разумеется, недопустимы никакие трюки вроде пролезания под животом лошади или тягания ее за хвост.

- Всегда давайте животному знать, что вы собираетесь делать, переходите к действиям плавно и постепенно. Например, если нужно поднять и осмотреть ногу лошади, не торопитесь хватать сразу за бабку. Спокойно опускайте руку по ноге от плеча.

- Угощать лошадь можно только с разрешения персонала конюшни. Лакомство (морковка, яблоко, сухарик) плавно подается на открытой ладони.

- Во время выполнения необходимых процедур по уходу за лошадей, лошадь должна быть зафиксирована на развязке или на недоуздке в деннике.

- Не оставлять лошадей в мойках и на развязках без присмотра.

- Ставя лошадь на развязки, внимательно следите за тем, чтобы расстояние между лошадьми было не менее 5 метров. Не проводить лошадей под развязками и не давать им нюхаться.

- При бинтовании лошадей необходимо находиться сбоку от лошади, не пролезать под животом лошади и не сидеть перед ней. Следить, чтобы лошадь не прижала вас к стенке денника или прохода. У вас всегда должно быть достаточно места для быстрого отхода от лошади на безопасное расстояние.

Правила техники безопасности на конюшне

- Придя на незнакомую конюшню, обязательно ознакомьтесь с ее распорядком и правилами, дабы не мешать окружающим и не провоцировать неприятности. То поведение, которое было привычным в одном месте, может оказаться нежелательным или недопустимым в другом.

- Не шумите, не бегайте по конюшне.

- Не приводите с собой посторонних людей без согласования и разрешения администрации.

- Не просовывайте руки через решетку денника, чтобы покормить или погладить животных. Это можно делать только с разрешения персонала либо хозяина лошади и не через решетку.
- Прежде чем войти к лошади в денник, окликните ее и убедитесь, что она услышала и развернулась к вам передом или плечом.
- Перед выводом животного из денника убедитесь, что никому не мешаете, что в конюшне не находятся другие люди или лошади, с которыми вы можете не разминуться в проходе.
- Никогда не водите питомца прямо за недоуздок, только за специальную веревку-чомбур.
- Выводя лошадь из денника или вводя в него, открывайте дверь полностью, чтобы животное не задело ее. То же касается любых дверей: в манеж, соседнее помещение и на улицу.
- Привязывайте животное только по правилам, особыми узлами на коновязь или развязки, куда укажет персонал. Недопустимо привязывать лошадь за поводья уздечки.
- Животное надо вести с левой стороны, держа повод в руках (правой — под уздцы, левой — за конец повода), стремяна обязательно должны быть подняты и заправлены. Идущий человек находится не сзади, не спереди, а сбоку, около плеча или шеи лошади.
- Ведя животное, не подходите слишком близко ко впереди идущим лошадям, ни в коем случае не подгоняйте их голосом или взмахом руки. Следите, чтобы и к вашей питомцу не подходили близко сзади, он может отбить.
- Вся амуниция надевается на лошадь с левой стороны, плавно, спокойно, аккуратно и в том порядке, который вам подскажет инструктор.
- Не выпускайте повод из рук с момента вывода лошади из денника и до расседывания, не оставляйте животное без присмотра.
- Если у лошади затянута подпруга, не давайте ей опускать голову во избежание заподпругивания — пережимания и повреждения сосудов.

- Если лошадь заартачилась или испугалась, прежде всего постарайтесь успокоить ее голосом.
- Никогда не наматывайте поводья, чомбур или корду на руку при проводке или работе: если лошадь внезапно сильно дернется, вы можете получить травму.
- Запрещено въезжать на конюшню верхом, спешиваться и садиться в седло в проходе конюшни.

Требования безопасности перед началом занятий

- Тренер должен иметь соответствующую квалификацию.
- Знать лошадей и всадников.
- Проверить экипировку на целостность, безопасность и соответствие.
- Ознакомится с правилами техники безопасности, выяснить пути эвакуации при пожаре и других экстремальных ситуациях.

Лошади или пони должны соответствовать:

- уровню и виду работы во время тренировки;
- росту и весу всадника;
- возрасту и опыту всадника.

При проведении тренировки нужно ориентироваться на более слабых всадников, чтобы не подвергать их опасности и не давать задания выше их возможностей. Необходимо объяснять правила безопасного поведения в манеже.

Тренер (инструктор) перед началом занятий *обязан*:

1. Осмотреть место проведения занятий и удостовериться в его готовности. В случае выявления каких-либо технических недостатков, или если место проведения, оборудование, инвентарь окажутся неподготовленными или неисправными, отменить или отсрочить занятия до устранения неполадок.

2. Присутствовать при седловке и расседлывании лошадей, при необходимости - помочь поседлать. Тренер (инструктор) должен владеть

безопасными приемами седловки лошади.

В случае возникших затруднений при поимке и седловке строгих лошадей обратиться за помощью к обслуживающему персоналу (конюху).

3. Начинать и заканчивать занятия в установленное расписанием время.

4. Выводить лошадей из конюшни только убедившись в готовности спортсменов и в том, что в проходе нет встречных лошадей. Если проход конюшни загроможден (или лошади стоят на развязках), остановите смену/спортсмена и обеспечьте беспрепятственное проведение лошадей (проследить за соблюдением дистанции между проводимыми лошадьми, подтянутыми стремянами, повод - правильно и т.д.).

5. Допускать к занятиям по верховой езде лиц, ознакомленных с техникой безопасности обращения с лошадью, что подтверждается соответствующей распиской.

6. Для занимающихся в группах необходимо также наличие медицинской справки с разрешением врача заниматься конным спортом.

7. Осмотреть конский состав, проверить исправность снаряжения (прочность подпруг, путлиц и т. д.), правильность седловки (положение вальтрапа, седла, подпруг, путлиц).

Перед посадкой на лошадь подпруги у седла должны быть проверены и подтянуты.

8. Не допускать проведение занятий на грязной лошади (наличие опилок на спине, в хвосте, гриве и т. д.).

9. Проверить исправность экипировки всадников:

- ✓ допуск к занятиям, вне зависимости от возраста и специализации, разрешается при обязательном наличии защитного шлема и в обуви для верховой езды;
- ✓ в остальных случаях при отсутствии обуви, отвечающей требованиям безопасности, допускается езда без стремян (посадка на лошадь осуществляется с помощью тренера);
- ✓ в зимний период при температуре воздуха ниже -10 С предупредить

занимающихся на открытых полях о мерах против обморожения (наличие перчаток, головного убора и т. д.); в летний период - о мерах предупреждения теплового удара (наличие головного убора).

Нахождение на территории конюшни или на манеже для занятий и вывод лошадей без тренера запрещены!

Требования безопасности во время занятий

1. Не берите с собой на занятия украшения, посторонние ценные предметы. Вы их можете обронить и потерять.
2. Пользоваться мобильным телефоном на занятиях верховой ездой строго запрещено.
3. Подходите к лошади, предварительно окликнув ее с той стороны, в которую она смотрит.
4. Выводя лошадь из денника или вводя ее в денник – открывайте дверь полностью, чтоб она ее не задела.
5. Не останавливайтесь с лошастью в проходе конюшни или около двери манежа. Если проход загроможден, остановите лошадь заранее и попросите тренера помочь.
6. Проход с лошастью под развязками категорически запрещен.
7. Перед тем как садиться верхом, проверьте подпруги и в случае необходимости подтяните их.
8. Садитесь на лошадь всегда с левой стороны, и только по команде тренера. При посадке оденьте повод на шею лошади. Не бросайте и не распускайте повод.
9. Для верховой езды пользуйтесь обувью свободно входящей в стремя и имеющей не большой каблук (1,5-2 см). Не разрешается езда в обуви без каблука, в кроссовках, с рифленой или толстой подошвой — в случае падения нога может застрять в стремях. Запрещается езда без защитного шлема, во время прыжковых занятий – для всех спортсменов и занимающихся. Помните — отсутствие шлема при падении многократно увеличивает риски получения травм. Во время занятия строго запрещено есть

жвачку, конфеты, сухарики. Слушать плеер.

10. Управляйте лошадю мягко и спокойно, не дергайте лошадь поводьями. Хлыстом можно пользоваться только с разрешением тренера.

11. Что бы предупредить нежелательные для вас действия при виде трактора, собаки, необычных звуках,- наберите короче повод, успокойте лошадь голосом, отвлеките ее внимание каким-нибудь требованием.

12. Если лошадь понесла, откиньтесь назад и энергично подберите повод. Далее останавливайте лошадь в движении по кругу (вольту), постепенно сокращая радиус вольта.

13. Если лошадь встала на задние ноги (на дыбы) - отдайте повод, схватитесь за гриву лошади или обхватите ее за шею, активным посылом заставьте ее опуститься. Не откидывайтесь назад и не тяните повод на себя — лошадь может опрокинуться на спину.

14. Если лошадь остановилась, опускает голову, нюхает землю бьет передней ногой, немедленно поднимите ей голову и энергично посылайте вперед – лошадь собирается лечь вместе с всадником.

15. В случае падения с лошади постарайтесь сгруппироваться, отдалиться от лошади и сразу не вставать (чтобы лошадь не ударила ногой). После падения не догоняйте лошадь.

16. Перед тем как слезть с лошади, бросьте оба стремени. Спешивайтесь с лошади перемахом правой ногой через круп лошади, не выпуская повод из рук.

17. Спешиваясь, не оставляйте лошадь без присмотра. Не привязывайтесь лошадь с надетой уздечкой поводьями к прутьям решетки денника, поилке в деннике, к двери, к стойкам препятствий и т.д.

Правила поведения в манеже

1. Ворота манежа должны быть закрыты во время нахождения в нем лошадей.

2. Необходимо предупредить о своем входе в манеж и дождаться ответа перед открытием ворот.

3. Проинформировать заранее о своем выходе из манежа и дождаться безопасного момента, чтобы выйти.
4. Садиться верхом или спешиваться, делать длительные остановки (более 5 сек.), приводить в порядок экипировку можно только в средней части манежа, не у стенок и не на пути у другого всадника.
5. Посторонним в манеже находиться **запрещено**.
6. На балконе необходимо соблюдать тишину, не отвлекать лошадь резкими звуками.
7. Верхняя одежда, попоны, пакеты и др. должны находиться за пределами манежа.
8. Занятия на пони, а также занятия по программе иппотерапии должны быть отгорожены от других всадников специальной перегородкой или проводиться в отдельном помещении.
9. Всадник всегда должен осматриваться и держать в поле зрения других спортсменов и лошадей.
10. При движении всадников друг за другом (в смене) придерживаться дистанции в одну лошадь.
11. Всадникам не рекомендуется шагать по стенке в паре.
12. Лошади, идущие шагом, оставляют внешнюю дорожку свободной для других всадников,двигающихся более быстрым аллюром.
13. Всадники разъезжаются левым плечом.
14. При работе на одном и том же аллюре, всадник,двигающийся по стенке, имеет на это право, другой всадник делает вольт, чтобы продолжить движение.
15. На галопе объезжают других всадников, или просят: «Дорогу, пожалуйста!».
16. Всадники, выполняющие боковые движения, имеют преимущество, им необходимо уступить дорогу.
17. При преодолении препятствий, всадники двигаются в одном направлении.

18. Во избежание непредвиденной ситуации, заранее предупреждают других всадников о преодолении препятствия: «Белые брусья!».

19. Оборудование, которое не используется во время тренировки, должно быть аккуратно сложенным, чтобы не мешать другим всадникам на занятии.

Правила техники безопасности при работе с лошадьми на открытом пространстве

- На открытом пространстве (в поле или лесу) лошади, как правило, ведут себя беспокойно, особенно если они в основном занимаются на плацу или в манеже. Поэтому всадник должен быть более внимателен и сосредоточен.

- Не давайте лошади с затянутой подпругой наклоняться и щипать траву, а также пить воду из ручья или реки.

- Если животное долго тянет шею вниз, нюхает землю и топчется на одном месте, постарайтесь выслать его вперед - скорее всего, оно собирается лечь.

- Если лошадь все же легла, немедленно сбрасывайте стремяна и постарайтесь отскочить в сторону, не бросая поводка. Сразу же постарайтесь поднять животное голосом и поводом, не давайте ему валяться.

- Следить за качеством грунта - обязанность всадника. Без необходимости не направляйте лошадь на кочки, в канавы, лужи, заросли, заболоченную местность, через поваленные деревья. Следите, чтобы на дороге не оказалось битого стекла или россыпи камней. По каменистому грунту лошадей, скорее всего, придется провести в руках.

- При езде в лесу либо в узких проходах между столбами, заборами и прочим следите, чтобы не попасть под ветки и не удариться коленями, если лошадь споткнется или незапланированно ускорится.

- Следите за приближением шумных транспортных средств, кричащих детей, лающих собак без поводка и прочих «угрожающих» факторов - лошадь легко может испугаться безобидных, на ваш взгляд, предметов или ситуаций. Наберите повод покороче, успокойте животное голосом, отвлеките каким-нибудь требованием.

- В любых критических ситуациях не следует усугублять их - кричать и бить

лошадь, иначе она еще больше напугается или ответит агрессией.

- Если конь понес, максимально откиньте корпус назад, сжимайте ногами бока животного, плавно, но сильно натягивайте повод и старайтесь успокоить его голосом. При незапланированном ускорении лучше всего завести лошадь на вольт (небольшой круг): так ее легче будет замедлить и остановить, постепенно уменьшая радиус круга.

- Если животное стало свечить (вставать на дыбы), обхватите его руками за шею, не бросая повода, и постарайтесь заставить опуститься. Не откидывайтесь назад и не тяните повод на себя - лошадь может опрокинуться на спину. Как только она опустилась на все ноги, немедленно энергично вышлите ее вперед во избежание повтора свечки.

- Если лошадь стала козлить или бить задом, крепко сожмите бока коленями и активно вышлите ее вперед - в движении животное не сможет продолжать высаживать вас.

- Упав, не держите повод (если на, то не было прямого предварительного указания тренера): даже не желая того, испуганная и убегающая лошадь, которую продолжают удерживать, может наступить, ударить, потащить за собой и травмировать упавшего человека.

Техника безопасности после окончания верховой работы

- ✓ Правильно проведите заминку.
- ✓ Проследите, чтобы лошади и всадники покидали манеж под наблюдением.
- ✓ Заведя лошадь в денник, поверните ее головой к двери.
- ✓ Расседлайте лошадь, сняв с нее сначала седло, затем уздечку. Если с лошади необходимо снять бинты или ногавки, зафиксируйте лошадь на недоуздке.
- ✓ Выходя из денника, угостите лошадь (лакомство дается с открытой ладони), огладьте. Обязательно проверьте поилку, чтобы была вода. Закройте дверь на щеколду.
- ✓ Замойте трензель и сдайте снаряжение.

- ✓ Уберите оборудование.

7.3. От чего зависит травматизм спортивных лошадей и как его избежать?

По мере расширения эволюционного процесса, менялась и роль лошади в жизни человека. Путем селекции люди начали отбирать их для различных целей: хозяйственных, военных и спортивных. С развитием в современном обществе спорта и эстетических критериев, значимость лошадей, как участников увлекательнейших зрелищ возрастает с каждым годом. В наши дни конный спорт предъявляет очень высокие требования как к внешнему виду, так и к развитию физических качеств лошадей.

Большинство тренеров и всадников полагают, что в процессе тренинга, при изучении многочисленных сложных элементов в большом разнообразии видов конного спорта, травматизм неизбежен.

Организацией системы тренинга занимается квалифицированный специалист – тренер. Он же дает первичную оценку состояния животных и ведет наблюдение за их работоспособностью.

На сегодняшний день не все специалисты, занимающиеся подготовкой лошадей к соревнованиям по разным конным дисциплинам, прошли обучение в специализированных учебных заведениях. В связи с этим утрачивается первичное понимание топографической анатомии, биомеханики движения, правил эксплуатации, кормления, содержания и зоопсихологии лошадей. Все это является причиной развития различных заболеваний, носящих, в большинстве случаев, «профессиональный» характер, связанный с эксплуатацией лошадей в разных видах конного спорта. Среди этих заболеваний наиболее распространены травматические повреждения опорно-двигательного аппарата, полученные непосредственно в процессе тренинга и подготовки к соревнованиям.

Система тренинга спортивных лошадей связана с высокими нагрузками на костно-мышечную систему, сухожильно-связочный аппарат, суставы.

Полученное значительное утомление влечет перенапряжение и ухудшение функций данных структур. Это увеличивает вероятность травматизма и его тяжесть, снижение спортивных показателей и, как следствие, выход лошадей из спортивной карьеры. Для определения и оценки данных хирургических патологий важен правильный и всесторонний выбор методов диагностики, комплексного лечения и профилактики, обеспечивающих быстрое и качественное восстановление функции поврежденных анатомо-топографических структур, и, соответственно, возвращение лошади к адекватным спортивным нагрузкам.

Травма - слово греческое, переводится на русский язык как повреждение. Под травмой или повреждением следует понимать функциональные, анатомические, патоморфологические, физико-химические и биологические нарушения в тканях организма животного, вызванные одномоментным или продолжительным воздействием какого-либо патогенного фактора.

Под *травматизмом* понимают совокупность однородных или разнообразных травм, возникающих у животных при определенных неблагоприятных условиях содержания, кормления и эксплуатации. В слово травматизм всегда вкладывалось понятие, в котором имело место отношение не к одному клиническому случаю травмирования животного, а к целой группе животных, получивших при определенных обстоятельствах и условиях однородные травмы.

Этиология травм

Травматизм возникает в результате нарушения правил содержания и ухода за животными (некачественное устройство конюшен и их оборудования, плохие зоогигиенические условия, скученность лошадей, низкое качество сбруи, неумение правильно запрячь и оседлать лошадь и др.), несоблюдения правил эксплуатации лошадей. Кроме того, различные травмы лошадь может получить вследствие плохого оборудования транспортных средств, профиля дороги, длительной транспортировки, а

также в результате военных действий.

К основным причинам травматизма спортивных лошадей относится плохая организация тренинга и соревнований. В погоне за высокими спортивными результатами не всегда учитывается физическая и техническая подготовленность лошади. Вместо выработки силы и выносливости формируется тренинг без учета анатомических и физиологических особенностей организма лошади. Травмы часто возникают из-за неправильного, грубого отношения к лошади обслуживающего персонала, спортсменов.

Несоблюдение принципа постепенности в тренировке и индивидуального подхода к лошади в ряде случаев приводит к перетренированности, утомляемости и травмам. Травмы могут возникнуть в результате неудовлетворительного состояния оборудования мест тренинга и соревнований по конному спорту, отсутствия шипов на подковах, что может привести к падению лошади при прыжках через препятствие. Неправильная седловка лошади вызывает потертости, ссадины и раны спины, холки, грудной стенки. Общее утомление животного ведет к расстройству координации движений и к нарушению выработанных рефлексов. Поэтому даже хорошо технически подготовленная лошадь, но находящаяся в состоянии утомления может допустить ошибки, ведущие к травме. Перегрузка опорно-двигательного аппарата однотипными, повторяющимися движениями может обусловить возникновение микротравм — надрывов или мелких разрывов отдельных мышечных и сухожильных волокон.

Профилактика травматизма

В профилактике травматизма спортивных лошадей важное место занимают условия, обеспечивающие высокий уровень восстановления работоспособности лошади после нагрузок, а также стимулирование функциональных возможностей после заболеваний, травм, перенапряжений и перетренированности. Важная роль принадлежит биологическим факторам самовосстановления организма лошади за счет обеспечения хороших

условий содержания, полноценного кормления, рационального тренинга, сочетающего в себе правильное чередование тренировочных нагрузок с отдыхом между ними. Этим стимулируется развитие повышенной работоспособности и ликвидируется опасность перенапряжения и перетренированности.

В подготовительный период лошади делают гидромассаж сухожилий и обмывают тело водой, делают массаж мускулатуры и сухожилий конечностей, тепло-влажные процедуры мускулатуры и сухожилий конечностей. В соревновательный период дают поливитамины, сахар, хлористый натрий, аскорбиновую кислоту, метилурацил, глютаминовую кислоту, оротат калия, кислород, делают гемотрансфузии.

В ходе соревнований между нагрузками лошади необходимо дать раствор, состоящий из мелассы, сахара, хлорида натрия и аскорбиновой кислоты, обмыть туловище теплой водой, сделать 10-минутный восстановительный массаж. После финиша лошадь следует расседлать и накрыть легкой попоной, снять оголовье, надеть недоуздок и водить. После проводки снять ногавки, обмыть тело теплой водой, насухо растереть соломенным жгутом и накрыть легкой сухой попоной. На сухожилия конечностей наложить охлаждающие бинты. В конюшне лошади дать раствор мелассы и сахара с хлоридом натрия и аскорбиновой кислотой. Вечером ей необходимо сделать массаж мускулатуры и сухожилий конечностей и тепло-влажные процедуры. Лечебная реабилитация спортивных лошадей направлена на восстановление работоспособности лошадей в максимально короткие сроки.

Из средств, стимулирующих восстановление посттравматических процессов, у лошадей заслуживают внимания новокаин, гидрокортизон, дексаметазон, трипсин, химотрипсин, лидаза, ронидаза, гепарин, аскорбиновая кислота, диметилсульфоксид, реопирин. Эффективно применение ультразвука, синусоидальных модулированных токов и других физиотерапевтических методов лечения.

На занятиях по высшей школе верховой езды у лошадей основными видами травм являются: растяжение связок путовых суставов, плечелопаточного сустава, воспаление мышц плечевого пояса, наминание подошвы копыт, раны венчика. Механизм возникновения этих повреждений обусловлен большой нагрузкой на суставы и мускулатуру конечностей при выполнении лошадью элементов высшей школы, неопытностью наездника, заставляющего лошадь длительно выполнять сложные элементы езды, неправильной врожденной постановкой конечностей, чрезмерной жесткостью или вязкостью грунта манежного поля, скрытой неровностью поля, мелкими камнями на нем.

Для профилактики травматизма лошадей необходимо установить систематический ветеринарный контроль за ездой неопытных всадников, обеспечить надлежащее ветеринарно-санитарное и гигиеническое содержание манежа.

Конник обязан следить за состоянием кожи в области холки и спины. Перед тренировкой и после нее хорошо растереть холку и спину. При наличии ссадин и ран в области спины, холки лошадь к тренировке не допускается. Для предупреждения ран в области венчика рекомендуется на тренировке надевать напятники.

У конкурной лошади наиболее часто наблюдаются повреждения сухожильно-связочного аппарата конечностей и мускулатуры, в частности сухожилий поверхностного сгибателя пальца и межкостного среднего мускула передних конечностей, плечеголовного, предостного и дельтовидного мускулов. При занятиях на жестком грунте могут иметь место ушибы в области подошвы передних копыт. Все эти повреждения возникают в момент приземления. Кроме того, у конкурных лошадей обнаруживаются периоститы пястных костей, возникающие от ушибов.

В целях профилактики повреждений у конкурных лошадей необходимо соблюдать правила тренинга на местах занятий, проводить правильную разминку, которая служит хорошей подготовкой центральной нервной

системы, мышц и сухожильно-связочного аппарата к предстоящим нагрузкам.

Скаковые дорожки, конкурные поля должны быть ровными, с хорошо подготовленным грунтом, стойки препятствий должны быть хорошо установлены, а перекладины исправны. Места приземления лошади после прыжка должны быть мягкими. Во время дождя при скользком грунте в целях предупреждения падений следует в подковы ввинчивать шипы. У лошадей с выпуклыми подошвами копыт для амортизации ударов под подкову на всю подошву копыта накладывают войлочную прокладку, подшитую кожей. Во время тренинга и соревнований лошадям следует надевать на конечности бинты, ногавки, наколенники для защиты конечностей от ударов о препятствия, особенно тем лошадям, у которых ранее была травма.

Как уже отмечалось, травматизм у лошадей, занятых в троеборье, самый высокий как по частоте, так и по тяжести повреждений. Травмы возникают при выезде, полевых соревнованиях и преодолении препятствий. Это ушибы, ссадины, раны нижних отделов конечностей, растяжения сухожильно-связочного аппарата конечностей, мускулатуры, ушибы и раны грудной и брюшной стенки, области таза, холки и спины, переломы костей конечностей. Нередки случаи переломов шейных позвонков. Наблюдается общее переутомление организма лошади.

В целях профилактики повреждений в троеборье снаряжение лошади должно быть подогнано и хорошего качества. Ковка должна отвечать характеру проводимых соревнований и метеорологическим условиям. Потник седла должен быть достаточной толщины, сухим, чистым.

После полевых соревнований и конкур вначале назначают охлаждающие процедуры конечностей, а затем и сухожилий с легко раздражающими флюидами с последующим теплым укутыванием. Лошадь обмывают теплой водой, обсушивают, а затем через 3-4 часа массируют мускулатуру с легкими массажными средствами и последующим теплым

укутыванием попоной на 2-3 часа. Животным скармливают сахар и выпаивают воду. Обязательны проводки.

Лошади для тренировок и выступлений спортсменов-пятиборцев подвержены значительным повреждениям. Одной из причин является неопытность всадника, у которого весьма элементарны понятия об управлении лошадью. При этом чаще всего повреждаются конечности и наблюдаются раны различного характера, растяжение сухожилий, связок, ушибы запястных суставов.

В целях профилактики травматизма у лошадей, используемых в современном пятиборье, спортсменам-пятиборцам необходимо уделять больше внимания тренировкам, а в конноспортивных организациях выделять специальных животных для занятий пятиборьем и следить за их работой.

Необходимо своевременно ковать лошадей, учитывая метеорологические условия во время соревнований, применять предохранительные приспособления у лошадей с неправильной постановкой конечностей, не выполнять сложные движения в конце тренировки, проверять состояние препятствий перед прыжками. При тренинге и во время соревнований учитывать физические и клинические показатели состояния тренированности лошадей.

7.4. Каковы причины и пути профилактики наиболее распространенных травм спортсменов-конников?

В последние годы еще более обострилась острейшая проблема современного олимпийского спорта - физические и психические перегрузки спортсменов, возрастающий травматизм в результате больших объемов тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивный травматизм ломает карьеру 60-70% выдающихся спортсменов, обесценивает их многолетний самоотверженный и крайне тяжелый как в физическом, так и морально-психологическом плане, труд. Зрители лишаются яркого зрелища, связанного с выступлениями этих

спортсменов, а средства массовой информации, федерации, спонсоры и сами спортсмены несут финансовые потери.

Выход из сложившегося положения предусматривает активную работу в двух направлениях. Первое - оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности в направлении профилактики травматизма, оптимизации адаптационных и восстановительных реакций, питания спортсменов, применения ими фармакологических и физиотерапевтических средств и др.

Второе - без которого трудно говорить о реализации возможностей первого, связано с подготовкой и повышением квалификации спортивных врачей.

Этиологические факторы риска и механизмы спортивных травм спортсменов-конников

Эффективная профилактика требует понимания функциональной анатомии и патофизиологии травм различных тканей.

Необходимо понимать важность чрезмерных нагрузок и порядок их распределения. Кроме того, следует знать механизмы, обуславливающие спортивные травмы, а также биомеханические реакции тканей организма.

Спортивные травмы возникают под действием внутренних или внешних факторов, действующих по отдельности или совместно. Типичными внутренними факторами, обуславливающими усталостные травмы, являются мышечная слабость, различная длина ног, мышечный дисбаланс, чрезмерная гибкость и разболтанность суставов, состав тела и некоторые заболевания. Большое количество усталостных травм отмечается среди женщин.

Наиболее характерными внешними факторами, связанными с травмами в спорте и двигательной активностью, являются ошибки в тренировочном процессе, неблагоприятные условия окружающей среды и неадекватная реакция лошади, неправильно подобранная амуниция и экипировка. Большую роль в возникновении травм играют правила и качество судейства.

Эффективное и практическое определение спортивных травм

базируется на следующих факторах:

- 1) характер спортивной травмы;
- 2) продолжительность и эффективность лечения;
- 3) потерянное спортивное время;
- 4) потерянное рабочее время;
- 5) хроническое повреждение;
- 6) экономическая стоимость спортивной травмы.

Порядок профилактики травм

Под профилактикой спортивных травм подразумевается система мероприятий, проводимых с целью предупреждения травмы в период занятий конным спортом и двигательной активности. Эти меры можно осуществлять на трех уровнях: индивидуальном, групповом и общественном.

Первичная профилактика

Прямую или косвенную профилактику спортивных травм на индивидуальном уровне можно назвать «первичной профилактикой». Первичная профилактика включает медицинское обследование перед началом сезона, разминку перед соревнованием, занятия силовой направленности, упражнения для развития гибкости, исключение допинга, использование защитных средств (шлемов, жилетов) и др.

Вторичная профилактика

Профилактику спортивных травм на групповом уровне можно назвать «вторичной профилактикой». Она осуществляется путем информирования и просвещения спортсменов и тренеров о важности адекватной разминки перед и после занятий, строгого соблюдения правил, отрицательного воздействия запрещенных препаратов, алкоголя и табака, известных факторах риска травм. Примером вторичной профилактики может также служить любое решение, повышающее безопасность конного спорта, в частности требование отмены соревнования по конкуру на открытом грунте ввиду неблагоприятной погоды (температура воздуха выше + 30°C; туман; сильные порывы ветра).

Третичная профилактика

Мероприятия, осуществляемые на общественном уровне и направленные на профилактику спортивных травм, можно назвать «третичной профилактикой». Основным механизмом ее является общественное планирование. Примером может служить решение об установке на препятствиях безопасных калабашек (В случае если фактическая высота высотно-широтного препятствия составляет более 130 см или фактическая ширина более 130 см, усилие срабатывания должно быть равно 135 ± 5 кг. Безопасные калабашки должны применяться на препятствиях, установленных на боевом и разминочном полях).

Классификация физических причин травм

Спортивные повреждения могут возникать вследствие травмы, чрезмерного напряжения и продолжительности двигательных действий. Их можно классифицировать на внутренние и внешние. Внутренние повреждения составляют до 1/3 всех спортивных травм и более 1/2 травм в конном спорте. Примерами внутренних и внешних повреждений могут быть: падение с лошади (внутреннее, чрезмерное напряжение), непосредственное падение (внешнее, соприкосновение), и сопровождающееся смещение (вывих) плеча (сочетание факторов), переломы и т.д.

Травма как внешний фактор может быть следствием падения, столкновения с другой спортивной парой или объектом, например, стенка или борт манежа. Серьезность такой травмы зависит от количества движения, размера и направления движения пары всадник-лошадь, а также от положения тела пострадавшего, его устойчивости и наличия защитных средств.

Превентивные меры для снижения риска травм и их рецидивов

К превентивным мерам относятся соответствующая амуниция, экипировка и удобная спортивная обувь. Использование шлемов привело к значительному сокращению количества черепно-мозговых травм в конных видах спорта.

Большую роль в профилактике травм играет использование различных

ортопедических аппаратов для коленного и голеностопного суставов, а также бинтование этих суставов.

Профилактика травм: психосоциальные факторы

Проведены исследования причин получения повреждений на рабочих местах, их результаты могут быть полезными и для профилактики травм в спорте. Например, полученная однажды травма является предпосылкой возможного ее повторения, даже если пострадавший принимал участие в программе реабилитации и полностью восстановился.

Следует обратить внимание и на то, что удовлетворение от работы является релевантным критерием прогнозирования травм на рабочем месте, однако при отсутствии мотивации человек вряд ли будет заниматься спортом. Вместе с тем при массовом увлечении бегом трусцой и борьбой с избыточной массой тела принудительная двигательная активность имеет много общего с неудовлетворенностью от работы и, следовательно, связана с повышенной вероятностью получения травмы.

Факторы окружающей среды также играют важную роль в процессе рабочей и спортивной деятельности. Безопасность при занятии спортом во многом связана с такими факторами, как освещенность, температура, влажность, загрязненность воздуха и т.д.

Дополнительным фактором возникновения травмы является также психологический стресс. Определенные черты личности в сочетании со стрессом ассоциируются с несчастными случаями. Спортивный стресс может быть биологическим, физиологическим, психологическим или смешанным. Некоторые виды стресса можно устранить или смягчить. Знание стрессовых факторов позволяет тренеру, спортсмену снизить их влияние на вероятность получения травмы.

Интенсивное физическое развитие также является стрессом для скелетно-мышечной системы. Поскольку многие молодые люди занимаются спортом, следует учитывать и этот вид стресса.

Общие методы профилактики

1. Уровень физической подготовленности.

Избежать травмы в первую очередь помогает адекватный уровень физической подготовленности. Лица с недостаточным уровнем физической подготовленности в большей мере подвержены травмам. Лошади или пони должны соответствовать уровню физической и технической подготовленности всадника.

При проведении тренировки нужно ориентироваться на более слабых всадников, чтобы не подвергать их опасности и не давать задания выше их возможностей.

Общая профилактика спортивных травм включает все методы, которые затрагивают каждого человека, занимающегося спортом. Специальные превентивные методы направлены на определенные группы с целью воздействия на факторы, предрасполагающие к спортивным травмам.

2. Разминка перед и после тренировочных занятий.

Разминочные упражнения, выполняемые перед тренировочным занятием, подготавливают организм к последующим физическим нагрузкам. Они выполняют две основные функции: а) предотвращают возможную травму, б) повышают работоспособность. Что касается первого, то разминочные упражнения предупреждают не только такие повреждения, как растяжения мышц, но и связок, сухожилий и других мягких тканей. Физическая нагрузка увеличивает производство энергии и повышает температуру мышц, что в свою очередь улучшает координацию мозг — мышца и их сотрудничество. Эти упражнения обеспечивают также психологическую подготовку организма к предстоящему занятию.

Восстановительные упражнения после завершения тренировочного занятия способствуют более эффективному выведению из организма побочных продуктов мышечного метаболизма (молочной кислоты и др.), сокращению времени восстановления.

3. Постепенное увеличение нагрузки.

Принцип постепенного увеличения нагрузки в профилактике травм

означает, что скелетно-мышечная система должна постепенно адаптироваться к возрастающим нагрузкам. Известно, что не менее 50 % всех усталостных повреждений и заболеваний обусловлены ошибками, допущенными в тренировочном процессе. Большинство из них связаны с нарушением принципа постепенного увеличения нагрузки.

Адаптация скелетно-мышечной системы к нагрузкам представляет поэтапный, но в то же время интенсивный процесс, поэтому, чтобы не допустить повреждения мышц (болезненные ощущения, растяжения), сухожилий (тендинит, тендосиновит, частичные или полные разрывы), суставов (отслойка хряща, разрывы мениска, остеоартрит) и костей (переломы, воспаление апофиза), тренеры и спортсмены должны строго соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузок.

4. Профилактическая тренировка.

Рациональная, соответствующая функциональным возможностям организма человека, тренировка системы органов движения - ключ к профилактике травм и успешному восстановлению после полученного повреждения. Повторяющиеся упражнения с постепенным увеличением нагрузки улучшают механические и структурные свойства мышц, сухожилий, суставов, связок и костей, увеличивая при этом их массу и предел прочности на растяжение. Профилактическая тренировка включает тренировку, повышающую уровень двигательных качеств мышц (силу, выносливость, скорость), а также упражнения на развитие гибкости, координации движений, проприоцептивную и специфическую тренировки.

5. Медицинское обследование.

Стандартное медицинское обследование широко применяется в качестве превентивного метода. Однако эффективность этого метода с точки зрения профилактики повреждений весьма спорная. Цель такого обследования - выявить любое физическое нарушение или состояние, которые могут представлять риск для спортсмена, занимающегося конным видом спорта. Вопрос состоит в том, насколько эффективно подобное

обследование с точки зрения профилактики травм.

Если обследование проводится перед началом сезона или включением в программу тренировочных занятий, то оно должно содержать полную диагностическую профилактическую оценку, направленную на выявление следующих факторов риска:

1. Избыточная масса тела.
2. Предшествующие заболевания скелетно-мышечной системы - остеоартроз, остеопороз и асептический некроз.
3. Смещения, в частности разная длина нижних конечностей, сколиоз, чрезмерная подвижность суставов и гиперпронация стоп.
4. Слабость и дисбаланс мышц.
5. Низкий уровень гибкости.
6. Питание.

В профилактике травм роль питания особенно возрастает, когда в организме истощаются запасы углеводов (мышечного гликогена). В нормальных условиях запасы гликогена в мышцах и печени достаточные для обеспечения организма энергией во время физической деятельности, продолжительность которой не более 1,5 ч, после чего эта способность мышц быстро снижается. В результате снижается работоспособность, ухудшаются реакции и координация двигательного аппарата, что делает спортсмена более восприимчивым к повреждениям.

Другие компоненты питания (жиры, белки, витамины и микроэлементы) в профилактике травм играют второстепенную роль. Вместе с тем они оказывают огромное влияние на общее состояние спортсмена, и поэтому хорошо сбалансированная диета рекомендуется каждому физически активному человеку.

7. Пищевой статус.

Профилактика спортивных травм включает также пищевой статус и диету. Анорексия, или голодание вызывает атрофию и ослабление больших проксимальных мышц, что приводит к проблемам с тазобедренными и

плечевыми суставами у лиц, занимающихся конными видами спорта.

Недостаток витаминов в пище обычных людей, как правило, не создает проблем, поскольку витамины не являются «строителями тела», а сбалансированная диета содержит необходимые витамины. Вместе с тем истощение запасов витамина С может наблюдаться у беременных женщин, спортсменов, выполняющих значительные нагрузки, лиц, потребляющих продукты с высоким содержанием холестерина. В таких случаях рекомендуют дополнительное потребление витамина С.

Потребление жидкости имеет большое значение для поддержания гомеостаза. Во время тренировочной или соревновательной деятельности спортсмены могут терять 1,0 - 1,8 кг (2,0 - 4,0 л) жидкости, поэтому им необходимо потреблять в этот период жидкость. Однако не рекомендуется пить кофе, чай, сладкую газированную воду или какао, поскольку эти напитки увеличивают производство мочи.

8. Лекарства и допинг.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны быть физически здоровыми и не принимать никаких лекарственных препаратов. Если принимаемый препарат действительно необходим, не относится к запрещенным и назначен лечащим врачом, он, несомненно, улучшает общее состояние спортсмена и позволяет ему/ей заниматься любым видом спорта и получать от этого удовольствие. Препараты, используемые для лечения астмы или диабета, следует рассматривать только в положительном аспекте, а также как средство профилактики травм у таких спортсменов.

Реальную проблему, однако, представляют вещества, относящиеся к категории допинга. Термин «допинг» используется для характеристики любых попыток улучшить спортивные результаты искусственным способом, зачастую с помощью различных препаратов. Искусственные способы повышения спортивных результатов, как правило, увеличивают уровень травматизма и заболеваемости вследствие воздействия на организм спортсмена факторов внешней среды, в том числе значительных физических нагрузок.

**7.5. Какие выделяют правила ТБ в чрезвычайных ситуациях?
Какова последовательность действий оказания первой помощи всаднику
и лошади при спортивном травматизме?**

- Прекратить занятия или сделать временный перерыв в случае появления в зоне занятий людей или животных, возникновения неблагоприятных метеорологических условий или каких-либо других причин, мешающих нормальному их проведению.
- При возникновении аварийной и экстремальной ситуации не поддавайтесь панике и строго выполняйте все указания тренера или других ответственных лиц.
- При ухудшении самочувствия прекратите занятие и поставьте в известность тренера.
- При возникновении неисправности амуниции и спортивного инвентаря прекратите занятие и сообщите об этом тренеру.

План действий при чрезвычайной ситуации

А. При внезапном отключении света в манеже.

1. Взять ситуацию под контроль.
2. Дать всадникам команду остановиться и спешиться.
3. Дождаться помощи сотрудников конноспортивного комплекса (КСК).

Б. При несчастном случае (падение всадника).

1. Взять ситуацию под контроль.
 - громко оповестить всех занимающихся о повышенном внимании (повод короче и т. д.);
2. Дать команду остальным всадникам остановиться, и указать им место для спешивания на безопасном расстоянии от пострадавшего.
3. Позаботиться о том, чтобы другая лошадь не стала причиной еще одного несчастного случая.
 - в случае, если лошадь оказалась на свободе (без всадника), предпринять необходимые меры по быстрой и наиболее безопасной для всех участников учебно-тренировочного процесса (тренерский состав,

находящиеся в манеже (на плацу) занимающиеся и другие) поимке лошади.

4. Убедиться, что пострадавший, другие всадники, вы или кто-то по близости, не подвергаются дальнейшей опасности.

- перевести занимающихся (по возможности) в более безопасное место (предманежник, другое поле, дальний угол манежа).

5. Если в манеже есть человек, который может временно взять на себя ваши обязанности, поручите ему это.

6. Подойти к пострадавшему и оценить ситуацию.

7. Убедиться, что физическое состояние упавшего позволяет ему продолжить тренировку.

8. В случае с ребенком, спросить разрешение у родителей на продолжение тренировки.

9. При травме, не передвигать пострадавшего.

10. Проследить, чтобы пострадавший как можно меньше двигался.

11. При необходимости, применить правила первой медицинской помощи для спасения жизни пострадавшего:

- освободить дыхательные пути;

- восстановить дыхание;

- восстановить кровообращение.

12. Вызвать карету скорой помощи для отправки пострадавшего в больницу. Знать № телефона службы спасения.

13. Успокоить остальных всадников своим личным примером - спокойствие, самоконтроль.

14. Сделать запись о происшествии в журнале для регистрации несчастных случаев.

Первая помощь при спортивных травмах у лошадей

Каждый человек, работающий с лошадьми, должен уметь оказать первую помощь животному в случае травматизма или заболевания.

При ранениях от ударов, порезов, укусов, уколов прежде всего необходимо остановить кровотечение. При небольшом кровотечении к ране

прикладывают стерильный тампон или тугой комочек ваты, а затем туго прибинтовывают марлевым, холщовым или трикотажным бинтом. При сильном кровотечении следует туго перевязать ногу выше ранения резиновой трубкой, ремнем или веревкой, одновременно наложив давящую повязку на рану. Оказав первую помощь животному, необходимо срочно доставить его в ветеринарную лечебницу или вызвать ветврача в треноотделение.

Очень важно, чтобы в рану не попала грязь, в противном случае самое незначительное ранение может осложниться гнойной, трудноизлечимой язвой. Свежие чистые небольшие раны следует смазать настойкой йода или раствором бриллиантовой зелени, а затем наложить повязку. Если невозможно наложить повязку, после обработки рану оставляют открытой. При сложных ранениях хирургическую обработку и лечение ран должны производить ветеринарные специалисты.

Некоторые лошади «засекают» подковой или копытом другой ноги, нанося себе ушибленно-рваные раны в области венчика, пута или пясти. Эти так называемые засечки являются следствием неправильной постановки ног, неравномерного обрезания копыт, неудовлетворительнойковки, грубого и неправильного управления лошадью (крутые повороты, резкое осаживание и т. д.).

Прежде всего нужно обработать ссадину или рану, промыть ее 3%-ным раствором перекиси водорода для удаления грязи и волоса, а затем смазать ее настойкой йода, раствором пиоктанина или бриллиантовой зелени и наложить повязку. При засечках венчика необходимо срезать ножницами отслоившуюся часть кожи, обработать рану и наложить повязку. При наложении повязки рану можно присыпать порошком стрептоцида или смазать мазью Вишневского. Повязку ежедневно меняют. В дальнейшем следует исключить причину, если она заключается в неправильнойковке или обработке копыт, а для профилактики пользоваться кабурами.

Во время ударов о препятствия, при падении на твердую почву, при драке вырвавшихся животных могут появиться ушибы - закрытые

механические повреждения органов и тканей при сохранении целостности наружного покрова. Обычно на месте ушиба образуется опухоль, горячая на ощупь. Небольшие ушибы проходят без особого лечения, однако для быстрейшего излечения лучше оказать своевременную помощь, особенно при ушибах в области конечностей.

При ушибах, не сопровождающихся разможением тканей, в первые два дня прикладывают холод в виде льда, снега или холщовой ткани, смоченной холодной водой. При ограниченных ушибах используют хлористый этил, который при нанесении на поверхность кожи, быстро испаряясь, вызывает сильное охлаждение тканей. Можно пользоваться замешанной в виде теста глиной, в которую добавляют раствор уксусной кислоты. Глину наносят на место ушиба и периодически поливают холодной водой. После холода применяют согревающие повязки и компрессы, массаж и растирание места ушиба с различными мазями и линиментами.

В процессе эксплуатации лошадей часто возникают воспаления основы кожи копыта (пододерматит), которая располагается почти непосредственно под роговой капсулой и поэтому легко подвергается травматическим повреждениям. Наиболее часто возникают так называемые "наминки", имеющие, как правило, асептический характер.

При нарушении целостности роговой капсулы проникает инфекция и развивается гнойное воспаление. Лошадь начинает хромать, поэтому ее необходимо спясть с тренинга. При асептических процессах 30-40 часов применяют холод, для чего используют глину, размешанную с водой до тестообразной консистенции, или проточную воду, поливая из шланга па конечности лошади или ставя лошадь в ручей на глубину 20-30 см. Затем делают теплые ванны с раствором креолина, лизола, перманганата калия.

При гнойных процессах ветеринарные врачи вскрывают абсцесс и обрабатывают рану. В дальнейшем несколько раз применяют вышеуказанные теплые ванны.

При обоих видах заболеваний копыт очень эффективны инъекции 4%-

ным раствором новокаина с антибиотиками и кортикостероидные препараты.

Для профилактики многих заболеваний копыт лошадей необходимо систематически подковывать. Для скаковых лошадей применяют легкие подковы без шипов, изготовленные из стали или алюминия. Масса стальной подковы 150-160 г, а алюминиевой - 40-50 г.

Копыта лошади необходимо содержать в чистоте. До работы и после ее окончания следует очистить подошву копыт от грязи с помощью деревянного ножа или металлического крючка. Если тренировка проходила по грязному после дождя грунту, то обязательно замывают копыта до того, как поставят лошадь в денник.

В практике скакового спорта нередко встречается воспаление надкостницы передней части пястей (букшины). Как правило, это заболевание появляется у двухлетних лошадей после резвых работ или скачек в результате сильной нагрузки на еще не сформировавшийся и не окрепший костяк животного. При воспалении появляются припухлость, болезненность и местное повышение температуры, а также хромота. При первых признаках заболевания тренер должен освободить лошадь от работы и применить холод в виде хлористого этила, льда или сырой глины с уксусной кислотой. В дальнейшем применяют согревающие компрессы и острые втирания йодистых препаратов. Хороший эффект дают местные инъекции кортикостероидными препаратами (гидрокортизон, дексазон).

Не менее часто, обычно уже при испытаниях на ипподромах, у лошадей всех возрастов встречаются воспаление и растяжение сухожилий сгибателей передних конечностей (брокдауны), а также воспаления связок путовых суставов. Основная причина этих заболеваний - сильная перегрузка двигательного аппарата, особенно при утомлении, когда мышцы теряют сократительную способность, а сухожилия и связки - свою эластичность. Возможно заболевание и в результате ушибов, при неравномерном опирании конечности на плохо подготовленной дорожке ипподрома, при неправильной расчистке и ковке копыт и т. д.

При растяжении сухожилий и связок наблюдаются припухлость, повышение местной температуры, болезненность при пальпации, хромота различной степени. Больной лошади необходимо предоставить на несколько дней полный покой и приступить к лечению.

В первые два дня применяют холод (хлористый этил, лед, снег, сырая глина с уксусной кислотой, буровская жидкость). Затем в течение 5-8 дней - согревающие компрессы и массаж с йодистыми растворами и мазями. В дальнейшем можно делать втирание 20-25%-ной настойки йода или 20%-ной красной ртутной мази. Хороший эффект в острых случаях получен от гидрокортизона и дексазона, а в дальнейшем ультразвука.

При напрыгивании лошадей вследствие ушибов нередко появляются асептические бурситы в области запястных и путовых суставов. Главное профилактическое средство - использование на тренировках наговок, ватников, бинтов. При лечении вначале используют холод, а затем согревающие компрессы, массаж, втирания.

В острых случаях очень эффективны кортикостероидные препараты, а в хронических - пункция и удаление синовиальной жидкости, а затем введение через эту же иглу 4%-ного раствора новокаина. Обычно через 2-4 месяца полностью рассасывается содержимое бursы.

Часто в результате перегрузки двигательного аппарата, особенно при постоянной работе по тяжелой или очень твердой дорожке, встречаются также всевозможные заболевания мышц плечевого и тазового поясов (миопатозы, миозиты, растяжения сухожильных окончаний мышц).

Для лечения используют втирания различных линиментов (флюидов), массаж с легкораздражающими мазями (эфкамон, апизатрон, випротокс), инъекции 0,5-1%-ного раствора новокаина, 1%-ного раствора АТФ, аутогемотерапию. В последние годы распространение получили местные или внутривенные инъекции реопирин и пирабутола. При внутривенной инъекции препараты вводят пополам с 10%-ным раствором глюкозы.

Захромавшей лошади на 2-3 дня следует предоставить покой, а затем в

процессе лечения следует обязательно включать проводки, вначале кратковременные (по 5-10 мин), а впоследствии более длительные.

Ветеринарные специалисты и тренеры должны всегда помнить, что восстановление нарушенной функции животного возможно только при систематическом движении.

8. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ

8.1. *Что такое шкала подготовки спортивной лошади?*

В конном спорте тренировочный процесс главным образом служит для того, чтобы подготовить лошадь физически, технически и психически для участия в соревнованиях.

Подготовка молодой лошади – это сложный, многообразный и творческий процесс, требующий от всадника и тренера глубоких знаний анатомии, физиологии лошади, а также особенности ее поведения. Только при этом условии можно избежать форсирования в тренировке, сохранить здоровье и продлить спортивное долголетие лошади.

Цель подготовки – воспитание добронравной, удобной в езде и готовой к высоким спортивным нагрузкам лошади. Для обучения молодой лошади требуется опытный всадник, обладающий сбалансированной посадкой и тонко владеющий средствами управления.

Обучение лошади, независимо от ее дальнейшей специализации, начинается с базовой выездки.

Цель выездки - послушная и удобная в управлении лошадь. В начале XX века различные системы обучения, а также практические и теоретические знания тренировки спортивных лошадей были систематизированы по инициативе Международной федерации конного спорта (FEI) и широко представлены в конном мире под общим понятием «Шкала подготовки».

Шкала подготовки («Тренировочная шкала»; «Шкала выездки»; «Пирамида тренинга»; «Древо тренинга»; «Лестница образования») - это целенаправленная работа (программа) по систематическому использованию гимнастических упражнений, подобранных в логической последовательности. Выполнение этой программы позволяет развить лошадь как физически, так и психически, что в конечном итоге позволяет полностью раскрыть ее врожденные способности и сделать ее послушной, эластичной и раскрепощенной, приятной для езды и всесторонне развитой.

В соответствии со шкалой весь процесс подготовки проходит в три фазы, которые в свою очередь, можно разбить на шесть подразделов (рисунок 4).

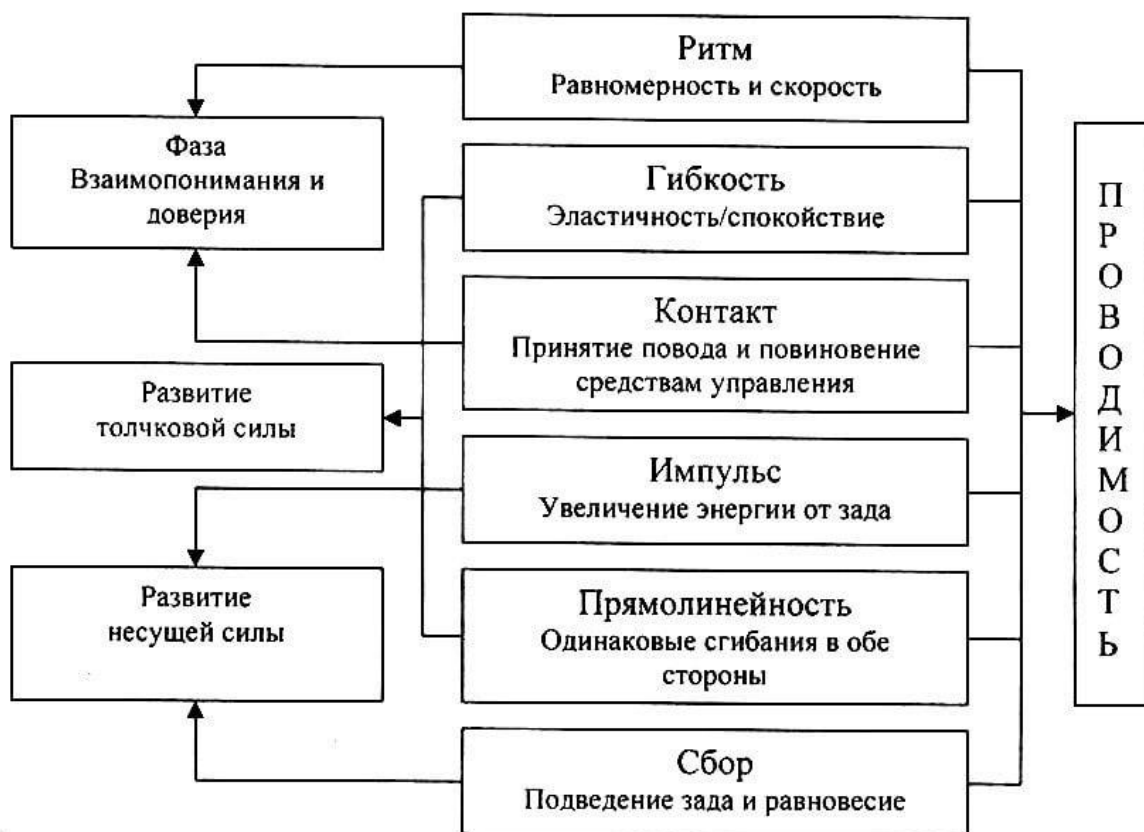


Рисунок 4 – Шкала подготовки лошади

Все шесть критериев, составляющих шкалу, в значительной степени взаимосвязаны. Это: ритм, свобода и непринужденность движений, контакт и принятие повода, импульс, прямолинейность, сбор. Всадник должен систематически работать для достижения цели (рисунок 5).

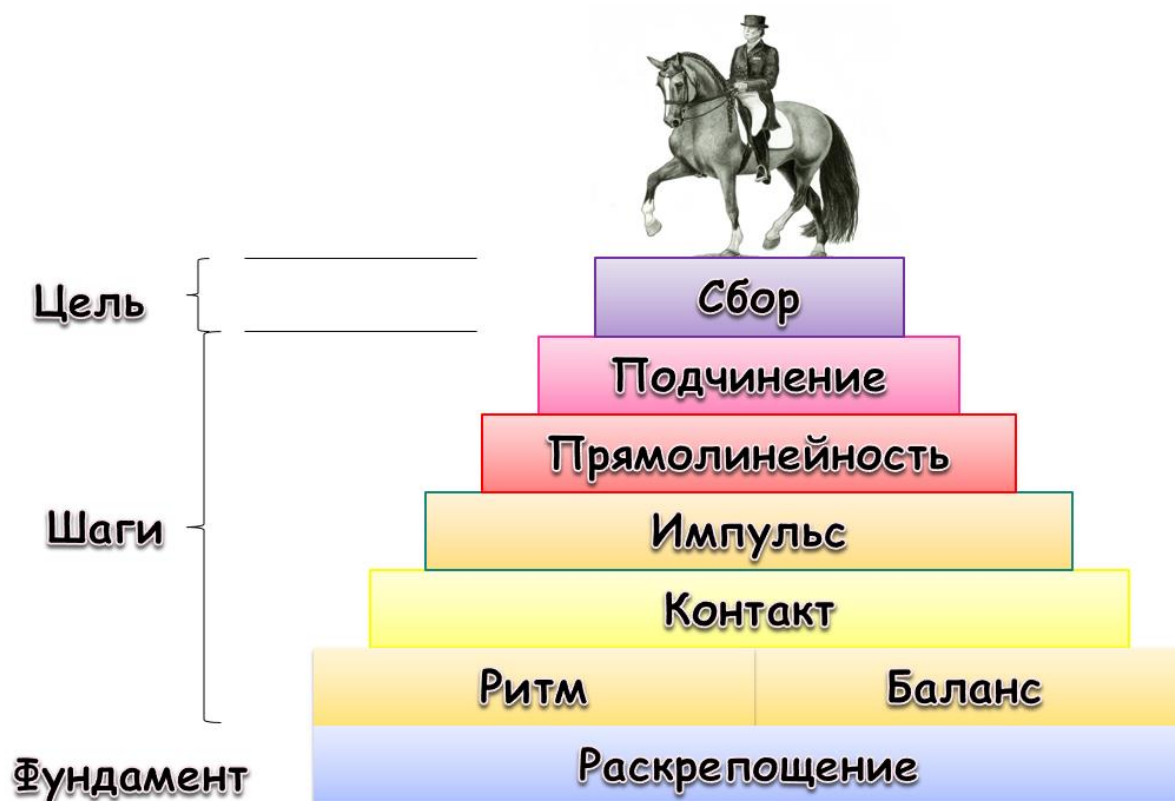


Рисунок 5 – Шаги для достижения цели в подготовке молодой лошади

На первой фазе - *подготовительной* – закладывается фундамент всего тренировочного процесса.

Основная цель этого этапа – развитие уверенности и доверия четвероногого партнера. На начальной фазе обучения ставится цель постепенного совмещения центров тяжести всадника и лошади. Лошадь также учится доверять руке всадника и принимать повод. Поэтому основными целями тренировки в подготовительной фазе являются работа над ритмом, свободой движений и принятием контакта.

Ритм – это пространственная и временная равномерность движений на всех трех основных аллюрах. Ритм должен сохраняться как по прямой, так и при прохождении углов и поворотов, а также на переходах в рамках одного и того же аллюра. Для исправления сбоев ритма используются упражнения на расслабление, отдача повода с вытягиванием и опусканием головы и шей, частое выполнение переходов.

Достижение *свободы* и *непринужденности* (раскрепощение, расслабление, гибкость, эластичность, спокойствие) движений является следующей целью подготовки. Это качество необходимо постоянно проверять и совершенствовать. Если лошадь раскрепощена психически, физическая свобода и непринужденность движений достигаются довольно быстро. Признаками нарушения свободы и непринужденности движений являются: напряженная спина, низкая активность задних ног, отсутствие отжевывания, нарушения ритма, непрямолинейность движения.

Контактом называется постоянная, мягкая и эластичная связь между рукой всадника и ртом лошади. О наличии контакта можно говорить, если лошадь идет на повод независимо от степени сбора. Если всадник пытается искусственно, при помощи рук, привести лошадь в состояние сбора, не учитывая взаимосвязи степени сбора и развития толчковой силы, он блокирует работу ее спины и задних ног.

Цель первой фазы достигнута, если лошадь научилась с желанием нести всадника, принимает повод и средства управления. Тогда взаимопонимание между всадником и лошадью установлено и можно переходить ко второй фазе шкалы – развитию толчковой силы задних ног лошади. Она включает в себя работу над дальнейшим раскрепощением, контактом, импульсом и прямолинейностью.

Импульс – это результат последовательной тренировки, которая включает в себя развитие природных аллюров, гибкости, а также отзывчивости лошади на средства управления. При наличии действительно импульса задние ноги подводятся под центр тяжести и продолжительность фазы в воздухе увеличивается.

Прямолинейность лошади (или иными словами, равномерное развитие обеих половин тела) является неременным условием физической подготовки и важным фактором сохранения здоровья лошади в течение долгих лет. Целенаправленное выпрямление лошади начинается лишь тогда, когда в полной мере развиты импульс и толчковая сила задних ног.

Упражнениями для выпрямления лошади являются:

- езда по изогнутым линиям;
- уступка шенкелю, и на более поздних стадиях подготовки;
- боковые движения, преимущественно, «плечом внутрь»;
- контргалоп.

Когда толчковая сила задних ног преобразуется в несущую силу, мы можем говорить о сборе лошади (рисунок 6).

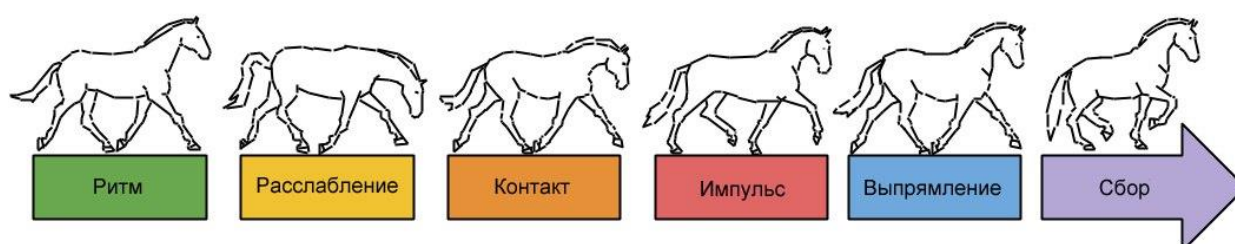


Рисунок 6 – Поступательное движение к лошади сбору

Сбор является главной целью выездки и всей гимнастической работы. Развить несущую силу задних ног – вполне посильная задача. Для этого необходимо тренировать и развивать соответствующие мышцы. Когда несущая сила задних ног развивается в полной мере, лошадь становится способной на всех 3 аллюрах «нести себя». Способность лошади поступательно двигаться вперед, переходит в способность двигаться «вперед и вверх» на прибавленных аллюрах и «вверх и вперед» на пассаже и пиаффе.

Ментальное развитие лошади лежит в основе работы на всех этапах обучения. Это основной критерий для образования гармонии между всадником и лошадью, при условии создания всех условий, удовлетворяющих потребностям лошади.

8.2. Что представляют собой организация начальной подготовки и принципы подготовки спортивной лошади?

Процесс социализации, приучение молодой спортивной лошади к конюшенному содержанию.

Перед тем, как приступить к планомерной серьезной подготовке, лошадь должна привыкнуть к присутствию человека. Лучший способ – начинать знакомство с жеребьячьего возраста. Лошадь учится не только доверять, но и уважать своего нового партнера, что достигается спокойным и ласковым обращением с животным.

Ежедневная проводка в руках, чистка, моцион помогают лошади быстрее привыкнуть к присутствию человека. Расчистка копыт, попеременное поднятие ног лошади только укрепляет ее доверие. Безусловно, к таким действиям следует приучать жеребят, начиная с двухлетнего возраста.

Переход от пастбищного содержания к конюшенному должен осуществляться медленно и постепенно. Происходит изменение в рационах кормления, при этом надо учитывать постоянную потребность лошади в движении. Молодой организм лошади продолжает развиваться и, учитывая табунное содержание, нельзя требовать от лошадей мгновенного привыкания находиться в конюшне 24 часа в сутки.

Поэтому при постепенном переходе к конюшенному содержанию следует на первом этапе социализации выпускать лошадей в левады для прогулок.

Работа на корде начинается только после того, как лошадь привыкла к новому окружению, обрела некоторую степень доверия и уважения.

В среднем тренинг лошадей начинают с трехлетнего возраста. В некоторых случаях эта работа начинается несколько месяцев раньше или позже – это зависит от индивидуального развития животного. Главное, чтобы работа с лошадью велась правильно и деликатно. Поэтому, не будет ошибкой сказать, что работа с лошадью начинается в возрасте от 2,5 до 3-х лет.

Осенью, по возвращению жеребят с пастбищ, полезнее начинать с социализации молодняка – приучению лошадей к работе на лонже (на корде),

непродолжительной езде под седлом – нежелательно оставлять лошадей в конюшне без возможности много двигаться. Если лошадь достаточно окрепла в своем развитии, можно осторожно приучать ее к работе. Нужно учитывать, что лошади в возрасте 3,5 – 4 лет уже обладают достаточной силой, что на начальной стадии обучения может вызвать определенные проблемы для обеих сторон (как для всадника, так и для лошади).

Приучение лошади двигаться на корде настоятельно рекомендуется для дальнейшей заездки под седло, так как это:

- помогает лошади привыкнуть к работе;
- помогает лошади понять средства посылы и повиноваться им;
- улучшает ритм и расслабленность движений.

В начале лошадь приучают двигаться на корде с трензельным оголовьем (полезнее использовать кавессон), затем постепенно приучают к развязкам и седлу. Вся амуниция должна быть проверена и тщательно подогнана лошади по размеру. Работа на корде должна проходить в небольшом огороженном округлом манеже, этот своеобразный барьер помогает облегчить движение лошади строго по кругу. На начальном этапе тренировок не рекомендуется использование боковых развязок, чтобы дать возможность лошади найти свое равновесие. Движение на корде требуется в основном на рыси. На этом аллюре лошади легче расслабиться и опустить шею вниз. Только когда лошадь научилась задействовать в движение мышцы спины и поддерживать баланс, можно применять боковые развязки.

В начале работы боковые развязки фиксируются на длине, достаточной, чтобы не оказывать давление на рот лошади и ее затылок. Постепенно длина развязок становится короче. Очень важно при этом, чтобы лошадь училась тянуть шею вперед и вниз за поводом, нежелательно укорачивать шею.

Критерии Тренировочной Шкалы должны в равной степени выполняться и при работе на корде. Наличие правильного ритма движения отражает степень работоспособности лошади. Если ритм постоянен – лошадь

движется расслабленно и в своем естественном равновесии. Слишком сильный контакт, созданный искусственно за счет укороченных боковых развязок, ведет к сопротивлению и зажатости, что не позволяет лошади двигаться плавно за счет расслабленной мускулатуры.

Наиболее важно, чтобы лошадь в данной работе училась понимать высылающие и тормозящие команды. Для посылы вперед применяется бич и голосовая команда, для остановки движения – корда и голосовая команда всадника. Если лошадь освоила эти команды на лонже, ей будет легче понимать всадника в работе под седлом.

Работа на корде для молодой лошади не должна длиться от 20 до 30 минут. Следует также часто менять направление движения. Перед первой посадкой в седло всадник должен провести разминку лошади на корде, чтобы добиться определенной степени раскрепощения.

Первая посадка в седло должна проходить в закрытом манеже в присутствии двух помощников, один из которых держит лошадь за повод, ограничивая ее движение, а другой помогает берейтору плавно опуститься на спину. Первые минуты следует сохранять неподвижность, чтобы дать лошади возможность привыкнуть к весу всадника, и затем, постепенно выпуская корду, начать движение шагом, успокаивая лошадь голосом и аккуратным поглаживанием по шее. Двигаясь по кругу на корде, лошадь учится спокойно принимать вес всадника на шаг и на рыси. Движение на галопе следует избегать, так как на первых занятиях верхом лошади слишком тяжело поддерживать вес всадника на данном аллюре.

Первые тренировки верхом должны быть непродолжительными. Предпочтение отдается отработке посадки в седло и спешиванию с короткими репризами движения.

Перед тем, как отстегнуть корду и начать движение по манежу, всадник должен иметь при себе короткий не гибкий хлыст, который прилегает к боку лошади с внутренней стороны движения. Применение шпор на данном этапе подготовки не рекомендуется.

При самостоятельной работе верхом всадник предлагает лошади двигаться по прямой, сохраняя ее природный темп на шагу и рыси. Главная цель на данном этапе подготовки – помочь лошади обрести равновесие под седлом.

После того как лошадь усвоит первые уроки общения с человеком, научится слушать команды и подчиняться средствам управления всадника, можно переходить к следующей фазе базовой подготовки – непосредственно формирование спортивной лошади.

Прыжки на свободе вносят разнообразие в процесс подготовки лошади. Такие тренировки способствуют улучшению базовых навыков, развивают гибкость суставов и мышц, а также являются хорошей подготовкой для конкурных лошадей.

Перед тем, как начать напрыгивание, необходимо сделать некоторые подготовительные мероприятия:

- На лошадь должен быть надет либо недоуздок, либо уздечка (поводья тщательно фиксируются под подбородным ремнем).
- Двери манежа должны быть закрыты. Зеркала также закрыты ширмой.
- Прыжковый коридор должен быть ограничен стойками от препятствий и огорожен специальным «гоном».
- Барьеры, установленные по траектории движения, должны быть безопасны и удобны для прыжков.
- Дистанции между барьерами должны быть тщательно вымерены.

После проводки шагом внутри манежа лошадь выпускают в прыжковый коридор для ознакомления с маршрутом движения. Первая проводка производится без прыжковых попыток.

В следующий заход преодолевается одиночное препятствие – одна жердь устанавливается на высоте 20-30 см от земли, а другая расположена на земле перед барьером, она служит подсказкой для лошади точки

отталкивания. Такое препятствие преодолевается 5-6 раз. Повышение высоты производится постепенно, не следует просить слишком многого.

После того, как лошадь научилась без труда преодолевать одиночное препятствие, рекомендуется усложнить задачу и установить на маршруте несколько барьеров, конструкция и размеры которых выбираются в соответствии с индивидуальными способностями каждой лошади. Высота барьеров не имеет принципиального значения, наиболее важным является стиль прыжка, техника преодоления препятствия, а также баскюль, который демонстрирует молодая лошадь.

Для того чтобы процесс тренировки был эффективным, необходимо придерживаться следующих **принципов**:

1) *Постепенность увеличения физической нагрузки и применение максимальных нагрузок.* Необходимо соблюдать последовательность. В процессе подготовки всегда нужно двигаться от простого к сложному. Нагрузки в тренировке должны нарастать постепенно. Это связано с физиологией организма. В то же время весь тренировочный процесс должен быть направлен к выполнению максимальных тренировочных нагрузок, что позволяет достигать эффекта перехода количества в качество, или "скачков" в функциональных возможностях лошади.

2) *Систематичность.* Работа с лошадью всегда должна быть систематической. Прогресс возможен только при планомерном и последовательном освоении упражнений

3) *Разносторонность.* Процесс подготовки не должен быть однообразным. Ежедневное повторение одних и тех же упражнений, особенно если они всегда делаются по одной и той же схеме, отупляет лошадь. Частые перегрузки и монотонная муштра убивают в лошади тягу к работе и, в конце концов, делают ее безразличной ко всему.

4) *Индивидуализация спортивной тренировки.* План подготовки и его реализация должны соответствовать *индивидуальным особенностям лошади.* Для определения готовности лошади к исполнению элементов определенного

уровня и вообще, для определения *границ ее возможностей* необходимы большой опыт и интуиция. Если же в процессе работы выяснится, что лошади очень трудно выполнять элементы, требующие высокой степени сбора, не следует принуждать ее делать то, что не дано ей природой.

5) *Принцип повторности и непрерывности.* В процессе тренинга в центральной нервной системе, в мышцах, тканях, органах и системах организма происходят изменения, которые возникают и углубляются при многократном повторении, как отдельных упражнений, так и целого цикла тренировочных занятий. Для прочного закрепления возникающих сдвигов необходимо осуществить непрерывность подготовки спортивной лошади, которая обеспечивается определенной взаимосвязью между занятиями или отдельными нагрузками.

6) *Принцип цикличности спортивной подготовки.* Реализация данного принципа в процессе многолетней тренировки обеспечивает рост результатов в конном спорте. Под цикличностью следует понимать относительно законченный кругооборот одного или нескольких занятий, этапов и периодов подготовки за определенные промежутки времени.

Таблица 1 - Структура подготовки спортивной лошади

Этапы подготовки лошади		Направленность подготовки	Возраст лошади
Начальной подготовки		– первоначальный отбор – развитие двигательных качеств	3 – 4 года
базовый	комплексной подготовки	– развитие специальных двигательных качеств – обучение базовой технике элементов выездки – развитие техники прыжка – полевая подготовка – подготовка к соревнованиям легкого класса	5 – 6 лет
	углубленной специализации	– совершенствование специальных двигательных качеств – совершенствование техники специализируемого вида	7 – 9 лет
максимальной реализации индивидуальных возможностей		– совершенствование индивидуальной техники	9 – 14 лет
сохранения достижений		– поддержание высокой работоспособности	14 лет и выше

Лошадь может начинать работать под всадником не раньше, чем ей исполнится полных три года. Требования к лошади должны повышаться постепенно, в соответствии с ее конституцией, телосложением и физическим развитием. На начальном этапе подготовки проводятся испытания и контрольные соревнования по элементарной программе, позволяющие оценить пригодность лошади к дальнейшему использованию в спорте.

Когда лошадь достигает пятилетнего возраста, начинается базовый этап ее подготовки, который делится на этап комплексной подготовки и этап углубленной специализации. В начале базового этапа не следует спешить с узкой ориентацией спортивных интересов. Важно избегать однообразия. Основные качества лошади формируются и укрепляются не только в процессе выездки. Необходимы и прыжковая подготовка, и работа в поле. Подготовительные и подводящие упражнения выездки и конкура сами по себе имеют тренирующий эффект и способствуют развитию и совершенствованию специальных двигательных качеств лошади.

В шесть лет уровень физического развития лошади еще не достигает своего максимума, однако уже дает возможность определить приоритетное направление дальнейшей подготовки. На этапе максимальной реализации спортивных возможностей тренировочный процесс приобретает ярко выраженные черты углубленной специализации. Система тренировки все больше индивидуализируется. Этот этап должен совпадать с возрастом, наиболее благоприятным для спортивных достижений. Для лошади это 9 – 14 лет. Однако, как бы рационально не строилась тренировка, раньше или позже начинается возрастная стабилизация, а затем и снижение функциональных и адаптационных возможностей организма спортивной лошади. Этот рубеж индивидуален и зависит от различных условий.

Дальнейшая рационализация тренировочного процесса будет способствовать сохранению уровня спортивных результатов и продлению спортивного долголетия лошади.

8.3. Каковы отличительные особенности подготовки спортивных лошадей возраста четырех, пяти и шести лет к соревнованиям?

Основной идеей проведения соревнований для молодых лошадей является возможность ознакомления 4-х, 5-ти и 6-ти летними лошадьми с соревновательной обстановкой в манеже, возможность приобретения достаточного соревновательного опыта, способность соревноваться друг с другом в тестах одинакового уровня.

Первостепенной задачей таких соревнований является выявление правильных путей подготовки молодой выездковой лошади, и вместе с тем способствовать дальнейшему развитию селекционной работы в данной стране, а также повышение интереса к международным соревнованиям класса молодых лошадей.

Класс 5-ти и 6-ти летних лошадей – это не изолированные соревнования. Они являются базовой основой для соревнований более высокого уровня, например, Малого Приза и Среднего Приза 1. Компоновка элементов в тестах дает возможность в полной мере оценить качество базовых аллюров лошади. В тестах для 5-летних лошадей судьи особо должны обращать внимание на то, как лошадь проявляет желание к сбору, а в тестах для 6-летних лошадей - способность к сбору, т.е. лошади этой возрастной категории должны показывать определенную степень сбора. Качество боковых движений и правильность выполнения перемены ноги в воздухе также являются важной частью оценки теста. Все программы выполняются на трензельном оголовье или на оголовье «восьмерка» (в соответствии с Правилами ФЕИ), бинты и хлыст на манеже запрещены.

В преодолении препятствий для молодых лошадей организуются соревнования «на стиль».

К участию в соревнованиях «На стиль» допускаются лошади 4-5 лет, всадники не моложе 16 лет. Выступление спортсмена оценивается судейской коллегией, состоящей из трех человек. На каждого участника соревнований заполняется отдельный лист-протокол установленной формы. Оценка

спортсмена формируется следующим образом: идеальное выступление – максимальная оценка 100 баллов. Задача спортсмена состоит в том, чтобы чисто и ровно проехать маршрут за время, максимально приближенное к норме времени.

Составитель маршрута и главный судья на каждый конкур устанавливают норму времени из расчета скорости движения по маршруту от 300 до 350 м/мин. За превышение или недобор нормы времени начисляется штраф за время из расчета 5 баллов за каждую начатую или недостающую секунду.

Таблица 2 – Шкала оценок

Ошибка	Штраф
Разрушение препятствия	10 баллов
Неповиновение (Повиновение с разрушением препятствия – штраф как за неповиновение. Секундомеры останавливаются на время восстановления препятствия, но штрафные секунды за это не начисляются)	20 баллов
Лишний темп в системе	20 баллов
Сопротивление (лансада, свеча, лошадь отбивает задом и т.д. – ст. 223.1 Правил по конкуру ФЕИ)	20 баллов
Опасная техника прыжка (лошадь «бежит» по препятствию, выбивает жердь грудью, прыжок явно в «разножку»)	20 баллов
Лошадь дергает головой, вырывает повод	10 баллов
Грубая одержка	10 баллов
Наказание хлыстом	10 баллов
Использование любого трензеля, отличного от простого	10 баллов
Менка ноги (не штрафуются, если лошадь поменяла ногу до поворота)	5 баллов

Победителем считается спортсмен, набравший максимальное количество баллов. При равенстве результатов спортсмены получают одинаковое количество рейтинговых очков.

Технические условия проведения квалификационных конкурсов для 4-х и 5-ти летних лошадей.

Таблица 3 – Конкур с оценкой стиля лошади. Скорость 300 м/мин

Лошади 4-х лет					Лошади 5-ти лет				
№	Препятствие	Высота I жерди	Высота II жерди	Шири на	№	Препятствие	Высота I жерди	Высота II жерди	Шири на
1	Оксер	85	90	90	1	Оксер	95	110	110
2	Чухонец	100			2	Отвесное препятствие	115		
3	Оксер	95	100	100	3	Оксер	110	110	115
4А	Чухонец	100			4А	Отвесное препятствие	115		
4В	Оксер	100	100	100	4В	Оксер	115	110	115
5	Чухонец над Канавой*	100			5	Отвес. преп. над канавой	115		
6		100			6			110	
7А	Оксер	95	100	100	7А	Оксер	115	110	115
7В	Чухонец	100			7В	Отвесное препятствие	115		
8	Тройник	70/90	100	130	8	Тройник	80/105	110	114

* Канавка резиновая

9. СПОРТИВНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ, ЕГО ВИДЫ И СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

9.1. Что представляет собой конская амуниция и снаряжение?

Для того чтобы получить максимум удовольствия и впечатлений от занятий верхом на лошади, а тем более добиться спортивных успехов необходимо не просто научиться уверенно ездить на лошади, но и хорошо знать конское снаряжение, правила седловки и еще многое-многое другое.

Все снаряжение верховой лошади можно разделить на три основные группы:

1. Средства управления лошастью.
2. Средства защиты лошади.
3. Средства, обеспечивающие наиболее удобное и правильное положение всадника на лошади.

Средства управления лошастью. Самое простое и распространенное средство управления лошастью - это оголовье.

Уздечка (оголовье трензельное) - деталь амуниции, которая надевается на голову лошади и позволяет облегчить управление ею. В зависимости от предпочтений лошади и всадника, а также в соответствии с правилами конкретного вида спорта.

Уздечка состоит из следующих элементов:

✓ **Суголовный (затылочный) ремень:** суголовный ремень проходит на затылке лошади, прямо за ушами. Он удерживает оголовье на лошади и является его основанием.

✓ **Нащечные ремни:** два ремня с обеих сторон, которые идут от суголового ремня до трензельных колец. Они удерживают удила во рту лошади, и именно от длины этих ремней зависит положение удил во рту.

✓ **Подбородный ремень:** подбородный ремень крепится к суголовному с двух сторон и проходит у лошади под ганашом. Он также удерживает уздечку на голове. Некоторые уздечки (в основном вестерн-

оголовья) не имеют подбородного ремня. Для безопасности и комфорта лошади, между ганашом и подбородным ремнем должен проходить кулак.

✓ Налобный ремень (налобник): налобник крепится за суголовный ремень с двух сторон под ушами. Он почти не удерживает уздечку на голове лошади, так что это в большей степени украшение.

✓ Капсюль: капсюль - ремень на храпе лошади. Ограничивает движение рта лошади и не дает ей уйти от давления удила. Чтобы не вызывать дискомфорта у лошади и не мешать отжевывать, капсюль не должен быть перетянутым (оптимально - чтобы два пальца сверху спокойно проходили между храпом и капсюлем). Не все лошади нуждаются в капсюле.

✓ Поводья (повод): длинный ремень, который с двух сторон прикрепляется к удилам. Именно благодаря поводу всадник воздействует удилами на рот лошади.

✓ Удила (трэнзель): железная конструкция (обычно из двух (трэнзель девятка) или трех (трэнзель восьмерка) подвижных частей), которая кладется лошади на беззубый край челюсти и осуществляет давление на него.

Типы уздечек. «Английские» оголовья:

✓ Трэнзельное оголовье: оголовье английского типа. Самый популярный тип оголовья. Состоит из суголовного, нащечных, подбородного и налобного ремня, капсюля и трэнзеля с одним поводом.

✓ Оголовье с пелямом: то же трэнзельное оголовье, только с пелямом вместо трэнзеля и двумя поводьями (один воздействует на само грызло, другой - на рычаг). Иногда вместо двух поводьев к рычагу и трэнзелю прикрепляют маленький кожаный ремень, который уже в свою очередь крепится к одному поводу. Нередко используется вместе с цепочкой.

✓ Мундштучное оголовье: то же трэнзельное оголовье, только с дополнительными удилами (и поводьями) - мундштуком. Используется в выездке.

Рабочие и шоу-оголовья:

✓ Вестерн-оголовье: используется в вестерн-дисциплинах. Используется без капсюля. Также часто вместо обычного налобника используется ремень на одно ухо, который удерживает оголовье, но при этом подобные уздечки часто не имеют и подбородного ремня.

Бестрензельные:

✓ Хакамора: конструкция, позволяющая управлять лошадью без трензеля. Вместо трензеля используется особый носовой ремешок, который при определенных движениях наездника создает давление на лицо, подбородок и переносицу животного, сигнализируя о тех или иных командах. Интенсивность воздействия хакаморы зависит от материала, из которого изготовлены ремешки, и длины дужки удила. Чем больше длина, тем больше диапазон интенсивности воздействия на переносицу. Обычно хакаморы изготавливаются из мягкой сыромятной кожи. В конном спорте использовать хакамору могут только самые опытные наездники, которые смогли выстроить с лошадью доверительные отношения и абсолютное понимание команд животным. Также используется при работе с лошадьми, у которых есть проблемы с ротовой полостью или с зубами.

✓ Кавессон: традиционное безжелезное оголовье, используемое сторонниками академической школы выездки лошадей с древних времен и по сей день. Кавессон представляет собой кожаное оголовье, состоящее из нащечно-затылочного ремня, подбородного ремня и носового ремня с тремя кольцами. В носовом ремне размещена металлическая цепь без зазубрин, за счет чего он лучше прилегает к носу лошади. Цепь, как правило, оборачивается поролоном, что делает носовой ремень мягким, точным и предотвращает растягивание.

✓ Кавемора: комбинация кавессона и хакаморы без цепей.

✓ Уздечка Кука: изобретение английского ветеринара доктора Роберта Кука (англ. Robert Cook). Разработка данной уздечки - результат исследований Роберта Кука о вреде «железа» (т.е. трензеля), которые всадники держат во рту лошади. По мнению Кука удары железа о губы, зубы,

десны и щеки животного наносят его здоровью очевидный вред. Ко вреду доктор отнес также неуместный пищеварительный рефлекс и затрудненное дыхание. Уздечка Кука, лишенная железа, действует давлением на нос, ганаши и затылок лошади.

Размер оголовья. Несмотря на существующие стандартные размеры оголовий, для каждой лошади оголовье подбирается индивидуально в силу физиологических особенностей строения головы животного. От правильно подобранного размера оголовья зависит комфорт животного, его хорошее самочувствие, настроение и, как следствие, расположенность к работе.

Когда уздечка надета на голову лошади, между нащечным ремнем и челюстью лошади должна уместиться ладонь; между капсюлем и носом лошади, а также между налобником и лбом лошади должны проходить два пальца. Налобник не должен быть слишком коротким, чтобы не защипывать кожу сзади ушей животного, и не должен быть слишком длинным, чтобы не стягивать уздечку вперед.

При обучении верховой езде применяют также вспомогательные средства управления лошадью: хлыст, шпоры, корда (лонжа) и бич (шамбарьер).

Средства защиты лошади. К основным средствам защиты лошади относятся: попона, бинты, ногавки, кабуры и др. Для защиты лошади от переохлаждения часто применяют попону, а для предотвращения травм во время тренировок и соревнований - бинты, ногавки и резиновые кабуры.

✓ Ногавки - приспособления для защиты конечностей лошади во время работы. Ногавки могут защищать как от механических повреждений (удары), так и служить для поддержки и защиты сухожильно-связочного аппарата. Есть и денниковые ногавки, предназначенные для разного рода медицинских процедур.

✓ Вальтрап - деталь амуниции, изготовленная из простеганной ткани. Вальтрап кладут под седло, чтобы он впитывал пот и предохранял спину лошади от повреждений.

✓ Попона - покрывало для лошади, которое предохраняет ее от простуды, мух (сеточные попоны). Делятся на зимние (изготавливаются из шерсти, флиса, синтепона и пр.) и летние (из хлопка, сетки и прочих легких материалов). Большие попоны имеют капор для дополнительного закрывания шеи.

✓ Подпруга - широкий прочный ремень, предназначенный для удерживания седла (у упряжных лошадей седелки). Охватывает корпус лошади снизу и с обоих боков присегивается к седлу. Бывают из кожи, тесьмы и прочих материалов. Некоторые виды седел имеют по 2-3 подпруги.

✓ Недоуздок - уздечка без удил, назначение которой - содержание лошади на привязи. Относится к предметам конюшенного обихода и бывает из кожи, тесьмы.

✓ Чомбур - веревка, с помощью которой привязывают лошадь, когда она в недоуздке. Существуют тесьмяные, цепные или веревочные чомбуры.

✓ Шпрунт - дополнительное приспособление для работы с лошады. Это длинный шнур, который редко бывает кожаным и в основном изготавливается в виде капронового, брезентового или другого синтетического ремня. Ремень оканчивается с двух сторон специальными застежками, позволяющими образовывать регулируемые по длине петли, сквозь которые пропускается подпруга седла. Сам шпрунт различными способами проводится от подпруги, сквозь оголовье к рукам всадника, образуя скользящий рычаг (скользящий повод), усиливающий воздействие на лошадь, принудительно опускающий ее голову. Езда со шпрунтом на соревнованиях запрещена, но весьма полезна для некоторых лошадей в процессе тренировок.

Средства, обеспечивающие наиболее удобное и правильное положение всадника на лошади. К средствам, обеспечивающим наиболее удобное и правильное положение всадника и груза на лошади относятся, прежде всего, различного типа седла.

История. Люди стали ездить верхом на лошадях вскоре после их одомашнивания, вероятно около 4000 лет до н.э. Древнейшей подобной седлу амуницией считаются попоны, использовавшиеся в ассирийской кавалерии около 700 лет до н.э. Ее крепили на спине лошади с помощью подпруги, состоящей из подперся и подхвостника. По свидетельству самых ранних изображений седла всегда являлись символами статуса. Чтобы продемонстрировать богатство и статус владельца седла, его украшали швейными и кожевными элементами, драгоценными металлами, в том числе золотом, резьбой по дереву и рогу и прочими орнаментами. У североиранских евразийских кочевников, скифов и саков, появилось рудиментарное седло, которое состояло из двух лежащих параллельно на спине лошади кожаных подушек с прикрепленной к ним подпругой, передней и задней луки со съемной облицовкой из дерева или рога, кожаных ремней, подхвостника, подперся и войлочного чепрака, украшенного анималистическими орнаментами. Подобные седла были обнаружены в Пазырыкских курганах. Седла, найденные на плато Укок в Сибири, датируются 500-400 годами до н.э. Изображения седел встречаются в искусстве древних армян, ассирийцев и в каменных рельефах степных кочевников времен Ашшурнацирапала II. У скифов также были украшенные седла с потником. Хотя они были лишены ленчика и стремян, с ними верховая езда была более удобной, кроме того они немного защищали всадника. Сарматы также пользовались безленчиковыми седлами с потниками возможно уже в 7 веке до нашей эры.

Первые седла с твердым ленчиком делали из войлока, которым обтягивали деревянный каркас. Азиатская форма появилась в эпоху династии Хань примерно в 200 годах до н. э. На западе его аналог, седло «с 4 рогами» использовалось римлянами в I веке до нашей эры. Обе эти разновидности не имели стремян.

Появление твердого ленчика имело большое значение: благодаря такой конструкции всадник приподнимался над спиной лошади, давление от его

веса распределялось равномернее, верховая езда стала удобнее как для человека, так и для лошади, продолжительность использования животного увеличилась. Кроме того, это новшество привело к появлению современных стремян, которое стало важной вехой в развитии седла. Первые подобия стремян начали использовать в Индии во 2 веке до н. э. Это были простые кожаные петли, служившие опорой для ступни всадника. Они не обеспечивали существенной поддержки. Считается, что современные стремяна были изобретены в северном Китае кочевыми племенами, однако первые достоверные изображения всадника с парными стремянами были найдены в гробницах династии Цзинь и датируются примерно 302 годом н. э. В Китае к 477 году стремяна уже стали широко распространенными, позднее они появились и в Европе.

В Средневековье конструкция седла претерпела изменения, они стали крепче и лучше поддерживали всадника. Появилась передняя и задняя лука, которые помогали удержаться в седле. В XIII веке передняя лука рыцарского седла стала шире и превратилась в переднюю спинку, которая прикрывала всадника от пояса почти до колен. Заднюю луку изгибали по краям вперед, чтобы она охватывала бедра всадника. Подобная конструкция была позаимствована западноевропейскими рыцарями у арабов во время Крестовых походов. Средневековое седло состояло из ленчика, сиденья, металлических крепежей, ремней и внешнего покрытия. Ленчик обычно делали из бука: две плоских доски, располагавшиеся по обе стороны от позвоночника лошади, соединялись передней лукой и задней лукой. Между луками располагалось сиденье, подпруги и стремяна крепились к боковым пластинам ленчика. Сиденье было приподнято над боковыми пластинами. Седельную подушку набивали сеном. Внутреннюю поверхность седла покрывали бараньей кожей, а внешнюю обтягивали бархатом или телячьей кожей.

В XV веке изогнутые края задней луки стали тоньше, а передняя лука еще расширилась. В передней и задней частях ленчиках имелись скобы для

крепления подперся и подхвостника. Подхвостник зачастую представлял собой широкие ремни с резными краями, украшенные шитьем или металлическими деталями в виде небольших щитов из позолоченной эмалированной меди с изображением герба владельца седла.

В дальнейшем появилось два принципиально отличающихся типа седел: английское седло и седло вестерн. Один из вариантов английского седла был разработан Франсуа Робишоном де ля Гериньером, французским мастером классической выездки. В XVIII веке в Англии стала очень популярна охота на лис. В старых седлах с высокой передней и задней лукой было неудобно совершать прыжки во время погони. Седло Гериньера было удобнее и безопаснее с этой точки зрения. В начале XX века капитан Федерико Каприлли произвел революцию в технике прыжков на лошади и усовершенствовал седло, изменив крыло таким образом, чтобы всадник мог принять полевую посадку.

Современное седло вестерн произошло от испанского седла, которое было завезено в Америку конкистадорами. Эти седла были адаптированы под пастушьи нужды, в частности появился рожок, за который можно было закрепить лассо, загоняя скот.

Итак, от природы лошадь не была предназначена для верховой езды, а ее спина - для принятия того давления, которое оказывает на нее вес человека во время верховой езды. Всадник несет большую ответственность за благополучие лошади, с которой работает и должен сделать все для сохранения ее здоровья во время верховой езды. Для того чтобы обеспечить комфорт и безопасность лошади и всадника во время верховой езды было изобретено седло.

Главное предназначение седла заключается в первую очередь в защите спины лошади. Существует много разновидностей седел. Наибольшее применение при обучении верховой езде получили спортивные седла. Они очень легкие и удобные для всадника, оборудованы разъемным механизмом для отделения путлища со стремянем в экстренных случаях.

Спортивные седла подразделяются на седла для конкура, троеборья, для высшей школы верховой езды (выездке), вольтижировки (на них выполняют специальные гимнастические упражнения) и для обучения верховой езде (учебные седла). Спортивное седло имеет арчак, седалищные подушки, переднюю и заднюю подпруги, приструги, кожаную покрывку, крылья, путлища и стремяна. При седловке под спортивное седло подкладывают потник из войлока. Летом, когда лошади сильно потеют, рекомендуется под потник подстилать полотняный вальтрап.

Седло - приспособление, призванное обеспечить удобство всадника при верховой езде и защитить спину лошади. Седло кладется на спину лошади над вальтрапом. Седло - часть амуниции для езды верхом и перевозки грузов на спине животного.

Наиболее распространены седла для лошадей, хотя есть специальные седла для верблюдов и слонов. Древнейшими седлами служили попоны, удерживаемые ремнями, а современное седло представляет собой сложную и зачастую дорогую конструкцию. Седло влияет на движения лошади и посадку всадника. Плохо подогнанное седло может нанести лошади физический вред. Обычно седло собирается на пластиковой или деревянной раме - ленчике (арчаке), хотя существуют и безленчиковые седла.

Седла как правило имеют два размера, указываемых в дюймах: по лошади - широкое, среднее и узкое, и по всаднику (в зависимости от длины ног). Задачи седла для верховой езды - создание удобства для всадника и защита спины животного. При езде без седла основной вес всадника приходится на седалищные кости, а седло перераспределяет нагрузку по лавкам седла, общая площадь которых больше площади, соприкасающихся со спиной лошади седалищных костей всадника. Таким образом, несмотря на увеличение общей массы на спине лошади, давление на единицу поверхности ее спины уменьшается.

Составляющие части седла представлены на рисунке 7.

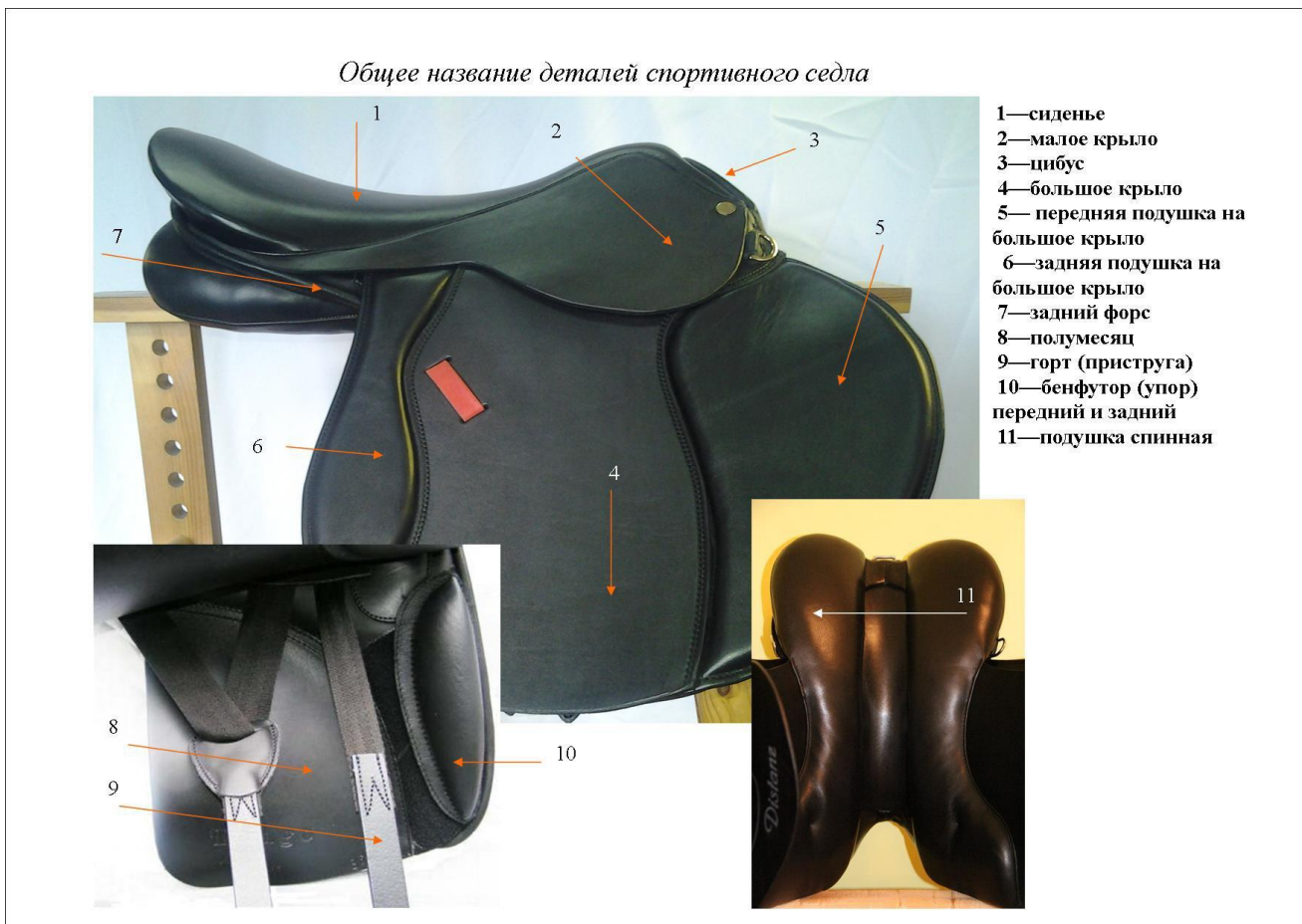


Рисунок 7. Английское седло в деталях

Ленчик (Арчак) - твердый каркас седла, изготавливаемый из клееной древесины, стекловолокна или пластмассы. Его форма и ширина определяют форму и размер седла.

Сиденье - место посадки всадника. Оно, как правило, ниже задней и передней луки.

Передняя и задняя лука - приподнятый изгиб переднего и заднего краев седла.

Стремена - крепятся к седлу посредством путлиц и шнеллера.

Шнеллер - замок для крепления путлица.

Крыло или **фендер** (у седла вестерн) - у выездковых седел прямое и удлиненное, у конкурных короткое и сдвинуто вперед. В передней и задней части крыла иногда расположены упоры (бенфуторы).

Седельные подушки – набиты шерстью или синтетическим материалом. Седло не должно касаться позвоночника лошади, поэтому пространство между подушками должно быть достаточно широким.

Седла английского типа, используемые в большинстве видов классического конного спорта по всему миру. На первый взгляд самые существенные отличия английского седла от вестерн седла - отсутствие рожка и наличие подушек. Высота передней и задней луки, глубина сиденья, длина расположение и форма крыльев определяют функцию английского седла. Седла английского типа бывают:

- выездковое седло;
- конкурное седло;
- троеборное седло;
- универсальное спортивное седло;
- седло для шоу;
- седло для конного поло;
- охотничье седло;
- скаковое седло;
- дамское седло;
- седло для рысистых бегов;
- седло для пробегов.

Седла типа вестерн, или пастушьи седла - седла, используемые в вестерне и, иногда, в туристических походах. Благодаря особенностям конструкции таких седел при правильном их подборе лошади могут проводить под ними до 5 часов в день без ущерба для мышц спины (в то время как под седлами английского типа лошади могут проводить не более двух часов в день). К пастушьим седлам относятся:

- собственно, седло вестерн;
- австралийское пастушье седло.

Седла азиатского типа. Современные азиатские седла делятся на две группы:

- седла Центральной Азии;
- седла Восточной Азии (эта группа делится на несколько типов);

Прочие виды седел:

- седло для ТРЕКа;
- кавалерийское седло;
- черкесское седло;
- казачье седло;
- строевое седло;
- полицейское седло;
- седло МакКлеллана;
- седло без ленчика;
- вьючное седло;
- вольтижировочное седло;
- камаргское седло;
- испанское седло;
- португальское седло.
- панно (фр. *rappeau*), цирковое седло, жесткий волосяной матрасик (1м x 0,75м), облегающий спину лошади. Применяется для большей устойчивости наездника, стоя на нем выполняющего цирковые номера. Предложено в 1849 американским наездником Дж. Мортоном, впервые применено в цирке Э. Ренца.

9.2. Как ухаживать за конским снаряжением?

Для того, чтобы конское снаряжение было исправно и не вызывало механических повреждений лошади, за ним должен быть организован тщательный и систематический уход. Каждый всадник ежедневно перед седловкой и после езды обязан осматривать все снаряжение своей лошади,

исправлять замеченные неисправности, а в необходимых случаях сообщать тренеру-преподавателю.

Все конское снаряжение: сбрую, седла, уздечки, профилактическую «обувь» лошадей – следует, сняв с животного, сразу же вытирать от пыли, отмывать от пота и грязи и просушивать в теплом помещении. Очищенные части снаряжения из войлока проколачивают молотком, а кожаные детали разминают руками и периодически смазывают специальными мазями.

Надо заметить, в настоящее время ассортимент средств для смазки седел и кожаной упряжи очень разнообразен. Многих выручает сметанообразная смесь рыбьего жира с вазелином или сбруйная мазь, содержащая деготь и рыбий жир.

Металлические детали должны всегда быть чистыми и блестеть. Удила (трэнзеля, мундштуки, трэнзельки) моют после каждого использования. Если они изготовлены из нержавеющей стали или хромированные, то ржавчина им не грозит. Однако старое «железо» требует осторожности, ведь может произойти разрыв спаек, колец.

Труднодоступные, уязвимые участки седла протирают от потовых загрязнений вспененной губкой, затем тщательно просушивают изделие в разобранном виде. Остальную поверхность обрабатывают специальным крем-мылом, вытирают насухо.

Обрабатывать кожу смоченной тряпкой желательнее только в случае сильного загрязнения, поскольку кожаная амуниция от частого взаимодействия с водой делается жесткой и ломкой. Специалисты рекомендуют проводить влажную чистку седла не чаще одного раза в неделю, а поверхностную, с использованием сухой тряпки или замши, – после каждой езды. Если же лошадь выходит на прогулки чистая и под седлом у нее вальтрап, то чистить седло каждый раз нет необходимости.

Уздечку в отличие от седла очищают регулярно. Ремни можно даже мыть в тазике с мыльной водой и хорошо вытирать. Перед процедурой расстегиваются все пряжки, само снаряжение разбирается на составляющие.

Подпругам, ногавкам, бинтам после тренировки дают просохнуть, а затем вычищают щеткой. Для текстильных и неопреновых подпруг применяют чистку пенящими средствами (мылом или моющими средствами).

Вальтрап после снятия седла переворачивают изнанкой вверх, кладут на просушку. Тканевая прослойка быстро поглощает пот, шерсть, пыль и поэтому нуждается в периодической стирке (лучше ручной). Моющие средства важно применять крайне осторожно – на них у некоторых животных аллергия. Прежде чем стирать изделие, его просушивают, обрабатывают жесткой щеткой. Сильно загрязненный вальтрап замачивают на 10-20 часов в порошке. Стирают при 30-40°C, хорошо выполаскивают. Затем отжимают, встряхивают, расправляют, аккуратно вешают на просушку. Чтобы потник не сел, материал тщательно растягивают.

Периодическая ревизия.

Амуницию время от времени осматривают на предмет повреждения (образование шовных разрывов, потертостей, дыр). Швы и клееные соединения – самые проблемные места кожаного снаряжения. Против ниток и клея работают большие нагрузки, грязь, влага. Швы рвутся, соединения расходятся. Крайне важно следить за состоянием путлиц, поводьев, приструг, подпруг.

Полезные советы:

- При обнаружении шовного разрыва или расклеивания – инвентарь срочно отдайте в ремонт.
- Следите за местами сгибов – на них образуются потертости, а затем и дыры.
- Чтобы на ремнях не разрывались дополнительные отверстия, прокалывайте их специальным пробойником.

Профилактические меры.

Для формирования защитного барьера от воздействий пота и пыли изделия подвергают обработке специальными пропитками. Смазывают

кожаные элементы конной экипировки только после чистки и непродолжительной просушки (либо после вытирания насухо). В особенности нуждаются в смазке труднодоступные части оголовья и седла. Требуется с периодичностью раз в неделю (но не менее раза в месяц) расстегивать все пряжки и замки, очищать снаряжения седельным мылом, а после пропитывать специальной косметикой. Важно обрабатывать пропитками новые приструги, путлища. Средства делают кожаное снаряжение мягким, эластичным, прочным. Высохшее и задубевшее седло смягчают специальными маслами, вошат и полируют тряпочкой.

Полезные советы:

- Чтобы сохранить целостность кожи, уберечь ее от высушивания, смазывайте изделия кремами, бальзамами, кондиционерами хотя бы раз в месяц.
- Следите за состоянием уздечки: жесткая амуниция натирает мозоли на мордочке лошади.
- Обработка вазелином, минеральными маслами вредит коже. Выбирайте смазки на основе ланолина и воска.
- Амуницию из синтетики не промазывают, достаточно влажного протирания.
- Смазывать седло лучше сразу после конной прогулки. Иначе все полезные средства окажутся на потнике и бриджах наездника.

Безопасное хранение.

В прошлом крестьяне просушивали конскую сбрую в избах или развешивали на деревянных костылях в конюшне. Обратите внимание, что именно на деревянных, так как железные штыри или гвозди, ржавея, портят упряжь.

Для хранения большого количества конского снаряжения обычно выделяют специальное сухое отапливаемое помещение – сбруйную комнату, или амуничник. В нем должно быть выделено постоянное место для индивидуального снаряжения каждой лошади. Пыльные, сырые места с

прямым попаданием солнца или тепла не годятся для хранения конной амуниции. Лучшие помещения для экипировки лошади – теплые, сухие, проветриваемые.

Полезные советы:

➤ Не храните амуницию под окнами, возле обогревателей. Пересушенные путлища, уздечки рвутся, как бумага. При чрезмерном высушивании быстро истирается защитный слой поверхности седла, а затем и сама краска.

➤ Чтобы просушенное седло не пылилось, накройте его чехлом, который идет в комплекте.

➤ Для сохранения изначальной формы седла, повесьте его ровно на кронштейне (деревянном, металлическом или из прочного пластика).

➤ Чтобы затылочный ремень преждевременно не потерялся, не оцарапался, развесьте оголовье на больших гладких крючках. Либо закрепите элемент снаряжения на задней луке седла, размещенного на кронштейне.

При грамотном обслуживании и хранении срок эксплуатации амуниции продлится надолго. А это немаловажно, ведь конное снаряжение – приобретение не из дешевых.

10. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ В КОННОСПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ (КСШ)

10.1. Какие ставят цели и задачи КСШ?

Как правило Государственные конноспортивные школы (ДЮСШ, СДЮСШОР) работают по *программам спортивной подготовки* по виду спорта конный спорт (далее – Программа), которые разработаны на основании обобщения многолетнего передового отечественного опыта работы спортивной подготовки по конному спорту. При их разработке использован передовой опыт обучения и тренировки всадников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, ветеринарии, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена-конника и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области конного спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории конного спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, республики;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по конному спорту.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

10.2. В чем специфика организации тренировочного процесса в КСШ?

Программа спортивной подготовки по конному спорту на каждом этапе обеспечивает непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в конном спорте определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые в определенные периоды характеризуются сниженными темпами развития.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Для реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта конный спорт используются в основном административные и подсобные помещения (манежи, спортивные залы, площадки, конюшни, лошади и т.д.), медицинский ветеринарный кабинет, методический кабинет, учебное оборудование, инвентарь.

Для проведения тренировочного процесса по конному спорту используются спортивные сооружения, которые должны отвечать определенным требованиям, а именно:

1. Площадка для выездки – это огороженная площадка размером 20×60м. Она должна быть ровной и покрыта песком. На ней расположены 12 указанных буквами отметок, обозначающих точки начала выполнения

упражнений. Буквы по стенкам манежа размещаются на 0,5м от барьера снаружи. Всадники должны быть одеты в форменную одежду.

2. Конкурное поле – огороженная площадка размерами 40×75м – минимум, имеющая мягкое ровное покрытие. На площадке устанавливаются 15-20 препятствий высотой от 60 до 160 см, которые всадник на лошади должен преодолеть за ограниченное время.

3. Трасса для полевых испытаний может быть протяженностью до 6 км и включает в себя прохождение дистанции кросса протяженностью 35 км, на которой в ограниченное время преодолевается до 35 различных препятствий.

4. Тренировочное поле - огороженная площадка размерами не менее 20×60 м, на которой устанавливается 10-12 упрощенных и легких препятствий.

Тренировочный процесс по конному спорту ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров, тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 года №402 для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта конный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по конному спорту утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- ✓ разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- ✓ не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- ✓ не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, определенный по группе, имеющий меньший показатель (пункт 5 Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»).

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по конному спорту осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

10.3. Какую структуру системы многолетней подготовки имеют КСШ?

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по конному спорту;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по конному спорту и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной

тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в конном спорте содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по конному спорту предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 4).

Таблица 4 - Структура многолетней спортивной подготовки

СТАДИИ	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ		
	<i>Название</i>	<i>Обозначение</i>	<i>Период</i>
Базовой подготовки	Этап начальной подготовки (1-3 года)	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (3-5 лет)	ТЭ (ЭСС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
	Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)
	Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (НП) – до 3-х лет (1-й год, свыше 1-го года):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта конный спорт.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) ТЭ (ЭСС) – до 5 лет (начальная, углубленная спортивная специализация):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта конный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. В конном спорте выраженная динамичность структуры подготовки проявляется только на 4-5 году тренировочного этапа. Учитывая значимость функциональной подготовки, допускается варьирование продолжительности микро и мезо

циклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки. Однако при этом учтено, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

Всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств, а также особенностей спортивной специализации обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

3) совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – с учетом спортивных достижений (совершенствования спортивного мастерства):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного

повышения специальной подготовленности.

4) этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – с учетом спортивных достижений (высшее спортивное мастерство):

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Особенность конного спорта в том, что спортсмен достигает своего расцвета в 25 – 30 летнем возрасте и может показывать высокие спортивные результаты на протяжении многих лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

10.4. Какова структура и содержание программы по спортивной подготовке?

Программа спортивной подготовки по виду спорта конный спорт должна иметь следующую структуру, содержание (таблица 5):

Таблица 5 – Примерное структура, содержание программы по спортивной подготовки в КСШ

№ п/п	РАЗДЕЛЫ
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
1.1.	Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности
2.4.	Режимы тренировочной работы
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки
2.11	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки
3.7.	Планы применения восстановительных средств
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в конном спорте
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки
4.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки
4.5.	Методические указания по организации тестирования
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.
5.1.	Список литературных источников
5.2.	Перечень интернет ресурсов
6.	Приложение. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий на _____ год

Программа по спортивной подготовке направлена на максимально возможные (высшие) достижения при использовании наиболее эффективных

средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в систематическом тренировочном процессе и одновременным изменением его содержания в соответствии с этапами спортивной подготовки. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

11. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-КОННИКА

11.1. Какова специфика и продолжительность этапов подготовки спортсмена-конника?

Нормативная часть Программы спортивной подготовки по виду спорта конный спорт определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт и составляет:

- ✓ на этапе начальной подготовки – 1-3 года;
- ✓ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет;
- ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- ✓ на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица 10-12 лет, желающие заниматься конным спортом. Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки 10-14 лет. Спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 12 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1 - 3	10	6 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	10	4 - 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	1 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-5

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 3	2 - 6	3 - 8	3 - 10	4 - 10	5 - 10
Отборочные	-	-	1 - 5	2 - 6	2 - 8	3 - 8
Основные	-	-	-	1 - 3	1 - 5	1 - 6

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по конному спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

11.2. В чем сущность и отличительные особенности видов подготовки спортсмена-конника, их целей и задач, содержания, арсенала используемых средств и методов?

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в конном спорте важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

— взаимосвязью различных сторон подготовки спортсменов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

— соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

— определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень — микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле тренировки обычно выделяются три периода — *подготовительный, соревновательный и переходный*. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки спортсменов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы — периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у занимающихся различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество

соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Основными задачами *соревновательного периода* в подготовке конников являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи *переходного периода* — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление занимающихся. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсменов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число подготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке спортсменов по конному спорту применяют различные *типы мезоциклов*.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл — основная работа со спортсменами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки спортсменов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке, моделирует

режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке занимающихся наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

— обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

— регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

— планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающихся и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде

стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке спортсменов применяются различные *типы микроциклов*.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма занимающихся к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме спортсменов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по конному спорту в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения спортсменов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в конном спорте.

Спортивное учреждение организует работу с занимающимися в течение календарного года.

Тренировочный процесс осуществляется круглогодично. Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-й - 5-й годы обучения), группах спортивного совершенствования мастерства, высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарным планом спортивных мероприятий и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (декабрь-январь, февраль-март), два соревновательных (апрель-май, июнь-сентябрь) и один переходный (октябрь-ноябрь). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором - более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Приобретение необходимых навыков в процессе тренировочных занятий позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к тренировкам и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

При проведении занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов конного спорта

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должен обладать спортсмен по истории и организации физической

культуры и спорта, вопросом теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии человека и лошади, спортивной медицины, психологии, педагогики.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий, в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, просмотра теле и видеоматериалов.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов и видеоматериала. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде бесед (15-20 мин). В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделить отдельные занятия. Следует также применять методы самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по конному спорту и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, анатомии и физиологии, о врачебном контроле и первой помощи должны проводиться врачом. Занятия по уходу за спортивной лошадью, ее содержанию и спортивной подготовке проводятся врачом и тренером.

На специальных методических занятиях спортсмены групп спортивного совершенствования знакомятся с методикой обучения и тренировки в отдельных видах конного спорта, методикой построения и проведения занятий, правилами и судейством соревнований.

При проведении занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов конного спорта.

Содержание каждого тренировочного занятия определяется месячным планом занятий данной группы, состава занимающихся и условий

проведения занятия, по ходу которого могут вноситься отдельные изменения, вызываемые складывающейся обстановкой.

Перед началом занятий необходимо проверить состояние грунта, расстановку препятствий, правильность седловки, ковку и т.п.

Все указания и объяснения тренер должен давать в такой форме, которая была бы понятна занимающимся и приучила бы их к самостоятельному контролю своих действий. На занятиях групп начального обучения и спортсменов младших разрядов рекомендуется широко применять метод практического показа тренером или хорошо подготовленными спортсменами, а на занятиях со спортсменами старших разрядов – видеозапись с последующим разбором техники выполнения упражнений.

С первых занятий спортсмен должен внимательно и заботливо относиться к лошади, изучить правила содержания и ухода за нею, основы техники верховой езды.

На практических занятиях основное внимание следует уделять посадке спортсмена, овладению навыками управления лошастью в движении шагом, рысью, галопом при помощи шенкелей, повода и корпуса. В целях укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется практика езды без стремян шагом, учебной рысью, галопом, а также выполнение гимнастических упражнений при езде на различных аллюрах.

В группах начальной подготовки первые 2-3 занятия по верховой езде (для выработки у новичков баланса) проводятся на лошади в движении по кругу на корде. На последующих 4-5 занятиях следует закрепить лошадей за занимающимися для того, чтобы приучить их к смелому и уверенному обращению с животными; затем необходимо менять лошадей.

После этого можно перейти к езде с изменением направления, с поворотами, заездами, вольтами в движении шагом, учебной и строевой рысью, галопом.

Продолжительность репризов на рыси в начале обучения в пределах 1-3 мин с постепенным увеличением к концу года до 8-10 мин, продолжительность галопа начать с 1-2 мин и доводить к концу года до 4-5 мин.

На каждом занятии надо добиваться мягкости управления лошастью, отработки правильной и непринужденной посадки, исправления дефектов в посадке и в применении средств управления.

В полевых условиях занятия проводятся в начале на шаг и рыси, а затем, когда занимающиеся освоят основы управления лошастью, можно давать небольшие репризы галопа и прыжки через несложные полевые препятствия.

Обучение технике преодоления препятствий нужно проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения: сначала разучить прыжки через низкие препятствия (жерди, херделя) при движении лошади по прямому направлению, «в смене» (поочередно одна за другой «по головному»), затем эти упражнения выполняются самостоятельно каждым всадником. После этого следует усложнить условия перед прыжком – изменить направление движения, выполнить его после заезда, поворота, вольта. Для укрепления посадки, совершенствования равновесия и координации рекомендуется применять прыжки через «клавиши» - без стремян, без повода, с различными положениями рук (в стороны, за спину, за голову и т.п.). По мере овладения навыками преодоления препятствий и управления лошастью можно перейти от преодоления одиночных препятствий к прохождению группы препятствий, постепенно увеличивая их высоту и усложняя маршруты. На протяжении всей последующей тренировочной работы в старших группах необходимо постоянно совершенствовать навыки управления лошастью в разнообразных условиях.

Основными положениями, способствующими успеху при выезде, следует считать умелое обращение с лошастью, последовательность и

систематичность в работе. Очень важно внимательно ознакомиться с экстерьером лошади, изучить ее нрав, поведение, особенность движения на шагу, рыси и галопе.

В процессе подготовки лошади особое значение имеет период выездки молодой лошади.

После выработки у лошади хорошей реакции на действие повода и шенкелей можно переходить к отработке аллюров и простых элементов езды: разновидностей шага, рыси, галопа, остановок осаживания.

К разучиванию вольтов и изменению направления езды на галопе следует приступать после того, как лошадь хорошо будет подниматься в галоп с левой и правой ноги и двигаться спокойно, упираясь в повод.

Важным элементом манежной езды является четкость переходов из одного вида аллюра в другой.

После завершения периода выездки молодой лошади и успешного выступления на соревнованиях по программам малых езд приступают к обучению лошади элементам «высшей школы»: полупируеты на шагу, отработка перемены ног на галопе через четыре, три, два и один темп; полупируеты и пируэты на галопе; отработка пассажа и пиаффе.

В процессе выездки лошади исключительное значение имеет четкая и методическая преемственность в овладении техническими элементами и строгая последовательность предъявляемых требований к результатам тренинга и итогам соревнований.

В этих целях необходимо руководствоваться рекомендуемой в разделе программой учебно-контрольных соревнований по выездке спортивной лошади и подготовке всадника.

Особое внимание в круглогодичной подготовке необходимо уделять работе по совершенствованию техники как в овладении отдельными элементами, так и техническим арсеналом видов конного спорта. Совершенствование элементов техники следует планировать в начале

занятия, а исправление ошибок и индивидуальная коррекция технического мастерства осуществляется на протяжении всего тренировочного занятия.

Совершенствование тактического мастерства проводится одновременно с повышением уровня специальной физической подготовки, технического мастерства и с выполнением следующих задач:

- выработка навыков применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий тренировки и соревнований (погода, грунт, тип препятствий, рельеф трасс, уровень результатов, показанный основными конкурентами и т.п.);
- совершенствование чувства времени и пейса (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции, схемы езды и т.п.);
- совершенствование способности всадника к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их сохранению.

Перед крупными соревнованиями следует провести кратковременные тренировочные сборы. Основная цель сборов – стабилизация высокого уровня результатов, и организация специализированной завершающей подготовки к ответственным стартам с ежедневными двухразовыми тренировками; с каждым годом обучение необходимо повышать долю самостоятельной тренировочной работы. Так, после пятилетнего срока обучения каждый спортсмен ведет дневник тренировок, ежедневно записывая краткое содержание занятий с указанием дозировки и интенсивности упражнений, результатов, показанных на прикидках и соревнованиях, недостатков и замечаний тренера, данных самоконтроля, врачебных и ветеринарных обследований, результатов наблюдения за лошадью, КМС и МС дополнительно отмечают переносимость лошадью нагрузок (дают оценку и краткий анализ ее поведения).

Тренер обязан тщательно готовиться к каждому тренировочному занятию, определять задачи и содержание занятий, составлять конспект, устанавливать последовательность и методы изучения материалов,

определять нагрузку, следить за подготовкой мест занятий, инвентаря, оборудования, снаряжения и др.

Продолжительность и содержание отдельных частей занятия варьируется в зависимости от вида, уровня подготовленности занимающихся, задач и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определений дозировки и интенсивности нагрузки каждой части занятия необходимо учитывать общую физическую нагрузку и индивидуальные особенности занимающихся. Для обеспечения достаточной плотности и высокой эмоциональности занятий рекомендуется пользоваться разнообразными методами и примерами. В занятия с группами подростков и юношей необходимо включать игры, игровые упражнения, различные эстафеты.

Общая физическая подготовка занимающихся осуществляется в процессе тренировочных занятий в подготовительной и заключительной части урока.

Следует также уделять внимание самостоятельным занятиям спортсменов старших разрядов, совместной разработке (тренером и спортсменом) индивидуальных тренировочных планов, выполнению заданий по общей и специальной физической подготовке, и ликвидации имеющихся недостатков в общей и технической подготовке.

В процессе спортивно технической подготовки занимающихся большое внимание необходимо уделять систематическому развитию и совершенствованию уровня их тактической подготовленности. Отдельные элементы и задания тактического характера рекомендуется прорабатывать на практических занятиях, в особенности при проведении занятий на местности.

Кроме того, следует практиковать проведение учебных и тренировочных соревнований по отдельным элементам техники с постановкой перед спортсменами технических задач.

В числе мер, способствующих совершенствованию технического и тактического мастерства, большое значение имеет регулярный набор тренером совместно со спортсменами предстоящих соревнований, анализ

спортивно-технического мастерства соперников и специфических условий, в которых будут проводиться предстоящие соревнования. После окончания соревнования необходимо проводить детальный разбор и анализ участия в них каждого спортсмена и определять их недостатки.

Руководство школы и тренерский состав должны обеспечить ветеринарный контроль за состоянием лошадей в процессе тренировки, надлежащий уход за ними по окончании занятий, а также принимать меры по обеспечению восстановительных средств и предупреждению травм в процессе занятий, тренировок и соревнований. Постоянно прививать спортсменам навыки ухода за лошастью.

12. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В КОННОМ СПОРТЕ

12.1. Какие выделяют основные методы контроля в конном спорте?

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть

запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность,

развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются

рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося конным спортом на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств: нравственных; волевых; интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими

тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Ветеринарный контроль спортивной лошади

Результативность выступлений в конном спорте зависит от множества индивидуальных морфологических и физиологических особенностей лошади. Современные условия соревнований требуют достижения высокого уровня тренированности лошадей и длительного сохранения их работоспособности (спортивной формы). В связи с этим возникает необходимость тщательного отбора конского состава с учетом породных особенностей, экстерьерных данных и функциональных показателей на начальном этапе подготовки и специализации спортивной лошади, и ветеринарного мониторинга и корректировки тренировочного процесса лошадей высшего спортивного класса при подготовке к международным соревнованиям. С помощью программы комплексного ветеринарного контроля можно осуществлять на различных этапах тренировочного процесса мониторинг показателей здоровья и функционального состояния лошади, что позволит оптимизировать тренировочный процесс и достичь высоких спортивных результатов.

Программа комплексного ветеринарного контроля состояния здоровья спортивных лошадей должна состоять из следующих этапов:

1. Диагностика:

— отбор лошадей на начальном этапе подготовки и спортивной специализации;

— определения состояния здоровья лошадей.

2. Профилактика:

— создание оптимальных условий содержания, тренинга и отдыха;

— обеспечение рациональным кормлением;

— обеспечение современных и безопасных условий транспортировки к месту проведения соревнований;

— обеспечение современной спортивной экипировкой лошади для тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Контроль подготовки:

— мониторинг физиологических и биохимических показателей организма лошади на разных этапах годового цикла тренировочного процесса;

— корректировка тренировочного процесса с учетом функционального состояния организма лошади (создание индивидуальной программы подготовки лошади).

4. Восстановление работоспособности:

— медикаментозное сопровождение тренировочного процесса согласно требованиям антидопингового контроля;

— физиотерапевтические методы восстановления.

Для осуществления **комплексного ветеринарного контроля состояния здоровья спортивной лошади** должны проводиться следующие мероприятия:

1. Ежедневное наблюдение за лошастью во время отдыха и кормления для оценки внешнего вида и поведения животного.

2. Ежедневный клинический осмотр: измерение температуры тела, частоты пульса и дыхания лошади в покое, осмотр опорно-двигательного аппарата и мускулатуры, определение упитанности.

3. Контроль режима кормления и питательности рационов.

4. Врачебный контроль тренировочного процесса (разминка, основная и заключительная часть тренировочного занятия, теста, соревновательной программы).

5. Консультативная помощь тренерам и спортсменам для определения объема индивидуальной тренировочной нагрузки для лошади с учетом состояния здоровья, качества и технических характеристик покрытия тренировочной площадки и погодных условий.

Оценка подготовленности спортивной лошади

На современном этапе развития конного спорта в период резкого возрастания объема и интенсивности нагрузок и числа соревнований для достижения конкурентоспособных технических результатов необходимы хорошее состояние здоровья, высокий уровень функциональной подготовленности спортивной лошади.

Для определения подготовленности лошади в олимпийских видах конного спорта создана **система комплексного контроля подготовленности спортивной лошади**, которая включает в себя программу функционального контроля.

Программа функционального контроля спортивной лошади состоит из мониторинга функционального состояния сердечно-сосудистой системы и клинико-биохимического контроля.

Состояние сердечно-сосудистой системы играет одну из главных ролей в обеспечении высокой работоспособности. Различное функциональное состояние системы кровообращения может, как расширять, так и лимитировать адаптацию организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для осуществления оперативного контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортивной лошади в различные периоды подготовки могут использоваться простые и доступные методы функциональной диагностики: электрокардиография и пульсометрия.

Наиболее информативным и перспективным методом клинико-биохимического контроля является изучение реакции организма лошади на

выполняемую нагрузку. Для осуществления контроля адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам в качестве наиболее информативных показателей используется широкий спектр биохимических и гематологических показателей. Определение морфологического состава и кислородтранспортной функции крови, оценка метаболизма в печени, сердце и скелетной мускулатуре, определение показателей углеводного, жирового и белкового обмена до и после выполнения физической нагрузки позволяет получить оперативную информацию для управления тренировочным процессом.

В годичном цикле подготовки необходимо проводить комплексное обследование спортивной лошади **по программе функционального контроля 2** раза в год:

1-е обследование — в подготовительном периоде для определения исходного уровня подготовленности;

2-е обследование — в предсоревновательном периоде для определения достигнутого уровня подготовленности и функциональной готовности к выполнению соревновательной нагрузки.

Для осуществления контроля адаптации лошадей к тренировочным и соревновательным нагрузкам в качестве наиболее простых и доступных используются следующие методы:

1. Электрокардиография.

Электрокардиография — это метод исследования биоэлектрической активности сердца для проведения в диагностики и распознавания нарушений ритма и проводимости, гипертрофии сердечной мышцы, нарушений обменных процессов в миокарде.

Метод электрокардиографии информативен, абсолютно безвреден и доступен в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований. Проведение мониторинга ЭКГ позволяет изучить динамику функционального состояния сердечно-сосудистой системы, оценить состояние миокарда, выявить возможные нарушения ритма, проводимости, и

на основе полученных результатов сформировать индивидуальный план тренировочной и соревновательной нагрузки. Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы, и оценка уровня подготовленности спортивной пары в годичном цикле с помощью электрокардиографии позволит своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс и повысить эффективность соревновательной деятельности.

2. Пульсометрия.

Частота сердечных сокращений — это информативный физиологический показатель, который характеризует психоэмоциональное состояние, реакцию организма на физическую нагрузку и окружающую среду.

Для оценки функционального состояния лошади, ее готовности к выступлению, своевременного выявления утомления и перетренированности используется пульсометрия – мониторинг частоты сердечных сокращений. Изучение динамики ЧСС позволяет оценить функциональные возможности организма, степень воздействия специальных упражнений на сердечно-сосудистую систему, определить интенсивность каждого упражнения можно по представленной таблице 8.

Таблица 8 - Нормативные оценки показателей ЧСС спортивной лошади при выполнении физических нагрузок различной интенсивности

Показатели	Зоны интенсивности физической нагрузки				
	1	2	3	4	5
ЧСС, уд/мин	50–137	138–160	161–183	184–206	207–230
Физическое упражнение (вид аллюра)	шаг/рысь	Прибавленная рысь	медленный галоп	галоп, преодоление препятствий	резвый галоп, преодоление препятствий
Скорость движения, м/мин	125–250	300	400	500+	600+
Интенсивность нагрузки	низкая	умеренная	большая	субмаксимальная	максимальная
Механизм энергообеспечения	аэробный			аэробно-анаэробный	анаэробный

Мониторинг ЧСС позволяет правильно дозировать тренировочную и соревновательную нагрузки. В результате повышается качество тренировочного процесса для достижения высоких технических результатов при сохранении здоровья и спортивного долголетия лошади.

3. Клинико-биохимический анализ крови

Определение динамики гематологических и биохимических показателей крови до и после выполнения стандартной нагрузки является наиболее информативным и перспективным методом, который дает оперативную информацию о реакции организма лошади на выполняемую нагрузку для управления тренировочным процессом.

В качестве наиболее информативных показателей предлагается использовать:

- количество эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов,
- лейкограмма,
- уровень гематокрита, концентрация гемоглобина,
- концентрация лактата, триглицеридов, глюкозы, мочевины,
- активность ферментов аспаратаминотрансферазы (АСТ), креатинфосфокиназы, лактатдегидрогеназы.

Результаты клинико-биохимического контроля обязательно должны рассматриваться во взаимосвязи с данными мониторинга функционального состояния сердечно-сосудистой системы и педагогического контроля, что позволит получать комплексную информацию о состоянии функциональной подготовленности лошади, уровне тренированности.

На основании анализа полученных данных в результате комплексного ветеринарного контроля и мониторинга функциональной подготовленности спортивной лошади следует проводить корректировку индивидуальных планов подготовки лошади с помощью подбора соответствующих средств и методов тренировки и восстановления. Это позволит обеспечить высокую степень тренированности, хорошую спортивную форму, максимальную

работоспособность и высокие стабильные технические результаты с положительной динамикой на соревнованиях.

12.2. На чем основывается методика развития физических качеств спортсмена-конника и спортивной лошади? Виды подготовки спортсмена-конника.

Физическая подготовка спортсменов-конников

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной систем.
2. Укрепления здоровья и повышение работоспособности.
3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники конного спорта.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

Значение общей физической подготовки спортсмена исключительно велико. Успех на соревнованиях по конному спорту зависит не только от степени тренированности лошади, но и от всестороннего физического развития всадника. Недостаточная общая физическая подготовка спортсмена негативно сказывается на выступлении даже при хорошо тренированной лошади. Организм всадника испытывает огромное напряжение, вызывающее большой расход сил.

Неполноценная общефизическая подготовка спортсмена-конника приводит к техническим ошибкам, к ошибкам в управлении лошадью и, как следствие, может вызвать неповиновение лошади.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие

занимающихся, повышения работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. В таблице 9 приведены примеры упражнений по ОФП на развитие на развитие различных физических качеств спортсменов-конников.

Таблица 9 – Упражнения по ОФП для спортсменов-конников

Общая физическая подготовка		
Строевые упражнения	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	Упражнения для развития мышц туловища
<ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроения на месте; - повороты на месте; - размыкания в строю; - ходьба; - бег в строю - др. упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; - упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.); - сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа; - подтягивание в смешанном виде и висячим хватом и обратным хватом; - лазание по наклонной гимнастической стенке в висячем положении на руках; - метание различных предметов из различных исходных положений; - упражнения для рук с сопротивлением партнера. 	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, в стороны, назад с различным движением рук - круговые движения туловища; - одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине; - различные парные упражнения с поочередным сопротивлением; и др. упражнения.
Упражнения для развития мышц нижних конечностей	Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения из других видов спорта
<ul style="list-style-type: none"> - приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой; - выпады с пружинящими движениями и поворотами. - подскоки на двух ногах, на одной ноге; - энергичное поднятие на носки; - ходьба с перекатом с пятки на носок; - прыжковые упражнения; 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалкой (наклоны, повороты, подскоки, прыжки, подвижные эстафеты) - с гимнастической палкой (наклоны, повороты, перешагивание, перепрыгивание через палку, выкруты и круги, упражнения с сопротивлением партнера); - с набивными мячами 	<p><u>Легкая атлетика:</u> Бег скоростной на короткие дистанции: 30;60;100 м. с н/ старта, с в/старта. Бег на длинные дистанции 1000 м и 2000 м с различной скоростью, бег по пересеченной местности;</p> <p><u>Лыжный спорт:</u> общая лыжная подготовка (ходьба на лыжах</p>

- специально-беговые упражнения (СБУ); - упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	броски.	попеременным и одновременным способом) <u>Акробатика.</u> <u>Подвижные игры и эстафеты.</u> <u>Спортивные игры.</u>
--	---------	--

Целям ОФП также служат: утренняя зарядка, туризм, походы (велосипедные, пешие, конные), прогулки и экскурсии по историческим местам и местам боевой славы.

Нагрузка на мышцы спортсмена-конника связана в основном со статическим их напряжением и незначительной динамической работой. Установлено, что при статической работе мышц уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем повышается слабее, чем при динамической нагрузке. В связи с этим быстрее наступает утомление центральной и периферической нервной системы, что выражается в нарушении координации движений, снижении быстроты реакции, ухудшении равновесия и глазомера и т.п.

Общая физическая подготовка в сочетании с работой на лошади позволяет в значительной мере компенсировать эти негативные проявления.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально-организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

Основными принципами СФП занимающихся конным спортом являются:

- Соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- Сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным специфическим упражнениям конного спорта;

- **Опережение** – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке;

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств (таблица 10):

Таблица 10 - Благоприятные возрастные периоды для развития физических качеств спортсменов-конников

№	Физическое качество	Примерные сенситивные периоды развития, лет
1	Сила	14-17
2	Выносливость	9-10 и 12-13
3	Быстрота	9-10 и 12-13
4	Гибкость	6-8
5	Ловкость	9-12

Классификация специфических упражнений конного спорта

1. Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шаг, на рыси):

- **Подход к лошади, движение рядом с лошастью на рыси. Толчок в сед.**
- **Перемахи ног через шею лошади: перемах правой ногой на левую сторону, перемах правой ногой на правую сторону, перемах левой ногой на правую сторону, перемах двумя ногами на левую сторону, перемах правой ногой на правую сторону.**
- **«Ножницы» на согнутых руках: сед лицом к крупу. «Ножницы» на согнутых руках: сед в исходное положение. «Ножницы» на прямых руках: сед лицом к крупу лошади. «Ножницы» махом вперед. «Ножницы» на прямых руках над шеей лошади, сед лицом к шее лошади.**
- **«Вертушка» на правом бедре до седа ноги врозь. «Вертушка» на крупе лошади.**
- **«Ласточка» на левом колене (держась двумя руками за ручки). «Ласточка» на правом колене (держась двумя руками за ручки). «Ласточка» на левом колене, правая рука – вперед. «Ласточка» на правом колене, левая рука – вперед.**

- Перемах правой ногой через круп, соскок, толчок в сед.
- Перемах правой ногой на левую сторону, соскок, толчок в сед.
- Круг: перемах правой ноги через шею лошади – сед лицом к внутренней стороне круга; перемах левой ногой над крупом лошади – сед лицом к крупу; перемах правой ногой через круп лошади – сед лицом к внешней стороне круга; перемах левой ногой через шею лошади – сед лицом к шее лошади.

- Упор присев, упор стоя, возвращение в сед ноги врозь, упор сидя в седле.

- Соскок с отмахом на правую сторону. Соскок прогнувшись.

2. Строевые упражнения в конном строю: исполнение команд направо, налево, вперед и т.д. Интервал, дистанция (упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений).

Специально-двигательная подготовка

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения специфических упражнений конного спорта. К таким специальным способностям относят:

- **Проприоцептивная (тактильная) чувствительность** – «чувство партнера (лошади)». Для развития – выполнение упражнений на лошади без седла.

- **Координация** (согласование) движений тела с движением лошади. Для развития – выполнение гимнастических упражнений на лошади.

- **Распределение внимания** на движения тела и движения лошади. Для развития – прыжки на корде без рук и без стремян.

- **Быстрота и адекватность реакции** на приближающийся объект (препятствие). Для развития – работа в клавишах и рядах препятствий.

Функциональная подготовка

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- ✓ Преодоление препятствий и прохождение маршрута.
- ✓ Отработка элементов манежной езды.
- ✓ Работа по пересеченной местности.

Реабилитационная восстановительная подготовка

Реабилитационная восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в конном спорте необходимо уделять реабилитационным, профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы спортивной пары (спортсмен + лошадь).

Восстановительные мероприятия для спортсмена-конника: массаж с растиркой, корригирующая гимнастика, водные процедуры, витаминизация, пассивный отдых, отвлекающие мероприятия.

Восстановительные мероприятия для лошади: массаж мускулатуры тела и конечностей, водные процедуры, витаминизация, активный отдых.

Техническая подготовка спортсмена

Совершенствование спортивной техники всадника является одной из важнейших основ спортивной тренировки. Техническое мастерство спортсмена является залогом высоких спортивных результатов. Успехи на соревнованиях невозможны без соответствующей технической подготовки

всадника. В конном спорте это прежде всего касается посадки спортсмена и применения средств управления лошадью.

Отличительной особенностью спортивной техники является ее многоструктурность. Составляющими ее являются закономерно связанные друг с другом и обладающие определенным типом взаимоотношений (структурой) элементы. Идеалом спортивной техники является оптимальное соотношение целостности (объединение всех частных движений в единое целое на основе их взаимодействия) и дифференциации (четкое формирование частей системы с их особенностями и частным влиянием).

Спортивная техника заключается в подчинении всех частных движений общей задаче при относительной автономности их управления.

Выполнение этой сложнейшей структуры движений происходит, как правило, при постоянном изменении воздействия внешних факторов и функционального состояния спортсмена, что усложняет задачу и делает невозможной абсолютную повторяемость техники.

В связи с этим возникают различные отклонения от основ техники, которые являются своего рода вариативностью спортивной техники.

Крайне важно определить допустимые пределы этих отклонений, чтобы сохранялись стабильность техники и результатов спортсмена. Главный принцип заключается в том, что устойчивость сложной системы движений в постоянно меняющихся условиях возможна лишь в случае единовременной изменчивости частей системы и их взаимодействия.

Следует учитывать, что в конечном итоге важна не столько стабилизация самого процесса движений, сколько их результата.

На высшем уровне мастерства от стандартизации системы движений остаются лишь основные требования к современному уровню спортивной техники, ее наиболее рациональные особенности. Стандартизация системы движений на этом уровне уступает место индивидуализации.

Индивидуализация спортивной техники – это приведение в оптимальное соответствие морфологических и функциональных особенностей спортсмена и требуемой системы движений.

Совершенствование спортивной техники всадника является непрерывным процессом развития за счет наилучшего использования возможностей спортсмена, закрепления эффективных особенностей его техники, усложнения различных приемов и способов выполнения упражнений в соответствии с уровнем физической подготовленности, развития координационных отношений, создания благоприятных условий тренировки.

Психологическая подготовка спортсмена

Психологическая подготовка спортсмена – это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов-конников должна органически сочетаться с физической, технической и тактической подготовкой.

Основные задачи психологической подготовки следующие:

1. Воспитание необходимых волевых качеств и способности к проявлению волевых усилий при преодолении специфических трудностей в конном спорте
2. Обучение самостоятельному анализу окружающей обстановки, взаимоотношений с тренером и коллективом, поведения, действий и поступков как своих, так и других
3. Развитие у спортсмена самокритики и правильного отношения к критике со стороны тренера и коллектива, и способности принимать и осуществлять правильно осознанные решения

4. Развитие умения сосредотачивать внимание одновременно на нескольких задачах, своевременно решая каждую из них.

Психологическая подготовка спортсмена-конника должна проводиться на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Психологическую подготовку принято делить на *общую и специальную*.

Суть *общей психологической подготовки* заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

На основе изучения различных видов спортивной деятельности выявлено две группы психологических трудностей, с которыми сталкиваются спортсмены: объективных и субъективных.

К объективным трудностям относятся:

- а) проведение тренировок или соревнований при неблагоприятных условий (дождь, жара, холод);
- б) необходимость поставленной тренером задачи, несмотря на травмы;
- в) сложности при преодолении сложных препятствий на маршруте или дистанции.

Преодоление объективных трудностей достигается за счет выработки волевых качеств. В процессе тренировки эти качества вырабатываются в усложненных условиях.

К субъективным трудностям можно отнести:

- а) различные фобии, связанные с предыдущим неудачным опытом спортсмена;
- б) растерянность, вызванная отличной от тренировочных условий обстановкой соревнований (большое количество зрителей, их негативная реакция на выступление спортсмена);
- в) неуверенность в своих силах и болезненная реакция на неудачные выступления.

Для решения этих проблем следует развивать морально-волевые качества спортсмена.

В процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко

используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Тактическая подготовка спортсмена-конника

Тактика спортсмена-конника - применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Уровень тактической подготовленности зависит от овладения:

- средствами спортивной тактики – техническими приемами и способами их выполнения;
- формами спортивной тактики – индивидуальной, групповой, командной;
- усвоение теоретических основ спортивной тактики;
- практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков);
- воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство;
- разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания.

Методы тактической подготовки:

1. Разучивание тактических элементов и действий, своевременное словесное объяснение нюансов тактики тренером, анализ действий, разработка вариантов тактических действий.

2. Для овладения основами тактики и ее совершенствования начинающему всаднику необходимо ездить на разных лошадях. Езда на разных лошадях позволяет прочнее закрепить навык управления лошадью и приобрести опыт, достаточный для ведения соревновательной борьбы.

3. Тренировка в различных условиях: поле, крытый манеж, открытый манеж, так же способствуют приобретению необходимого тактического опыта.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя *два раздела*: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при езде.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольной езды и официальных соревнований, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Специфика конного спорта является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсменов. Основой тактической подготовленности в конном спорте является выбор рациональной тактической схемы.

В процессе соревнований наиболее распространены также разновидности тактики:

- ✓ завоевание первого места независимо от результата (особенно в финальных стартах);
- ✓ победа с высшим результатом;
- ✓ достижение результата для попадания в состав сильнейших с целью экономии сил, необходимых для последующей борьбы в финале.

Овладению знаниями по теории тактики способствует весь комплекс словесных и наглядных методов. Источником знаний является специальная литература, беседы, объяснения, просмотр соревнований и видеозаписей, их анализ.

Тактическая подготовка в выездке в основном заключается:

1. в правильном выборе времени, затрачиваемой на разминку;
2. аккуратности и четкости выполнения элементов по схеме;
3. определении последовательности старта на каждой лошади, исходя из количества и уровня подготовки соперников.

Организационно-методические рекомендации

При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание на занятиях

с группами НП уделяется разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов конного спорта. На практических занятиях основное внимание следует уделять посадке спортсмена, овладению навыкам управления лошастью в движении шагом, рысью, галопом при помощи шенкеля, повода, корпуса. Для укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется практика езды без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом, а также выполнение гимнастических упражнений при езде на различных аллюрах. В группах НП первые занятия по верховой езде (для выработки у новичков баланса) проводятся на лошади в движении по кругу на корде. Следующим этапом обучения верховой езды – езда с изменением направления, с поворотами, заездами, вольтами в движении шагом, учебной и строевой рысью, галопом. На каждом занятии надо добиваться мягкости управления лошастью, отработки правильной и непринужденной посадки, исправления ошибок в посадке и в применении средств управления.

Обучение техники преодоления препятствий нужно проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения: прыжки через низкие препятствия (жерди, херделя) при движении лошади по прямому направлению, «в смене» (поочередно одна за другой «по головному»). Применять метод усложнения задания – усложнить условия перед прыжком, изменять направления движения, выполнить прыжок после заезда, поворота, вольта. Для укрепления посадки совершенствования равновесия и координации рекомендуется применять прыжки через «клавиши» – без стремян, без повода, с различными положениями рук. По мере овладения навыками преодоления препятствий и управления лошастью можно перейти от преодоления одиночных препятствий к прохождению группы препятствий, постоянно увеличивая их высоту и усложняя маршруты. В дальнейшем обучении необходимо постоянно совершенствовать навыки управления лошастью в разнообразных условиях.

В полевых условиях занятия проводятся в начале на шагу и рыси, с постепенным добавлением переходов на небольшие репризы галопа и прыжки через несложные полевые препятствия.

Основными положениями, способствующими успеху при выездке, следует считать умелое обращение с лошадью, последовательность и систематичность в работе. После выработки у лошади хорошей реакции на действие повода и шенкелей необходимо плавно переходить к отработке аллюров и простых элементов езды: разновидности шага, рыси, галопа, остановок и осаживания. К разучиванию вольтов и изменению направления езды на галопе следует приступать после того, как лошадь хорошо будет подниматься в галоп с левой и правой ноги и двигаться спокойно, не упираясь в повод.

Важным элементом манежной езды является четкость переходов из одного вида аллюра в другой. Совершенствование тактического мастерства проводится одновременно с повышением уровня специальной физической подготовки, технического мастерства с выполнением следующих задач:

- Выработка навыка применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий на учебно-тренировочном занятии и соревнованиях (погода, грунт, тип препятствий, рельеф трасс, уровень результатов);
- Совершенствование чувства времени (пейса) лошади (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции и т.п.);
- Совершенствование способности всадника к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их сохранению.

Перед крупными соревнованиями (чемпионат (первенство) ЦФО, чемпионат (первенство) России, областные и т. д.) следует проводить кратковременные (12-20 дней) учебно-тренировочные сборы кандидатов сборной команды.

12.3. Каковы особенности обучения в конном спорте?

На лошадь тренеру особенно трудно влиять при подготовке ее к соревновательной программе. На нее оказывает воздействие всадник, который может не понимать, чего от него требует тренер, либо быть неспособным реализовать его замысел. Воздействия всадника, в конце концов, влияют на психику лошади, следовательно, и на качество ее поведения.

Обучение всадника и лошади движениям соревновательных программ является одной из составных частей учебно-тренировочного процесса в конном спорте. Современная тренировка требует от всадника активности мысли и технических и тактических действий, соответствующих мыслительным операциям.

Процесс обучения и совершенствования в спорте — это система управления с обратной связью. В нем присутствуют два вида управления: самоуправление (спортсмен сам управляет собой) и внешнее управление (тренер управляет спортсменом).

Дело в том, что одной субъективной информации (то, что он чувствует) для спортсмена недостаточно, т. к. этот процесс требует дополнительных данных со стороны о совершаемых им движениях, о возникающих ошибках, о расхождении их с эталоном, об эффективности и результативности движения. В некотором роде это зеркальное отражение действий спортсмена.

Поэтому во многих спортзалах и конных манежах вывешивают зеркала. Кроме того, спортсмену необходимы специальные знания — чтобы он знал, как все перечисленное реализовать.

В конном спорте самосовершенствование всадника особенно затруднено, т. к. он не только должен обучаться и совершенствоваться в непривычных и часто неестественных для него движениях, но и обучать при

этом лошадь, руководить ею — ведь она находится в еще более сложном положении, ей менее доступно понимание требований.

Педагогическая деятельность тренера в конном спорте также осложнена, поскольку ему в большинстве случаев приходится воздействовать на обеспечивающую конечный результат лошадь посредством своего ученика.

В связи с этим, процесс обучения и совершенствования в конном спорте можно представить системой.

В ней присутствуют четыре вида управления (рисунок 8). Два из них - самоуправление всадника и лошади, которые имеют существенные видовые различия. Два других — внешнее управление, т. е. воздействие всадника на лошадь и воздействие тренера на всадника и на лошадь через всадника.

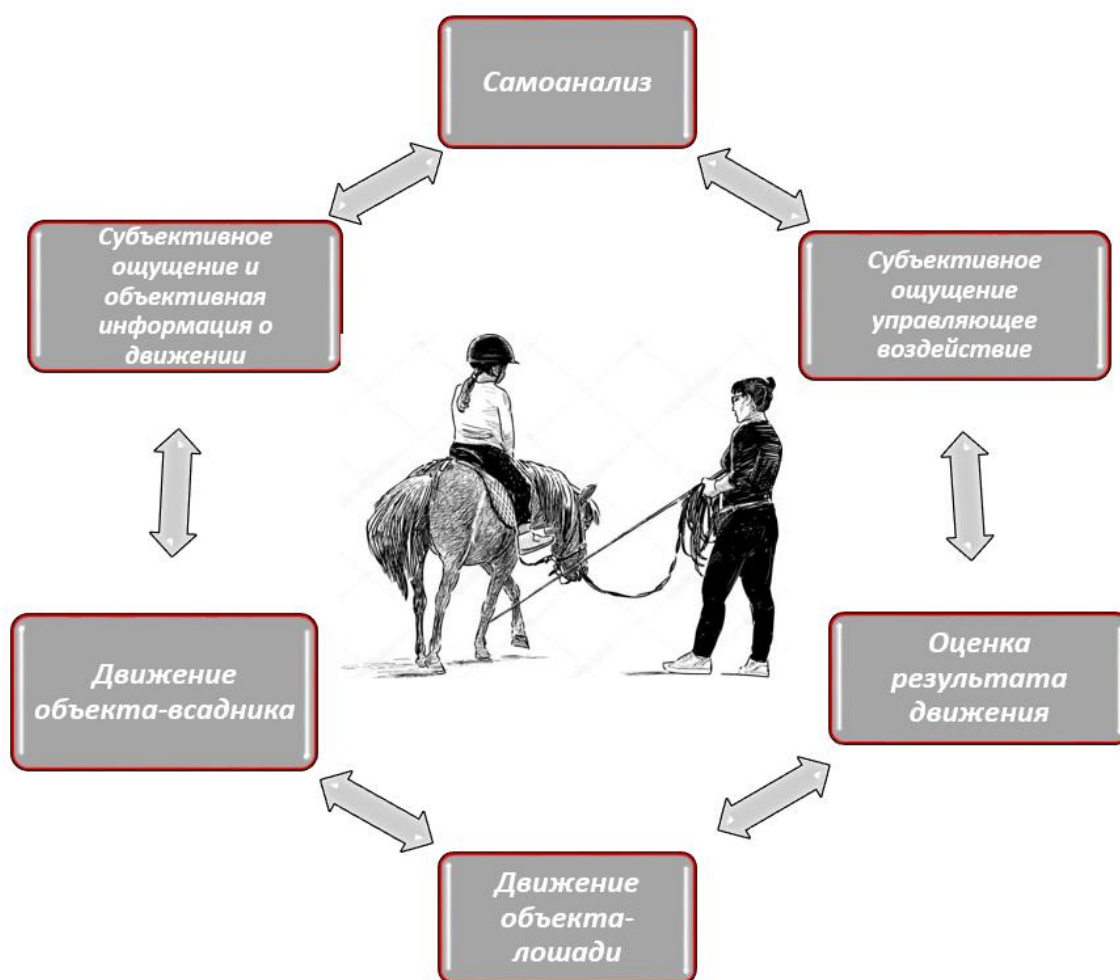


Рисунок 8 - Схема взаимосвязей при взаимодействии тренера со всадником и лошадью в процессе обучения

Таким образом, эффективность процесса обучения и совершенствования техники и тактики зависит от достоверной и объективной информации о биомеханических параметрах движений всадника и лошади, их физического и психического состояния, достигаемой ими результативности.

Важно и то, насколько достоверны знания о взаимодействии всадника и лошади об эталонах выполняемых упражнений.

Только по совокупности этих данных мы можем судить о качестве информационного обмена в системе «тренер — всадник — лошадь».

Обучение системы всадник-лошадь с самого начала должно проходить в условиях, которые без лишних помех могли бы формировать необходимую биомеханику оптимальной техники выполняемых обоими упражнениями.

Эти специальные условия должны способствовать формированию желаемой ритмики мышечной активности и освоению специализированных ощущений.

Следовательно, особенно на начальных этапах, обучение всадника и лошади должно проводиться раздельно.

Это относится не только к юным всадникам и молодым лошадям, но и к возрастным всадникам и лошадям, которые не получили специальной подготовки в данном виде конного спорта.

Молодых и возрастных, недостаточно подготовленных лошадей должны готовить квалифицированные специалисты (тренеры, берейторы или спортсмены).

Юных или начинающих всадников следует обучать на возрастных, хорошо подготовленных лошадях. Имея опыт участия в соревнованиях, такие лошади, пусть даже по каким-либо причинам выбракованные из большого спорта, могут многому научить неподготовленного всадника. При таком обучении эффективность подготовки как всадников, так и лошадей самая высокая.

Основным требованием к обучению является использование таких методов тренировки и такой ее организации и технического обеспечения, чтобы начинающие всадники и лошади с самого начала не попадали в ситуации, искажающие техничное исполнение упражнения и вызывающие чувство страха в любом проявлении.

При формировании необходимых двигательных технических навыков и тактических умений, которые лягут в основу технической подготовленности лошади и технико-тактического мастерства всадника, нужно строго придерживаться оптимальных сроков и степени сложности выполняемых упражнений.

Стадии усвоения действий и движений в конном спорте. При обучении все действия и движения всадника и лошади на каждом этапе их усвоения проходят следующие стадии: умение, навыки и привычки. При деятельности всадника все стадии представлены в полном объеме, у лошади же стадия умения при правильной подготовке может быть довольно кратковременной — всаднику нежелательно, чтобы она долго оставалась на этом этапе.

Умение — это действия или движения, которые основаны на практическом применении полученных знаний, т. е. опыта. Умение требует сознательного контроля со стороны центральной нервной системы (ЦНС), а значит и больших затрат времени на осмысливание предстоящих действий, т. е. психического и энергетического напряжения. Поэтому на этом этапе обучения при неточном или неграмотном проведении тренировочного процесса возможны отклонения в техничном исполнении упражнений, которые также могут запоминаться.

Процесс формирования умений всадника более понятен. Лошадь также приобретает знания в процессе ознакомления с воздействиями всадника при преодолении барьеров или выполняемыми выездковыми упражнениями, преодолеваемыми барьерами или выездковым манежем, обстановкой, в которой проходит процесс обучения.

Она запоминает все, что с ней происходит, с помощью органов чувств, особенно рецепторов кожи, мышц, сухожилий, связок и суставных сумок, импульсы от которых проходят через эмоциональную зону в головном мозге. Если они проходят через нервные центры, отвечающие за положительные эмоции, то запоминание проходит быстрее и прочнее.

Это позволяет в дальнейшем легче востребовать эти знания через ее двигательные реакции, т. к. ей хочется повторить испытанное удовольствие. Иногда этих реакций можно добиться и с помощью болевых воздействий (поводьями, шпорами, хлыстом), но боль оставляет в нервных центрах отрицательные эмоции и всегда порождает страх.

Отрицательные эмоции фиксируются и сохраняются в коре больших полушарий, и в будущем могут спровоцировать лошадь на нежелательное для нас поведение.

При систематическом повторении тренировочной, а затем и соревновательной программ между нервными центрами устанавливается прочная связь, которая переводит двигательные ответные реакции на другой уровень — этап формирования навыка.

Навык — это настолько прочно сформированные связи между нервными центрами в мозгу, что выполнение технического приема происходит почти автоматически, без глубокого осмысливания. Навык не требует значительных психических и энергетических напряжений. Квалифицированные всадники и хорошо подготовленные лошади выполняют почти все технические приемы именно на этом уровне.

Однако выполнение тактической программы всадником никогда не достигает уровня навыка, а остается на уровне умения, т. к. тактические программы для разных соревнований всегда будут в чем-то отличаться друг от друга. Даже в выездке, где соревновательная программа заранее predetermined, лошадь в течение нескольких дней выполняет различные соревновательные программы и условия, в которых они выполняются, могут быть различные.

Но и на этом уровне организм не останавливается. При продолжении тренировочных нагрузок, а главное - при участии в соревновательной деятельности, организм начинает реагировать на внешние условия. Это приводит к привыканию к такому виду деятельности.

Привычка - потребность организма выполнять определенные действия и движения в соответствующих обстоятельствах. Всадник и лошадь предполагают предстоящие раздражения (визуальные, слуховые, тактильные, для всадника - еще и социальные) и заранее готовятся ответить на них определенным образом. Это еще более упрощает их деятельность, делая ее более экономичной.

Эти отступления от рассматриваемой темы сделаны умышленно, чтобы читателю было понятнее, что происходит в организмах всадника и лошади при тренировочном процессе.

Если учесть все особенности обучения, то становится понятно, что такой подход более разумен - он избавляет от необходимости переучивания и перестройки в дальнейшем техники всадников и лошадей.

Сформированные двигательные навыки очень трудно поддаются коррективке.

Особенно это касается упражнений со сложной координацией, которая у лошадей зачастую вообще невозможна (бочение на галопе, неритмичность движений, отставленные тазовые конечности, висящие задние, грудные конечности или недостаточный баскюль во время прыжка и т. п.).

Но самое неприятное то, что лошадь при переучивании может систематически отказываться от выполнения требований всадника.

Это значительно снижает главное условие результативности — надежность. А укоренившиеся недостатки в технике всадника в значительной степени затрудняют его взаимодействие с лошадью, что, в конечном счете, может существенно снизить спортивные результаты.

Ориентированность тренировки сразу на высокую соревновательную результативность требует от всадника и его тренера знания модельных

техничко-тактических параметров, психофизиологических особенностей лошади и качественно нового уровня материально-технического обеспечения и наглядности.

Улучшается представление, понимание и осознание всадником своих действий, что особенно важно в период формирования техничко-тактического мастерства. Это непосредственно сказывается на технической и тактической подготовленности не только всадника, но и лошади.

Техническая подготовленность лошади — это ее умение выполнять при воздействиях всадника упражнения в соответствии со стандартными требованиями правил соревновательной программы.

Квалифицированному всаднику необходимо знать, понимать и четко представлять не только биомеханику двигательных возможностей лошади, но и ее возможные психические реакции при выполнении различных упражнений. Чтобы использовать свои знания и умения, всадник должен воспитать в себе специализированное восприятие ощущений лошади и окружающей обстановки, постоянно и целенаправленно их развивать и совершенствовать.

Это поможет ему не только оценить роль и перспективу влияний методических приемов техничко-тактической, физической и психологической подготовки, но и с большей эффективностью их использовать. В этом залог успеха в соревновательной борьбе, надежность в достижении победы.

С кибернетических позиций всадник и лошадь должны рассматриваться как объединенная система, состоящая из двух подсистем, у которых, по выражению академика П.К. Анохина, «взаимодействие и взаимоотношения принимают характер взаимодействия компонентов (всадник и лошадь) на получение фокусированного полезного результата».

13. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В КОННОМ СПОРТЕ

13.1. В чем сущность спортивной ориентации и отбора в конном спорте?

Теоретические предпосылки и обоснование спортивной ориентации и отбора. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Прием на программы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих, который заключается в выявлении у них физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора Организация проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Основанием для зачисления в Организацию являются:

- 1) успешное прохождение индивидуального отбора;
- 2) отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор поступающих рекомендуется проводить в следующих формах:

- нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по виду спорта;
- анализ результатов выступлений поступающего в соревнованиях;
- психологическое тестирование;
- собеседование с членами Приемной комиссии.

Результаты индивидуального отбора оцениваются в соответствии с утвержденными критериями оценки физических способностей и психологических качеств поступающего в Учреждение.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определен Приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного 125 комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Приказ Минздрава России № 134н).

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, являются:

- ✓ оценка уровня физического развития;
- ✓ определение уровня физической активности;
- ✓ выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

- ✓ определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- ✓ определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, желающего заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно приложению № 2 к Приказу Минздрава России № 134н в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, в рамках спортивного отбора для вида спорта «конный спорт», осуществляют целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивный отбор, направленный на своевременное выявление физических, психологических способностей и (или) двигательных умений у лиц, проходящих спортивную подготовку, создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия их спортивного потенциала в виде спорта «конный спорт», необходимого для достижения высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд.

Система отбора. Основные показатели и критерии отбора в конном спорте

Спортивный отбор – это система мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследований, на основании которых определяются способности подростков для специализации в конкретном виде спорта.

Спортивный отбор иными словами – это процесс поиска наиболее одаренных спортсменов, способных достигнуть результатов международного класса.

Целью спортивного отбора является своевременное и правильное выявление резервных возможностей спортсмена. Это требует всестороннего углубленного изучения состояния здоровья, морфологических данных, физических качеств и физиологических функций, а также личностных качеств спортсмена, имеющих ведущее значение для конкретного вида спортивной деятельности.

Критерии отбора. В зависимости от методов, применяемых для изучения показателей перспективности спортсменов выделяют:

1) медико-биологические критерии спортивного отбора, которые включают следующие показатели: состояние здоровья; морфофункциональные особенности; биологический возраст; генетический пол; функциональное состояние организма; биологическая надежность;

2) педагогические критерии спортивного отбора: содержат такие показатели, как способность к обучению; уровень физической подготовленности; уровень технической подготовленности; спортивный результат;

3) психологические критерии спортивного отбора – это показатели уровня развития психических качеств; волевых качеств; индивидуально-типологических особенностей личности; психическая надежность;

4) социологические критерии спортивного отбора, к ним относят показатели, характеризующие формирующее влияние социальной среды; своевременный интерес детей к занятиям избранным видам спорта.

Проблема спортивного отбора наиболее актуальна в современном спорте, так как уровень мирового спорта очень высок. В конном спорте спортивный отбор имеет свои особенности, так как кроме выявления одаренных спортсменов отдельное внимание уделяется поиску способной

лошади и подбору спортивной пары «всадник/лошадь». В данном случае самым актуальным является вопрос совместимости двух индивидуумов.

Все вышеперечисленные критерии отбора имеют неодинаковое значение на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки: начальной подготовки; ранней спортивной специализации; углубленной спортивной специализации; максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Выделяют *три ступени отбора* (таблица 11):

1. Предварительная, когда определяется целесообразность выбора вида спорта на основе учета морфофункциональных данных и психических особенностей.

2. Промежуточная, когда у занимающихся выявляются способности к эффективному спортивному совершенствованию (на 2-м и 3-м этапах многолетней подготовки)

3. Заключительная, связанная с определением у спортсменов возможностей достижения результатов международного класса.

Таблица 11 – Ступени спортивного отбора

СТУПЕНЬ	ЗАДАЧА	ЭТАП МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ
Предварительная	Установление целесообразности спортивного совершенствования в конном спорте	1) Начальный
Промежуточная	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	2) Ранней спортивной специализации. 3) Углубленной спортивной специализации
Заключительная	Определение возможностей достижения результатов международного класса	4) Максимальной реализации индивидуальных возможностей

Спортивный отбор и ориентация не следует рассматривать как фрагменты на том или ином этапе спортивной подготовки. Это непрерывный процесс всей многолетней подготовки спортсмена и спортивной лошади.

Предварительная ступень – первичный отбор. Спортивные успехи в значительной степени определяются возрастом, в котором подросток начал

систематические занятия спортом. Для начала занятий конным спортом оптимальным считается возраст 9-11 лет. При начальной оценке перспективности детей в первую очередь ориентируются на стабильные факторы, которые мало изменяются в ходе развития организма и в незначительной степени зависят от уровня тренированности – на морфологические признаки. В конном спорте тренеры отдают предпочтение детям среднего и выше среднего роста, с небольшой массой, длинной хорошо развитой голенью и голеностопом. Положительным фактором является хороший вестибулярный аппарат. Однако несовпадение некоторых параметров физического развития юных спортсменов с модельными еще не является противопоказанием к занятиям конным спортом, так как успех в этом виде определяется комплексом способностей.

На начальном отборе используются простые педагогические тесты для оценки двигательных способностей детей (координация движений, подвижность, ловкость, гибкость). Большое значение при отборе детей имеет оценка состояния их здоровья.

Основными показателями первичного отбора являются: желание заниматься спортом; любовь к лошадям, желание ухаживать и заботиться о них; смелость при выполнении незнакомых заданий.

Данные физической работоспособности и спортивного результата критерием перспективности не является.

Промежуточная ступень имеет задачу – выявить спортсменов, способных достигать высших спортивных результатов, эффективно совершенствоваться на втором и третьем этапах многолетней подготовки, а также на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Эта задача решается на основании комплексного анализа с учетом морфологических, функциональных и психических показателей юных спортсменов, их адаптационных возможностей, реакции на высокие тренировочные и соревновательные нагрузки.

При рассмотрении вопроса о перспективности спортсмена по показателям морфологического типа следует обращать внимание на формирование мышечного корсета, поддерживающего позвоночник, формирование и развитие мышц голени, брюшного пресса.

На этом этапе существенную роль играет оценка техники выполнения специально-подготовительных упражнений, а также техники и тактики управления лошадью, техники посадки.

Совершенствование специализированных восприятий спортсмена-конника влечет за собой повышение уровня осознания и воспроизведения двигательных действий, таких как чувство такта, ритма, чувство скорости, дистанции, мягкость контакта.

На второй ступени отбора усиливается значение личностно-психологических показателей. При отборе конников особое внимание обращают на:

- ✓ уверенность в своих силах;
- ✓ устойчивость к стрессовым ситуациям;
- ✓ терпение;
- ✓ желание работать с трудными лошадьми;
- ✓ интеллектуальные способности;
- ✓ высокая концентрация внимания;
- ✓ позитивный настрой.

Наличие этих качеств у спортсменов способствует формированию и поддержанию хорошей физической и, что более важно, психической работоспособности их лошадей.

Заключительная ступень. Основная задача отбора на четвертом этапе – выявить, смог ли спортсмен овладеть техникой и тактикой своего вида спорта настолько, чтобы успешно выступать на соревнованиях международного уровня, а также способен ли он правильно подготовить свою лошадь к турнирам такого ранга. Чем меньшими усилиями достигнут

прогресс в уровне спортивного мастерства, тем большие резервы остались для дальнейшего совершенствования. Оцениваются:

- устойчивость к стрессовым соревновательным ситуациям;
- способность распределить свои силы и силы лошади;
- умение показать наилучший результат в главных стартах года при наличии сильных соперников.

Отбор спортивных пар для участия в международных соревнованиях осуществляется с учетом:

- стабильности показываемых результатов на республиканских соревнованиях;
- потенциальных возможностей завоевания медалей (исходя из количества и состава команд-участников из других стран);
- необходимости приобретения необходимого соревновательного опыта для молодых всадников и молодых лошадей;
- необходимости оценки молодых лошадей (начиная с 6-летнего возраста) на международной арене опытными зарубежными экспертами (судьями), а также с учетом возраста лошадей и состояния их здоровья.

13.2. Как определить талант, одаренность и способности к занятиям избранным видом спорта?

Высокий и все возрастающий уровень спортивных достижений в различных видах спорта чаще всего связывается с совершенствованием системы управления тренировочным процессом. Однако параметры, по которым это осуществляется, со временем меняются. В прошлые годы возможность достижения выдающихся результатов связывалась с интенсификацией процессов подготовки, в настоящее время - с оптимизацией различных компонентов тренировочного процесса на фоне максимальной реализации индивидуальных резервов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса. Подтверждением того, что индивидуальные особенности учитываются явно недостаточно, является то,

что многие способные атлеты ушли или уходят из спорта, в значительной мере не раскрыв своих возможностей из-за того, что в отношении к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая их индивидуальных, психических особенностей, функциональных и адаптационных резервов. Вместе с тем имеются данные, что очень многие из тех, кто достиг результатов мирового уровня уже будучи взрослым, совсем не демонстрировали одаренности в детстве.

Действительно, чем тщательнее изучаются факторы, способствующие достижению спортсменами выдающихся результатов, тем в большей мере ученые убеждаются, что каждый незаурядный спортсмен - это яркая индивидуальность. Да и к результатам одного и того же уровня они приходят разными методическими путями при различной, характерной только для них структуре подготовленности. Говоря об успехах выдающихся атлетов, ряд авторов отмечают, что они исключительно одарены от природы.

В принципе это положение не вызывает возражения, однако практика спорта показывает, что уровень и характер проявления одаренности очень индивидуальны и заключаются в том, что одни, приходя заниматься тем или иным видом спорта, уже проявляют ярко выраженные способности, других же не принимали в группы начальной подготовки в силу их слабости. То есть на этом фоне можно говорить о том, что успешное выполнение определенной спортивной деятельности происходит по-разному из-за внутренних свойств, отличающих индивидуальность.

Именно такого рода индивидуальные различия принципиально важны и дают основание для вывода о том, что одна и та же деятельность может осуществляться психологически разными путями и что в широких пределах возможна компенсация одних способностей другими. Устойчивая же склонность, пристрастие к определенным видам занятий уже выражают особенности индивидуальности растущего человека. Обычно склонности идут впереди способностей и становятся одним из важных факторов их развития. Последнее практически не изучается в спортивной деятельности.

Связывается это с тем, что эффективность спортивной деятельности определяется результатом как общим интегральным показателем уровня подготовленности. В итоге вся система совершенствования отдельных компонентов подготовленности увязывается со становлением узловых компонентов соревновательной деятельности.

Однако, существенным просчетом большинства проведенных исследований факторной структуры подготовленности явилось то, что при определении роли отдельных параметров и факторов их связывали с интегральным показателем спортивного мастерства - спортивным результатом.

Именно систематизация эффективных основ управления тренировочным процессом привела к необходимости создания модельных характеристик, среди которых выделяют следующие:

- модели спортсмена, будущего;
- модели объективизации управления тренировочным процессом;
- модели для прогноза надежности выступления спортсменов.

Среди компонентов моделей, описывающих состояние или уровень подготовленности спортсменов, выделяют:

- ✓ уровень развития сторон подготовленности;
- ✓ функциональные возможности;
- ✓ внешние морфологические признаки;
- ✓ возраст и спортивный стаж;
- ✓ способность к восстановлению после больших физических и психологических нагрузок.

Применительно к высококвалифицированным спортсменам отмечается, что у них значительно меньше выражена вариабельность интегральных характеристик соревновательной деятельности в сравнении с факторами функциональной подготовленности: чем локальнее эти показатели, хотя и значимые, тем больше может быть допустимый разброс их индивидуальных значений. В этих условиях изучение индивидуально значимых факторов

может иметь существенное значение при разработке моделей подготовленности к соревновательной деятельности.

Многообразие подходов показывает, что логические модели не являются полными и тем более единственными и окончательными, а главное чаще всего отсутствует совпадение индивидуальных результатов с модельными характеристиками.

Предполагается, что ориентация спортсмена на модельные характеристики приводит к устранению диспропорции подготовленности, подтягиванию отстающих в развитии качеств, обеспечению должной соразмерности составляющих спортивного мастерства. Вместе с тем редко кто из сильнейших спортсменов, по показателям которых создавались модельные характеристики, по своим данным соответствовал усредненному идеалу. При этом признается, что выдающиеся спортсмены наряду с некоторыми сильнейшими сторонами подготовленности имеют и заурядный уровень развития отдельных компонентов, а изменения этого соотношения часто нарушают всю систему.

Действительно, система выявления закономерностей достижения блестящего спортивного результата на основе статистического набора материала блокирует изучение факторов индивидуальности, способствующих достижению выдающегося результата.

Вероятно, здесь лучше всего ориентироваться не на совокупность личностных характеристик чемпионов, а на тщательный анализ всех факторов, которые сопутствуют спортивному результату. Все это обуславливает необходимость более четко определиться, что представляют собой способности, талант, одаренность спортсменов. К настоящему времени они не получили однозначного толкования, а главное практически не изучаются как основные факторы, сопутствующие достижению выдающегося результата.

Спортивный талант чаще определяется различными факторами, среди которых выделяются наследственность, биологический возраст молодого

поколения, особенности телосложения, биомеханические параметры, темпы развития работоспособности. В целом отмечается, что талант - явление уникальное и встречается довольно редко.

Одаренность же рассматривается как качественно своеобразное сочетание высокоразвитых моторных, функциональных и психологических качеств индивида, отвечающих требованиям спортивной специализации, создающее возможность успеха в конкретной деятельности.

Под *способностями* понимаются индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого.

Сопоставляя приведенные понятия, следует отметить, что в обобщенном виде они употребляются как синонимы и отражают степень выраженности способностей. При этом понятие "талантливый" подчеркивает наличие природных данных в человеке, и в этом плане талант рассматривается как синоним одаренности, "способный" же определяется через соотношение с успехами в деятельности.

Ряд авторов читают необходимым обозначить что способности, с одной стороны, и одаренность и талант - с другой, выделяются как бы разными основаниями: говоря о способности, подчеркивают возможность человека что-то делать, а говоря о таланте (одаренности), подчеркивают прирожденный характер данного качества человека. Талант же индивидуален, и связано это с тем, что в таланте проявляется вся личность, которая изменчива и которую невозможно изменить и оценить в полном объеме. Существенным недостатком применительно к спортивной практике является то, что не рассматриваются психологические механизмы способностей и одаренности. Это связано, очевидно, с тем, что способности и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивного совершенствования, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня

подготовленности. В действительности же проблема отбора по способностям становится тем актуальнее, чем более жесткие требования к человеку предъявляет деятельность. Обычное же представление о том, что такое одаренный ребенок, носит обобщенный характер и довольно часто не содержит индивидуальных характеристик, не говоря уже о том, чтобы учесть целый диапазон, казалось бы, взаимоисключающих качеств.

Понятия "одаренный ребенок", "одаренные дети" в немалой мере условные, они служат для обозначения особой типологической реальности - предпосылок способностей, где индивидуальное еще недостаточно отделено от возрастного. Поэтому так труден переход от констатации повышенных возможностей подростка к предвидению хода его дальнейшего развития, так ненадежен прогноз.

Одним из важнейших условий развития одаренности считается ее раннее выявление, но, как показывают исследования, возраст идентификации зависит от вида одаренности (более раннее выявление музыкальной одаренности и более позднее - математической) и методов ее диагностики. Важным, но часто игнорируемым фактором одаренности являются интересы детей и подростков и их внешкольные увлечения, стабильность которых характеризует творческую продуктивность.

Действительно, часто на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса из поля зрения выпадают одаренные подростки и чаще попадают дети средних способностей, в силу определенных факторов показывающие относительно высокие спортивные результаты в детском или подростковом возрасте.

Нередко приходится сталкиваться с тем, что любые ранние признаки необычных способностей понимают, как выражение одаренности ребенка. В действительности же установление подлинных различий по одаренности требует выявления соотношения возрастного и индивидуального. Только опираясь на сведения о возрастной одаренности и разных вариантах, типах

хода возрастного развития, можно более обоснованно подойти к оценке индивидуальности подростка.

К сожалению, довольно много одаренных детей обладают таким как бы взаимоисключающим сочетанием качеств, которое приводит к тому, что их не выявляют и не обучают в соответствии с их потребностями.

Преобладает точка зрения, что понятие одаренности приравнивается к высокой успешности во всех областях деятельности. Это говорит о низкой эффективности системы отбора способной молодежи для занятий спортивной деятельностью. На этом фоне становится понятным отсутствие работ, изучающих особенности методики тренировочного процесса с действительно одаренными подростками. Исходя из этого основным параметром, определяющим эффективность подготовки спортсменов, является соответствие сторон подготовленности модельным характеристикам, отражающим тот или иной уровень подготовленности.

Но это едва ли решит проблему в полном объеме. Необходимо иметь в виду, что специфические особенности различных систем у каждого отдельного индивида не случайно согласуются друг с другом, а представляют собой определенную закономерную связь между собой, образуют определенную организацию, структуру, характеризующую определенный тип человека.

Все дело в том, что принципиально невозможно воздействовать на какое-либо свойство личности, не затрагивая всех остальных: формируя одно из свойств личности, мы неизбежно изменяем всю их систему в целом, независимо от того, желаем мы этого или нет.

В частности, имеются данные о том, что воздействие тренировок в раннем возрасте более эффективно для одаренных детей; напротив, для детей с невысоким уровнем развития двигательных способностей максимальный эффект тренировок проявляется в более позднем возрасте. Одновременно динамика взаимодействия развивающихся качеств будет зависеть от того, насколько развиты эти качества: при невысоком уровне их развития отмечена

параллельность в их развитии, при среднем - независимость, а при чрезмерно высоком - противоположная направленность. Это дает основание считать, что предметная развивающая среда для одаренных детей должна соответствовать как общевозрастным, так и специфическим особенностям. При этом одаренность может развиваться с различной скоростью, иногда чрезвычайно быстро, а это способно привести к нарушению координации развития.

Применительно к спортивной деятельности существенно важно именно изучение взаимодействия отдельных способностей в системе деятельности. В отдельных видах спортивной деятельности одноименные сложные способности имеют неодинаковую структуру, на основании этого чаще приходится говорить не об общих связях, а, скорее, о конкретных проявлениях этих связей.

В целом же способности, входящие в одну и ту же группу (скоростные, силовые, выносливость), но имеющие различную структуру, включают в себя разные психологические особенности, выступающие в качестве задатков. Это дает основание отметить, что задатки характеризуются поливалентностью по отношению к способностям, так как на основе одних и тех же задатков формируются различные способности.

Изучение взаимосвязей двигательных проявлений, особенностей нейродинамики и других признаков свидетельствует о наличии интеграции различных видов потенциальных возможностей человека, лежащих в основе его индивидуального физического развития.

В этих условиях сочетание различных направлений анализа приводит к выявлению разного рода связей. Можно предположить, что качественная специфика отдельной способности выступает как выражение отдельной грани одаренности, которая, в свою очередь, рассматривается как системное качество. Но в деятельности отдельные способности проявляются не изолированно, а во взаимодействии и по отношению к цели как нечто целостное.

Видимо, необходимо подчеркнуть то, что от природной одаренности будет зависеть не сам успех, а только возможности его достижения, так как способности развиваются в процессе онтогенеза под влиянием социальных воздействий.

Каждый достигает нужного результата по-своему: индивидуальность накладывает свой отпечаток на деятельность. Имеющиеся исследования по-разному представляют данные в отношении индивидуальных особенностей и их связь с эффективностью деятельности.

Проявление же индивидуальных различий применительно к свойствам нервной системы рассматривается в двух направлениях: в отношении способов и эффективности действий.

В практике спорта чаще исследуется связь эффективности деятельности со свойствами нервной системы. Хотя в учебной и трудовой деятельности подобные связи не выявлены и наиболее продуктивны исследования, показывающие связь свойств нервной системы со способами действий, т.е. чаще говорят о типологически обусловленном стиле индивидуальной деятельности.

13.3. Что такое прогнозирование, моделирование и коррекция подготовки в конном спорте?

Прогнозирование спортивных результатов в видах конного спорта

Прогнозирование – одна из основных составляющих управленческого процесса.

Прогноз – комплекс аргументированных предположений, выраженных в качественной и количественной формах относительно будущих параметров управляемого объекта. Задача прогноза – дать объективное, достоверное представление о том, что будет при тех или иных условиях. Процесс разработки прогнозов и называется прогнозированием.

Прогнозирование в спорте (в т.ч. и конном спорте) – это перспектива развития процесса или явления, характерного для спортивной деятельности, а

главная задача прогнозирования сводится к выявлению вероятного развития того конкретного явления, которое в наибольшей степени определяет процесс и достижение заданного эффекта. Прогнозирование тесно связано с управлением спортивной подготовкой, т.к. создает предпосылки для принятия управленческих решений в сфере спорт. подготовки и соревновательной деятельности.

Прогнозирование базируется на следующих базовых принципах (хотя их намного больше):

✓ *системность* – рассмотрение объекта в его связи и зависимости с другими процессами и явлениями – при этом управляемая система рассматривается как часть более крупной системы, также состоящей из определенного количества подсистем;

✓ *целенаправленность* – целенаправленный характер прогнозирования, т.е. содержание прогноза не должно сводиться только к предвидению, а включать и цели, которые желательно достигнуть;

✓ *непрерывность* – корректировка прогноза по мере поступления новых данных об объекте прогнозирования или о прогнозном фоне;

✓ *адекватность* прогноза объективным закономерностям – учет вероятностного характера прогнозируемых процессов;

✓ *альтернативность* – выбор вариантов развития по разным траекториям, при разных взаимосвязях и структурных соотношениях.

В результате оптимизации прогнозных значений полезного эффекта и затрат из множества альтернативных вариантов должен быть выбран наилучший.

Основные методы прогнозирования:

1. Основа прогнозирования – *метод экстраполяции* – распространения выводов, полученных в результате исследования одной части какого-либо явления, на другие его части, поиск и анализ устойчивых закономерностей, исходя из сложившихся тенденций к развитию объекта или явления.

2. *Моделирование* – разработка модели, ее экспериментальный анализ, сопоставление результатов прогнозных расчетов на основе модели с фактическими данными состояния объекта или процесса, корректировку и уточнение модели.

3. *Прогнозная оценка эксперта*, т.е. человека, способного более или менее объективно судить о перспективах соответствующего явления.

Однако на различных этапах многолетней спортивной подготовки эффективность тех или иных методов прогнозирования различна. На начальном этапе, когда практически отсутствуют данные о «предыстории» развития спортивных способностей, особенностях многолетней динамики различных сторон подготовленности юного спортсмена/лошади, целесообразно пользоваться методами моделирования, экстраполяции намечающихся тенденций.

По мере становления спортивного мастерства, проявления спортивных способностей наряду с математическими методами целесообразно использовать также экспертные (либо их сочетание).

На этапе высшего спортивного мастерства точность экспертных оценок весьма высока, так как значительное число специалистов достаточно подробно и полно ознакомлено с различными аспектами спортивных возможностей каждого конкретного спортсмена.

Этапы прогнозирования:

1) *ретроспекция* – сбор и обработка информации, оптимизация состава источников, уточнение и окончательное формирование структуры и состава характеристик объекта прогнозирования;

2) *диагноз* – анализ объекта прогнозирования. Анализ заканчивается выбором и обоснованием модели, а также метода прогнозирования;

3) *проспекция* – выявление недостающей информации об объекте прогнозирования, уточнение ранее полученной, внесение корректив в модель прогнозируемого объекта в соответствии с вновь поступившей информацией.

Классификация прогнозов

По уровню прогнозируемого показателя целесообразно выделять *микро- мезо- и макро-прогнозы*. Микроуровень – все, что связано с прогнозированием показателей, характеризующих спортивную деятельность спортивной пары. Мезо- – уровень национальной команды, школы, центра. Макро-прогнозы используются для развития вида спорта.

Принципиальные изменения в методике подготовки в различных видах спорта происходят в течение каждые 10-15 лет, поэтому во временном аспекте применительно к прогнозированию возможностей спортивной пары «всадник-лошадь» прогнозы подразделяются на:

- *оперативные* (до 1 месяца) связаны с решением задач, возникающих на отдельном тренировочном занятии, соревновании и т.п., что позволяет выбрать вариант технико-тактических действий с учетом соперников и ситуации, которая может сложиться в ходе соревновательной борьбы

- *краткосрочные* (от месяца до года) – предусматривается определение наиболее вероятных темпов развития тренированности в мезоциклах, периодах и на отдельных этапах. При этом ставятся следующие задачи: прогнозирование развития адаптации применительно к основным компонентам спортивного мастерства; определение соотношения сил в ближайших или главных соревнованиях; выявление и характеристика вероятных конкурентов;

- *среднесрочные* (от 3 до 5 лет) – направлено на оптимизацию процесса спортивного отбора, подготовки и участия в соревнованиях на 4-х летний (олимпийский) цикл;

- *долгосрочные* (от 5 до 15-20 лет) – данный прогноз позволяет решать конкретные задачи: отбор спортсменов, способных добиваться высоких результатов; ориентация спортсменов на достижение высоких результатов в конкретной дисциплине вида спорта, определение оптимальной структуры тренировочного процесса, динамики нагрузок, выбор перспективной технико-тактической модели соревновательной деятельности, позволяющей

максимально эффективно использовать индивидуальные возможности спортсмена;

– *сверхсрочные* (> 25 лет) – направлены на выявление общих тенденций развития спорта, олимпийского движения, совершенствования методики подготовки, изменения правил соревнований, материально-технического оснащения подготовки и т.д.

Точность прогнозов тем выше, чем короче период, на который они составляются. Однако особо значима разработка именно долгосрочного прогноза. При этом повышение точности прогноза в значительной степени определяется объемом и достоверностью информации, которая для этого используется.

Для осуществления прогнозирования необходимо тщательное изучение специфики вида спорта. В конном спорте первоначально требуется изучить и составить характеристику качественных особенностей спортивной пары в избранном виде. И уже с учетом этого определить комплекс признаков, обладающих высокой прогностической значимостью. Причем для прогнозирования последующих успехов необходимо уже на первых этапах оценивать именно те качества, которые обеспечивают итоговые достижения.

*Моделирование спортивной деятельности в конном спорте.
Особенности моделирования спортивной деятельности*

Моделирование как научный метод заключается в следующем: объект изучения условно заменяется некоторым аналогом (моделью), сохраняющим в себе все основные свойства исходного объекта. Аналог отличается простотой, позволяющей досконально изучить модель.

Моделирование позволяет, используя основные законы механики, математики, физиологии и других наук, объяснить функциональную структуру изучаемого процесса, выявить его существенные связи с внешними объектами, внутреннюю организацию, оценить количественные характеристики.

Моделирование позволяет проводить исследования в сфере физической культуры и спорта, где объектом изучения всегда является спортсмен и особенности его спортивной деятельности, а параметрами – свойства спортсмена, при которых он способен показать значительные спортивные достижения.

Общая теория моделирования спортивной деятельности предполагает возможность построения комплексной модели, т.е. включение в модель максимального числа параметров. В спортивной практике применение моделей дает возможность определить общие направления спортивного совершенствования в соответствии с рейтингом технико-тактических действий, характеристик функциональной подготовленности для достижения запланированных результатов.

Есть разные типы и разновидности моделей и моделирования. По особенностям содержания моделей их подразделяют на *теоретические и практические*.

Есть иные классификации моделей: натуральные, физические, наглядно-образные, знаковые, математические, кибернетические, компьютерные и др.

Среди функций и процедур моделирования различают:

- ✓ исследовательское – как один из исследовательских подходов;
- ✓ проектировочное – как способ проектирования объектов, процессов;
- ✓ практико-технологическое – как способ системного упорядочения созидательной деятельности в ее практическом воплощении.

К настоящему времени в спорте существуют разработки по созданию моделей исторической и многолетней динамики спортивных результатов, «моделей чемпионов», «модельных характеристик сильнейших спортсменов», уровней подготовленности спортсменов различной квалификации и других объектов спортивной реальности.

Другой тип моделей – абстрактные, логико-математические. При помощи таких моделей получают новые знания, которые нельзя было

получить, используя предыдущие типы. В спорте к ним относятся корреляционные, регрессионные и факторные модели. Это модели структуры физической подготовленности, структуры технико-тактического мастерства, взаимосвязи сторон подготовленности спортсменов и эффективности соревновательной деятельности, взаимосвязи сторон подготовленности.

Касаясь вопросов моделирования, следует выделить три уровня моделей: *обобщенные, групповые и индивидуальные.*

Обобщенные модели отражают характеристику объекта или процесса, выявленную на основе исследования относительно большой группы спортсменов определенного возраста, пола и квалификацией: эффективно использовать такие модели при подготовке юных и взрослых спортсменов, не достигших вершин спортивного мастерства.

Групповые модели строятся на основе изучения конкретной совокупности спортсменов (или команды) и отличаются специфическими признаками в рамках того или иного вида спорта: в основном экстраполируются усредненные данные компонентов подготовленности группы сильнейших спортсменов.

При современном уровне развития спорта, с ростом квалификации спортсменов возрастает доля *индивидуализированного подхода* к их подготовке и поэтому неизменно повышается роль анализа индивидуальных характеристик каждого спортсмена.

В процессе моделирования в конном спорте:

- разрабатываются модельные характеристики требований к идеальному спортсмену-коннику, спортивной лошади и спортивной паре – показатели их соревновательной деятельности и уровня подготовленности (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической, интегральной);
- выполняется моделирование структурных компонентов тренировочного процесса (микроциклов, средних циклов и т.п.);
- и моделирование соревновательной деятельности – по степени адекватности главным соревнованиям.

В научной литературе имеется несколько противоречивых точек зрения по поводу несоответствия тех или иных качеств, сторон подготовленности модельным характеристикам:

1) в спортивной практике моделирование соревновательной деятельности и планирование тренировочного процесса рассматриваются с позиции приведения индивидуальных отклонений по уровню подготовленности к модельному уровню. Если при сравнении показателей спортсменов с модельными характеристиками они оказываются не такие, как запланированные, то в план на следующий этап подготовки должна вноситься коррекция, направленная на ликвидацию слабого звена.

2) для спортсмена высокого класса, имеющего ярко выраженные черты, зачастую предпочтителен путь, когда тренер ориентируется не столько на усредненные модельные данные, сколько на максимальное развитие индивидуальных признаков.

В настоящее время одним из направлений решения проблемы оптимизации спортивной подготовки на стадии реализации максимальных возможностей спортсмена является использование модельно-целевого подхода построения спортивной подготовки в рамках годичного цикла. Этот подход сопряжен с возможно строгим целеполаганием и последовательной реализацией цели.

Понятие модельно-целевой подход определяется как построение (моделирование) подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена таким образом, чтобы при реализации индивидуальных тренировочно-соревновательных программ достижения спортивной цели прогнозируемые параметры будущей целевой соревновательной деятельности превосходили прежние и были адекватны новому, более высокому, спортивному результату.

К настоящему времени уже сложились теоретико-методические основы модельно-целевого подхода в построении спортивного макроцикла (многочесячных, годичных и многолетних), т.е. к моделированию

чрезвычайно сложных процессов спортивной реальности, таких, как процесс подготовки спортсмена к главным состязаниям.

При моделировании целевой соревновательной деятельности стремятся представить комплекс основных соревновательных действий, величины физических нагрузок (во внешних показателях их объема и интенсивности) за все время соревнования и по его фазам, число стартов на протяжении соревнования и протяженность интервалов между ними, тактическая «раскладка сил» в стартах и намечаемые в них спортивно-технические результаты.

Модельные характеристики спортивной пары «всадник-лошадь» в видах конного спорта

Не все стороны подготовленности в спорте можно представить в виде полных моделей, поэтому используют показатели, обозначенные как модельные характеристики.

Различают *три вида модельных характеристик*:

- 1) общие для всех видов спорта (генеральные) модельные характеристики;
- 2) общие для группы видов спорта (обобщенные) модельные характеристики;
- 3) модельные характеристики, специфичные для отдельного вида спорта.

Спортивное достижение в конном спорте является результатом совместной работы пары всадник/лошадь.

В разработке модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности в конном спорте требуется не только количественное выражение, но и конкретизация по отдельным дисциплинам этого вида спорта.

Модельная характеристика спортсмена-конника включает:

- антропоморфологические показатели (рост, вес, соотношение пропорций тела-длины ног, рук, спины), например, для конников средние,

типичные и крайние значения длины тела (170,8; 165-175 и 160-185 см.), веса тела (68,1; 63-73 и 57,5-81,0 кг), жизненной емкости легких (4623, 4000-5000 и 3300-5600 см), силы кисти (56,4; 48-58, 45-72 кг) – оказывают влияние на проявление силы, скорости, выносливости, гибкости, адаптацию к различным условиям внешней среды, работоспособность, восстановление и спортивные достижения;

- положение всадника на лошади;
- составляющие коэффициента эффективности технико-тактического мастерства;
- компоненты функциональной подготовленности;
- компоненты психологической подготовленности: направленность личности (интерес, стремление к совершенствованию), волевые качества (смелость, решительность, стойкость), эмоциональная устойчивость (надежность при воздействии экстремальных факторов), психические качества (внимание, скорость и точность сенсомоторных реакций, оперативная память) – целый ряд исследований свидетельствует о том, что среди спортсменов высокого класса редко встречаются люди со слабой нервной системой. Динамичность нервной системы, обеспечивающей быстроту усвоения навыков - важнейший компонент спортивных способностей. Человек с динамичными нервными процессами обладает хорошей обучаемостью. Тот же, чья нервная система не настолько динамична, может компенсировать этот недостаток прочностью образующихся нервных связей;

- возраст;
- спортивный стаж.

Все возрастающие требования конноспортивных соревнований вызывают необходимость более тщательного отбора конского состава с учетом породных особенностей, экстерьерных данных и функциональных показателей.

Модельная характеристика спортивной лошади состоит из:

- зоотехнических показателей (анатомо-морфологические, экстерьер, тип телосложения, порода) – например, для соревнований по выездке наиболее подходят лошади полукровных пород: траккененской, ганноверской и проч. В последние годы особенно успешно выступают лошади возрожденной русской верховой породы. Специалисты считают, что для успешной работы в выездке наиболее желательны лошади ростом 165-167см, длиной туловища 166-168см, обхватом груди – 194-196см и обхватом пясти 21-22см.;
- физиологических показателей, отражающие степень развития функциональных систем и двигательных качеств (клинико-физиологические и биохимические).

Модельные характеристики на основе данных, отражающих состояние физиологических систем спортивной пары, могут служить основой рациональной системы управления тренировочным процессом.

14. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

14.1. Каково значение соревнований в процессе подготовки спортсмена?

Проблема соревновательной деятельности в современном спорте является одной из самых актуальных. Соревнования, соревновательная деятельность являются атрибутами спорта, целью и средством спортивной подготовки. Именно в процессе соревнований как своеобразной модели деятельности в экстремальных условиях проявляются максимальные возможности и скрытые резервы человека. Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный процесс их подготовки, нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними новые формы и методы совершенствования процесса подготовки к соревнованиям.

Спортивная деятельность человека, как медаль, имеет две стороны: преобразовательную, в процессе которой человек совершенствуется и изменяет свою природу, расширяет границу своих возможностей и познавательную, когда спортсмен получает сумму знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

В настоящее время понятие «соревновательная деятельность» в теории спорта и теории спортивных соревнований рассматривается в качестве одного из основополагающих. Атрибутом соревновательной деятельности является конкуренция (от лат. *concursum*), которая представляет собой «соискательство на награду, столкновение, соперничество на каком-либо поприще между лицами, заинтересованными в достижении одной и той же цели». Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Соревнование следует расценивать с двух точек зрения: с одной – они имеют большое значение для развития тренированности, являясь, таким образом, важной формой тренировки; с другой – они являются главным событием большого цикла или всего процесса многолетней подготовки в целом. С этой точки зрения вся тренировка и большая часть соревнований должны осуществляться применительно к решающему кульминационному соревнованию года. Соревнования, проводимые до этой кульминации, в тесном сочетании с тренировкой должны обеспечить систематическое развитие соревновательного достижения и его стабильность. В этом случае данные соревнования можно называть подготовительными (вспомогательными) в отличие от главных соревнований, на которых от спортсмена требуются особенно хорошие спортивные достижения.

Важность соревнований объясняется, прежде всего, тем, что в тренировке удастся лишь приблизительно создать подобную обстановку. В соревнованиях можно значительно эффективнее стимулировать адаптационные возможности организма к высоким и максимальным нагрузкам. Только в них можно развивать способности побеждать соперника, максимально мобилизовать собственные силы, справляться с эмоциями. В повседневной жизни человек редко сталкивается с высокими требованиями к проявлению волевых качеств и саморегуляции, какие предъявляют спортивные соревнования и спортивная деятельность. В них полностью проявляются и раскрываются нравственные черты личности: благородство, честность, уважение к сопернику, способность подняться в спортивных конфликтах выше эмоций, подчинить свое поведение нормам спортивной и общечеловеческой этики.

Система соревнований включает как официальные, так и неофициальные состязания. Они проводятся в соответствии с принятыми в спорте принципами, нормами и правилами и различаются по масштабу, значимости и другим принципам. Самые крупные соревнования – абсолютное первенство или чемпионат, как бы разграничивают этапы

подготовки, которые планируют соответственно поставленным задачам. Значительная часть состязаний является подготовительной и решает разнообразные задачи: приобретение опыта, отбор в сборную команду, проверка готовности и т.д.

Соревнования как важнейшая форма специфической подготовки имеет большое значение для развития тренированности, окончания мезоцикла, или процесса многолетней подготовки. Вся тренировочная работа и серия выступлений приурочиваются к основным соревнованиям года (сезона). Все предыдущие старты вместе с тренировками обеспечивают стабильность в развитии соревновательного движения. Поэтому в отличие от основных данные соревнования, как правило, являются контрольными или подготовительными.

К главным стартам можно отнести отборочные соревнования, если они являются решающими для попадания атлета в национальную сборную команду с последующим его участием в чемпионате Европы, мира и Олимпийских играх. В то же время, для сильного спортсмена подобные соревнования можно отнести к подготовительным, которые являются составной частью процесса подготовки и рассматриваются как специфические формы соревновательной деятельности.

Проходя практически с ходу второстепенные старты, тренер исходит из принципа – сильный спортсмен и «под нагрузкой» должен показать оптимальный результат, которого вполне достаточно для победы на внутренних соревнованиях, например, чемпионате республики. Этот факт не должен вызывать сомнения у спортсменов с первых дней подготовки, поскольку другому человеку нечего делать на самых престижных соревнованиях года.

Характер соревнований во многом определяется индивидуальными чертами участников или особенностями команд, поэтому полезно участвовать в различных состязаниях, систематически встречаться с незнакомыми соперниками. В противном случае у спортсмена проявится

стереотипная форма поведения, которая отрицательно сказывается на выступлении при возникновении «нестандартных» ситуаций в соревнованиях.

Число главных соревнований в течение года (кроме спортивных игр) не превышает 3-4. Соревнования по степени их ответственности логически распределяют друг за другом. В течение года они позволяют спортсмену целенаправленно готовиться к решающему старту.

Частота соревнований зависит от специфических требований вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена переносить тренировочные нагрузки, тренировочного стажа.

Обычно в скоростных и скоростно-силовых видах спорта соревнования в виде контрольных стартов и курсовок проводятся раз в неделю. Опыт показывает, что такая система дает значительный приспособительный эффект.

Высокая плотность соревнований возможна лишь после многолетней подготовки и при повышенной способности переносить нагрузки без ущерба для развития и совершенствования тренированности.

Соревнования оказывают большое влияние и на достижения юных спортсменов. Так, лучшие места в соревнованиях занимают дети и подростки, имеющие большее число выступлений. Поэтому в течение года в скоростно-силовых видах спорта детям рекомендуется участвовать в 20-30 соревнованиях (50-60 стартов), а в спортивных играх и единоборствах (кроме бокса) еще чаще.

Делая выводы относительно участия в соревнованиях и часто соревнований, можно сказать следующее:

- спортсмен может лишь в том случае участвовать в соревнованиях, если он обладает необходимыми для решения поставленной задачи физическими, психическими, техническими и тактическими предпосылками;
- соревнования должны тщательно подбираться и иметь последовательно нарастающую степень трудности;

- в соревнованиях необходимо встречаться с равным или несколько более сильным соперником. Соревнования, которые не представляют особой трудности, не имеют ценности;

- нужно участвовать в стольких соревнованиях, сколько необходимо для оптимального развития и стабилизации высокого соревновательного достижения;

- чрезмерное число соревнований, прежде всего таких, которые связаны с большими затратами времени (на разезды и т.д.) и сил, ограничивает время тренировочных занятий и этим отрицательно влияет на систематическое развитие состояния тренированности;

- календарь соревнований (число, распределение, степень трудности соревнований) должен обеспечивать такие условия, чтобы спортсмен к решающему соревнованию года достиг своего наилучшего результата. Этой цели должны быть подчинены все соревнования.

14.2. Что представляет собой структура и моделирование соревновательной деятельности?

В самом общем виде структура соревновательной деятельности определяется направленностью на достижение более высокой оценки качества собственной деятельности по сравнению с оценкой деятельности соперников. При этом учитываются закономерности сравнения, обусловленные специальными и этическими правилами соревнований.

Изучение структуры соревновательной деятельности позволит преодолеть имеющее место противоречие – неадекватность тренировочных (по многим параметрам) и соревновательных нагрузок.

Под структурой объекта принято понимать совокупность устойчивых связей его элементов, обеспечивающих целостность, сохранение основных свойств объекта при различных внешних и внутренних изменениях. Следовательно, предпосылкой изучения структуры любого объекта является выявление составляющих его элементов и определение характера связей

между ними. В самом общем виде структура соревновательной деятельности определяется направленностью на достижение более высокой оценки качества собственной деятельности по сравнению с оценкой деятельности соперников. При этом учитываются закономерности сравнения, обусловленные специальными и этическими правилами соревнований.

При анализе соревновательной деятельности методологически важно представить принципиальную схему ее структуры. В зависимости от требуемой степени конкретизации анализ структуры соревновательной деятельности может быть выполнен на уровне:

- ✓ общих характеристик соревновательной деятельности;
- ✓ особенностей соревновательной деятельности в спорте;
- ✓ характеристик соревновательной деятельности в группах видов спорта;
- ✓ специфики соревновательной деятельности в виде спорта;
- ✓ особенностей соревновательной деятельности в отдельных дисциплинах вида спорта.

Характеризуя структуру соревновательной деятельности, отмечается, что объективизация процесса спортивной тренировки в различных видах спорта в значительной мере зависит от четких представлений о структуре соревновательной деятельности, о тех составляющих, которые в сумме определяют ее результат. Различные параметры, характеризующие те или иные компоненты соревновательной деятельности, часто слабо связаны между собой и требуют строго дифференцированного совершенствования. Лишь определив уровень совершенства отдельных составляющих, можно объективно оценить слабые звенья в структуре соревновательной деятельности отдельного спортсмена и наметить пути его дальнейшего совершенствования с учетом имеющихся резервов.

Анализ соревновательной деятельности в различных видах спорта зачастую сводится к изучению операционного состава технико-тактических действий, механизмов энергообеспечения при выполнении

соревновательного упражнения, что значительно обедняет реальную структуру деятельности. При анализе структуры соревновательной деятельности в различных видах спорта выделяется разное количество компонентов.

При анализе отношений между двигательными возможностями, техническими операциями и тактическими действиями необходимо учитывать возможность их взаимной компенсации, в результате которой недостатки, например, физической подготовленности, могут быть компенсированы рациональным распределением сил при выполнении соревновательного упражнения.

В этой связи выделяют наиболее типичные варианты компенсаций:

- недостатки тактической подготовленности компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и пластичностью внимания, чувством времени;

- недостатки структуры внимания компенсируются быстротой восприятия и анализа особенностей ситуации, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;

- недостатки пластичности внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, умением прогнозировать изменения ситуации, чувством времени;

- недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются умением прогнозировать изменения ситуации, чувством времени и дистанции, структурой и пластичностью внимания;

- недостатки точности двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, чувством времени.

Уровень проявления двигательных возможностей, состав технических операций и тактических действий также определяются мотивами и потребностями, ради удовлетворения которых осуществляется деятельность, но при этом спортсмены обязаны следовать нормам и правилам поведения,

установленным для спортивных соревнований. Сила мотивов, а также их направленность определяется потребностями и личностными особенностями спортсменов, процесс реализации которых должен разворачиваться в соответствии с этическими нормами и правилами соперничества. Без глубокого анализа этих сложносоставных и сложноподчиненных отношений непостижима структура соревновательной деятельности.

Особое место в соревновательном периоде занимает этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Разумеется, при неправильном его использовании вся тренировочная работа цикла может быть непродуктивной.

Положительные и отрицательные стороны подготовленности спортсменов, с одной стороны, проявляются только в условиях соревнований, с другой – специфика соревновательной деятельности служит ориентиром для построения тренировки. Изучение структуры соревновательной деятельности позволит преодолеть имеющее место противоречие – неадекватность тренировочных (по многим параметрам) и соревновательных нагрузок. Существенные расхождения характерны, прежде всего, для содержательно-временных параметров тренировочных заданий в структуре тренировочного занятия.

В последние годы накоплен значительный экспериментальный материал, касающийся вопросов разработки модельных характеристик. При этом использовались самые разнообразные способы их получения. Так как метод моделирования в спортивной науке получил широкое распространение, разработка моделей рассматривается как главный инструмент в управлении сложными системами.

Моделирование – это формирование логическими средствами определенной абстрактной модели, будущей целевой соревновательной деятельности, структуры тренировочного и соревновательного процесса, обеспечивающего достижение прогнозируемых состояний и результатов.

При разработке модельных характеристик соревновательной деятельности важно единообразие во мнениях специалистов по пониманию отдельных эпизодов соревновательной деятельности. Изучение модельных характеристик соревновательной деятельности обусловлено тем, что, зная эти характеристики, можно планировать общую стратегию подготовки, которая включает подбор рациональных средств и методов подготовки, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, а также выбор эффективных внутренировочных факторов, помогающих оптимизировать эти параметры. Также при разработке модельных характеристик важно единообразие в понимании отдельных эпизодов специалистами, ведущими запись либо обработку записи выступления.

Для решения задачи по обеспечению моделирования во время спортивных занятий предлагается выделить ряд положений, которым они должны соответствовать. Согласно общепедагогическим принципам, такие модели должны обеспечивать процесс усвоения знаний, умений и навыков, следовательно, необходимо, чтобы они отличались информативностью, доступностью, проблемностью и легко воспринимались обучающимися. Важно, чтобы модели имели такую структуру, которая позволила бы использовать их при индивидуально-групповом методе обучения, чаще всего применяемом в спортивной практике. Следует учитывать и особенности спортивной деятельности (специальные психолого-педагогические требования и особенности данного вида спорта):

1. Организация процесса развития и формирования интеллектуальных способностей спортсмена.
2. Обеспечение оптимального уровня готовности знаний.
3. Соответствие моделей психолого-педагогическим принципам моделирования в спорте (для практических и теоретических занятий).

В процессе моделирования выделяют ряд этапов:

I этап носит поисковый характер и связан с созданием общих представлений о модели того или иного объекта или процесса, разработкой

исходной модели, которая является наиболее общей схемой и носит гипотетический характер.

II этап имеет познавательный характер и представляет собой единство теоретической и практической деятельности, направленной на работу с моделями. На данном этапе осуществляется мысленное (теоретическое) исследование объекта как в совокупности его составляющих, так и при выделении одной или нескольких значимых сторон объекта, когда производится их изучение в идеализированных условиях, абстрагируясь от ряда взаимосвязей, а также реальное исследование модели во всем многообразии характерных ситуаций, количественных и качественных взаимосвязей, условий реализации.

III этап моделирования предполагает теоретический анализ результатов мысленного и реального исследования моделей, их включения в более общую систему знаний, разработку путей практической реализации для решения задач управления, возникающих при использовании конкретной модели в тренировочной и соревновательной деятельности.

Таким образом, на основании вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

1. Модельные характеристики соревновательной деятельности служат основой при разработке модельных характеристик уровня подготовленности спортсменов и моделей структурных образований процесса подготовки.

2. Состав модельных характеристик по уровню подготовленности связан с модельными показателями соревновательной деятельности и факторами, обуславливающими их эффективность.

3. На основании модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности разрабатываются нормативные требования на период времени, предшествующей срокам «модельных срезов».

Под структурой объекта принято понимать «совокупность устойчивых связей его элементов, обеспечивающих целостность, сохранение основных свойств объекта при различных внешних и внутренних изменениях» (ЭС).

Следовательно, предпосылкой изучения структуры любого объекта является выявление составляющих его элементов и определение характера связей между ними. В самом общем виде структура соревновательной деятельности определяется направленностью на достижение более высокой оценки качества собственной деятельности по сравнению с оценкой деятельности соперников. При этом учитываются закономерности сравнения, обусловленные специальными и этическими правилами соревнований.

14.3. Какова роль соревнований в процессе подготовки спортсмена-конника и спортивной лошади?

Соревнования, соревновательная деятельность являются атрибутами спорта, целью и средством спортивной подготовки. Именно в процессе соревнований как своеобразной модели деятельности в экстремальных условиях проявляются максимальные возможности и скрытые резервы человека. Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный процесс их подготовки, нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними новые формы и методы совершенствования процесса подготовки к соревнованиям.

Соревнование следует расценивать с двух точек зрения:

- 1) с одной – они имеют большое значение для развития тренированности, являясь, таким образом, важной формой тренировки;
- 2) с другой – они являются главным событием большого цикла или всего процесса многолетней подготовки в целом.

С этой точки зрения вся тренировка и большая часть соревнований должны осуществляться применительно к решающему кульминационному соревнованию года.

Важность соревнований объясняется, прежде всего, тем, что в тренировке удается лишь приблизительно создать подобную обстановку. В соревнованиях можно значительно эффективнее стимулировать

адаптационные возможности организма к высоким и максимальным нагрузкам. Соревнования как важнейшая форма специфической подготовки имеет большое значение для развития тренированности, окончания мезоцикла, или процесса многолетней подготовки.

Вся тренировочная работа и серия выступлений приурочиваются к **основным** соревнованиям года (сезона). Все предыдущие старты вместе с тренировками обеспечивают стабильность в развитии соревновательного движения. Поэтому в отличие от основных данные соревнования, как правило, являются **контрольными** или **подготовительными**.

Система соревнований включает как официальные, так и неофициальные состязания. Они проводятся в соответствии с принятыми в спорте принципами, нормами и правилами и различаются по масштабу, значимости и другим принципам. Самые крупные соревнования – абсолютное первенство или чемпионат, как бы разграничивают этапы подготовки, которые планируют соответственно поставленным задачам.

К главным стартам можно отнести отборочные соревнования, если они являются решающими для попадания атлета в национальную сборную команду с последующим его участием в чемпионате Европы, мира и Олимпийских играх. В то же время, для сильного спортсмена подобные соревнования можно отнести к подготовительным, которые являются составной частью процесса подготовки и рассматриваются как специфические формы соревновательной деятельности.

Значительная часть состязаний является подготовительной и решает разнообразные задачи: приобретение опыта, отбор в сборную команду, проверка готовности и т.д.

Частота соревнований зависит от специфических требований вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена переносить тренировочные нагрузки, тренировочного стажа. Обычно в скоростных и скоростно-силовых видах спорта соревнования в виде контрольных стартов и курсовок проводятся раз в неделю. Опыт показывает, что такая система дает

значительный приспособительный эффект. Высокая плотность соревнований возможна лишь после многолетней подготовки и при повышенной способности переносить нагрузки без ущерба для развития и совершенствования тренированности.

Число главных соревнований в течение года (кроме спортивных игр) не превышает 3-4. Соревнования по степени их ответственности логически распределяют друг за другом. В течение года они позволяют спортсмену целенаправленно готовиться к решающему старту. Соревнования оказывают большое влияние и на достижения юных спортсменов. Так, лучшие места в соревнованиях занимают дети и подростки, имеющие большее число выступлений. Поэтому в течение года в скоростно-силовых видах спорта детям рекомендуется участвовать в 20-30 соревнованиях (50-60 стартов), а в спортивных играх и единоборствах (кроме бокса) еще чаще.

Таким образом, при планировании соревновательной деятельности следует придерживаться следующих принципов:

- спортсмен может лишь в том случае участвовать в соревнованиях, если он обладает необходимыми для решения поставленной задачи физическими, психическими, техническими и тактическими предпосылками;
- соревнования должны тщательно подбираться и иметь последовательно нарастающую степень трудности;
- в соревнованиях необходимо встречаться с равным или несколько более сильным соперником. Соревнования, которые не представляют особой трудности, не имеют ценности;
- нужно участвовать в стольких соревнованиях, сколько необходимо для оптимального развития и стабилизации высокого соревновательного достижения;
- чрезмерное число соревнований, прежде всего таких, которые связаны с большими затратами времени (на разезды и т.д.) и сил,

ограничивает время тренировочных занятий и этим отрицательно влияет на систематическое развитие состояния тренированности;

- календарь соревнований (число, распределение, степень трудности соревнований) должен обеспечивать такие условия, чтобы спортсмен к решающему соревнованию года достиг своего наилучшего результата. Этой цели должны быть подчинены все соревнования.

14.4. Что такое стратегия соревновательной деятельности в конном спорте и какие факторы, оказывают на нее влияние?

Стратегия – система научных знаний о закономерностях, средствах и способах деятельности для достижения поставленной цели. Стратегия определяет общие закономерности подготовки и ведения соревнований. Она учитывает известные и возможные варианты подготовки и ведения соревновательной борьбы, удачные и неудачные формы, средства и способы достижения результата. Иными словами, стратегия – это система долгосрочного планирования.

Различают стратегию подготовки спортсменов и стратегию соревновательной деятельности. Прежде чем заниматься перспективным планированием подготовки спортивной пары «всадник – лошадь» необходимо разработать стратегический план участия данной пары в ряде турниров, для того, чтобы в наилучшей форме подвести ее к главному старту сезона или четырехлетия. Разработка стратегии участия в турнирах будет зависеть от цели и задач подготовки.

Для одних всадников главным стартом будет являться чемпионат страны, а для других – чемпионат мира и Олимпийские игры. Безусловно, стратегия в этих двух случаях будет кардинально отличаться, однако в процессе разработки любого стратегического плана участия в соревнованиях необходимо учитывать следующие аспекты:

- состояние материальной базы: количества и современности манежей и полей, качество грунтов;

- наличие и современность ветеринарного и медицинского обслуживания;
- условия размещения спортсменов и лошадей;
- наличие обслуживающего персонала;
- состав кандидатов в сборную команду, уровень их квалификации, соревновательного опыта, наличие резерва;
- реальность достижения планируемого результата: потенциальные возможности спортивных пар, направленность всех участников на конкретный результат.

Также необходимо отметить, что при разработке стратегических планов участия в соревнованиях необходимо учитывать календарь соревнований соперников.

На соревновательную деятельность в комплексных видах спорта, в частности в конном спорте, влияют особенности *места проведения и оборудования соревнований, поведение болельщиков и тренеров, географическое положение, характер судейства* и др.

В связи с огромной престижностью конного спорта и конкуренцией спортсменов *место проведения соревнований* имеет большое значение.

Поведение болельщиков создает своеобразную психическую атмосферу соревнований, т.е. положительный или отрицательный фон проведения состязаний.

К *оборудованию мест проведения соревнований* по конному спорту относится качество спортивной базы – поля, манежа, разминочных площадок, трассы полевых испытаний. Огромное внимание должно уделяться качеству грунтов на всех объектах конноспортивной базы. В положении о соревнованиях обязательно должен быть указан тип грунта – песчаный или травяной. Это дает всаднику возможность составлять индивидуальный календарь соревнований в соответствии с особенностями проведения подготовки своей лошади.

К географическому положению места соревнований относятся климат и часовой пояс. Соревновательная деятельность предполагает частые переезды с континента на континент. В конном спорте важно учитывать процессы адаптации, протекающие в организме не только спортсмена, но и лошади, как основного партнера, несущего более значительную физическую нагрузку в процессе соревнования.

Существуют три фазы временной адаптации:

- 1) первичная реакция адаптации продолжается около суток;
- 2) основная длится около недели. Здесь происходит первоначальная перестройка функций организма и его регуляторных систем с включением компенсаторно-приспособительных реакций;
- 3) завершение реакций адаптации в течение последующих 2-3 недель.

Продолжительность указанных фаз зависит от количества пересеченных временных поясов. При пересечении двух-трех изменение функционального состояния организма носит умеренный характер. При пересечении 5-8 часовых поясов суточный ритм функций организма существенно нарушается, а процесс адаптации более продолжителен. При смене 7-8 часовых поясов акклиматизация происходит на 7-13-е сутки, с полной нормализацией на 18-20-е сутки. В связи с этим, при подготовках к чемпионатам мира и Олимпийским играм команды выезжают к месту будущих стартов за 2-3 недели.

Особенности климатических условий связаны с различным уровнем радиации, атмосферным давлением, температурой, влажностью, высотой расположения мест проведения состязаний над уровнем моря. Соревнования и тренировка в условиях жаркого и холодного климата тоже имеют свою специфику.

При теплой погоде можно сократить продолжительность разминки и несколько снизить ее интенсивность. При сильном ветре иногда требуется коррекция техники и тактики соревновательной деятельности.

Из всех двигательных качеств от уровня внешних температур в первую очередь зависит выносливость при выполнении относительно длительной работы. Известно, что около 75% энергии, вырабатываемой организмом в процессе интенсивной работы, уходит в виде тепла во внешнюю среду. Наиболее эффективным средством теплоотдачи является испарение в результате вдыхания и выдыхания, а также потоотделение. При высокой внешней температуре исчезает физиологически активное различие между температурой тела и внешней, что приводит к повышению теплоотдачи.

Учитывают потери электролитов и жидкости при нагрузках, связанных с проявлением выносливости в условиях жары. Недостаток жидкости приводит к увеличению температуры тела (перегреванию) и снижению работоспособности. Недостаточность электролитов приводит к уменьшению способности организма задерживать жидкость, что также отрицательно сказывается на способности переносить нагрузки.

Тренировки и соревнования в условиях низких температур представляют меньшую проблему. В этих условиях изоляционная способность кожи из-за сужения сосудов увеличивается в 5-6 раз. Здесь необходимо избегать простудных заболеваний, уделять внимание экипировке и двигательной активности. При низких температурах изменяются программы занятий. Так, например, при сильном дожде переносятся соревнования по конному спорту, проводимые в открытых манежах.

Соревнования в среднегорье требуют учета влияния гипоксии на организм спортсмена.

Если спортсмен выезжает на соревнования из прохладного или умеренного климата в теплые или жаркие страны, то необходимо предусмотреть предварительную 5-8-дневную акклиматизацию с ежедневными 2-3-часовыми занятиями. Тренировки и соревнования в условиях низких температур представляют меньшую проблему. В этих условиях изоляционная способность кожи из-за сужения сосудов увеличивается в 5-6 раз. Здесь необходимо избегать простудных

заболеваний, уделять внимание экипировке и двигательной активности. При низких температурах изменяются программы занятий. Так, например, при сильном дожде переносятся соревнования по конному спорту, проводимые в открытых манежах. Соревнования в среднегорье требуют учета влияния гипоксии на организм спортсмена.

Одним из важных факторов, влияющих на соревновательную деятельность спортсменов – конников в выездке и разработку ее стратегического плана. Является субъективный характер судейства, принятый в этом виде конного спорта. Несомненно, характер судейства зависит от наличия квалифицированных судей, однако следует учитывать человеческий фактор в процессе выставления оценок всадникам. На характер судейства могут повлиять личные предпочтения судьи, известность либо неизвестность спортсмена, принадлежность его к той или иной стране и т.д.

Таким образом, процесс разработки стратегии соревновательной деятельности для определенной спортивной пары, или группы спортивных пар является важным этапом подготовки и одним из факторов успешной соревновательной деятельности спортсменов – конников. При разработке данного плана необходимо учитывать все факторы, оказывающие влияние на организм спортсмена и лошади, его физическое и психическое состояние, задачи соревновательного сезона и этапа подготовки в целом.

14.5. Какие существуют методы совершенствования соревновательной деятельности спортсменов?

На пути к высшим достижениям апробируются и проверяются средства и методы тренировки, совершенствуется система спортивной подготовки: научно-методические основы, формы организации, материально-техническое и другое обеспечение. Этим и объясняется тот факт, что мировые и олимпийские рекорды первой половины XX века доступны сейчас тысячам спортсменов массовых разрядов. Это следствие качества школы спорта, развития спортивной науки и культуры.

В свою очередь качество школы спорта постоянно совершенствуется: изыскиваются новые средства и методы спортивной тренировки, улучшаются техника, тактика и качество спортивного инвентаря и оборудования.

Если говорить о культурном, воспитательном и экономическом значении спорта, то основной движущей силой прогресса является совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, где первостепенными задачами становятся:

- увеличение численности занимающихся олимпийскими видами спорта, широкое привлечение детей и подростков к процессу тренировки и соревнований;

- совершенствование системы соревнований в детском, подростковом и юношеском спорте; составление интересного и стабильного календаря соревнований;

- оптимизация количества тренировочных занятий и их содержания для подрастающего поколения;

- повышение качества теории и практики спорта, его материально-технической базы, двигательных возможностей и спортсменов экстра-класса;

- совершенствование образования и воспитания лиц, участвующих в большом спорте; формирование их как личностей, способных своим поведением и высокими спортивными достижениями укреплять международный престиж страны.

Анализ научно-методической литературы по данной проблеме позволяет определить пути и методы совершенствования соревновательной деятельности спортсменов.

Совершенствование методики подготовки спортсменов. Для успешного выступления всадников на международной арене используют совершенствование методики подготовки, которая довольно разнообразна и включает такие аспекты как: техническую, физическую, силовую, тактическую, психологическую подготовку, психологическую подготовку

всадников непосредственно к соревнованиям, теоретическую подготовку, инструкторскую и судейскую практику и воспитательную работу.

Совершенствование научно-методического обеспечения спорта. В современных условиях резкого сокращения финансирования научно-исследовательской деятельности, очевидно:

1) необходимо изменить саму модель организации научного и научно-методического обеспечения спортивной подготовки путем сближения исследований фундаментального характера с прикладными исследованиями и научно-методическим обеспечением;

2) необходимо сконцентрировать усилия ученых и специалистов на наиболее перспективных направлениях научных исследований, сохранить все самое лучшее и ценное;

3) важно продолжить разработку общетеоретических и методологических проблем спортивной подготовки, эффективно используя богатый эмпирический опыт, результаты экспериментальных исследований и практических обследований;

4) осуществить определенную стандартизацию обследовательских процедур (на уровне ведомственных организаций), ввести достаточно жесткие требования к сбору и обработке научно-технической и методической информации, ее количества и качества.

Совершенствование материально-технической базы. Следует обеспечить:

1) реконструкцию и строительство спортивных сооружений в области конного спорта;

2) реконструкцию и обновление имеющихся спортивных сооружений, оборудование спортивных залов при строгом соблюдении норм технической эксплуатации и техники безопасности;

3) строительство типовых комплексов в каждом районном центре;

4) строительство современных спортивных баз, отвечающих международным стандартам и обеспеченных новейшим инвентарем и оборудованием для сборных команд страны и сборных команд регионов;

5) создание материальной базы врачебно-физкультурных диспансеров и обеспечение их оборудованием, согласно нормативам;

6) обеспечение централизованного закупа инвентаря и оборудования, соответствующего мировым стандартам для спортивных сооружений.

Совершенствование средств восстановления и реабилитации.

Существует большой арсенал медико-биологических средств, помогающих решению задачи ускорения восстановительных процессов. К ним относят воздействие физических и гидротерапевтических процедур, различные виды массажа, прием витаминов и других фармакологических препаратов, использование лечебных мазей, гелей, спортивных кремов и растирок, компрессов и многое другое. Имеется множество рекомендаций по применению в тренировочном процессе указанных средств восстановления работоспособности.

К физическим средствам восстановления работоспособности относят: ультрафиолетовое облучение (УФО), аэроионизацию, холодовые аппликации, тепловые процедуры.

Гидротерапевтические средства восстановления включают: дождевой душ (холодный, прохладный, индифферентный, теплый или горячий); различные ванны (пресная (гигиеническая); горячая, или гипертермическая; хлоридно-натриевая (солевая); ванна с морской солью; щелочная ванна; хвойная ванна).

Фармакологические средства восстановления:

✓ витаминные препараты (аэровит, декамеvit, ундевит, глутамевит, тетравит, витамин В15, витамин Е, витамин С);

✓ препараты пластического действия (оротат калия, рибоксин, кокарбоксилаза, кобамамид, карнитин, липоцеребрин, лецитин-церебро);

- ✓ препараты энергетического действия (аспаркам, панангин, кальция глицерофосфат, кальция глюконат, глютаминовая кислота, метионин);
- ✓ группа адаптогенов (женьшень, экстракт элеутерококка, лимонник китайский, аралия маньчжурская, золотой корень (радиола розовая), заманиха высокая, маралий корень).

15. НЕКЛАССИЧЕСКИЕ ВИДЫ КОННОГО СПОРТА И ДРУГИЕ ФОРМЫ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

15.1. Каково социальное значение неклассических видов конного спорта в современном мире?

В конном спорте выделяется несколько групп:

✓ *классические* виды конного спорта, включенные в программу Олимпийских игр: выездка или высшая школа верховой езды, преодоление препятствий, или конкур, и троеборье;

✓ *неклассические*:

- национальные конные игры, распространенные у многих народов, особенно на Кавказе и Средней Азии;
- бега и скачки на ипподроме;
- вестерн;
- скачки с препятствиями, состязания троек, тачанок, конно-лыжный спорт; конная охота и др.

Национальные виды конного спорта и необычные конные игры

Конный спорт совершенно не ограничивается всем известными олимпийскими видами, такими как троеборье, выездка и конкур, а также конным поло. Национальные виды конного спорта и необычные конные игры расскажут об интересных соревнованиях, в которых всадники демонстрируют свои умения, передающиеся из поколения в поколение по древним обычаям.

1. В Узбекистане и Казахстане большой популярностью пользуется один из древнейших видов конного спорта в этих странах - **аламан-байга**. Это скачки по пересеченной местности на расстояние от 5 до 10 км до определенного места и обратно. Иногда аламан-байга проводится в форме погони за всадником, которому дают возможность первому начать соревнование.

2. **Ат жегу** - еще один казахский вид конного спорта. Участникам нужно как можно быстрее запрячь лошадь и первым приехать к финишу на повозке.

3. Казахский вид единоборства всадников - **аударыспак**. Задача наездников - стащить противника с коня. В соревнованиях участвуют спортсмены не моложе 18 лет в трех весовых категориях. В Киргизии есть аналог этой игры - оодарыш, только в нем всаднику нужно не только стащить соперника с седла, но и повалить его вместе с лошастью.

4. Старинная игра скандинавских народов - **битье бочек**. На 3-х метровой высоте подвешивают деревянную бочку, а проезжающие галопом всадники должны ударять по ней дубинкой. Если бочка разбивается вдребезги - наездник побеждает.

5. В Афганистане командная конноспортивная игра **боз-кяши** может длиться несколько часов. Две команды выстраиваются по краям поля, а в центре в яме помещают теленка или козла. Команда-победитель должна не только первой выхватить животное, но и проехать с ним вокруг поля и поставить обратно в яму.

6. В Китае популярна игра **да-кю**. Всадники облачаются в костюмы XVI-XVII веков и вооружаются клюшками в виде сачков. Этими клюшками они подхватывают мяч и забрасывают его в круг диаметром 50 см. Да-кю чем-то напоминает конный баскетбол или хоккей.

7. Старинная конная игра **джимхана** возникла в Индии и практиковалась среди солдат-кавалеристов. Сейчас она носит более шуточный характер. На коротких дистанциях всадник проделывает различные трюки и упражнения: на скаку нужно расседлать лошадь и ехать без седла, скакать спиной вперед и преодолеть препятствие и так далее.

8. **Кабахи** - это армянская национальная конная игра. Всадники на скаку должны выстрелить в цель из лука, причем цель находится на высоком столбе.

9. **Латвийская корзина** - некогда популярная латвийская игра. Участие в ней принимали девочки-латышки в день национального праздника, когда повсюду разжигали костры и все облачались в старинные национальные костюмы. В квадратную загородку размером 3 на 3 метра накладывали сухую солому и ветки и поджигали, а позже девочки на неоседланных лошадях прыгали через такой огонь.

10. В грузинской национальной скачке под названием **марула** подростки не старше 15 лет скачут наперегонки на дистанцию 25 км и более.

11. В Грузии популярна еще одна конноспортивная игра, в которой всадники демонстрируют всю свою сноровку в управлении лошадью - **мокнева**. На площадке шириной всего 4-5 метров и длиной 25-30 метров всадник разгоняет лошадь до галопа и резко разворачивает, не переступая за ограничительную черту.

12. Знаменитые и опасные итальянские скачки - **«палео» города Сиены**. Всадники скачут без седла по городским улицам и небольшой площади в центре города. Часто случаются несчастные случаи, ведь лошади скользят на крутых поворотах мостовой, и всадники разбиваются. Но риск и страсть победы у итальянцев в крови.

13. Эффектная и зрелищная игра казахов и киргизов - **кыз-куумай**, или «догони девушку». В скачке на 300-400 метров участвуют несколько всадников — девушка и юноши, одетые в национальные костюмы. На скаку юноши пытаются догнать и поцеловать девушку, а она пытается ускользнуть. Если юноше удалось это сделать, на обратном пути девушка должна его догнать и «наказать» ударами хлыста. В игре ценится не только артистичность всадников, но и эффектный вид лошадей и резвость скачки.

Ипподромные испытания не входят в официально признанные виды конного спорта, хотя и довольно распространены.

Рысистые бега. Особый вид соревнований, который проводится только среди рысистых пород лошадей. Для участия необходима специальная беговая двухколесная качалка, в которую запрягается рысак. В соревновании

оценивается скорость прохождения дистанции: 1600м, что является стандартом, 2100м, 2400м и 3200м. Участие и выбор дистанции определяет возраст рысака.

Конные скачки. Состязание, предполагающее участие двух и более лошадей с наездниками, целью которого является определение самого быстрого участника. Проводятся на разные расстояния, по дорожкам или без, в различных вариациях походки. Являются соревнованием именно между лошадьми для определения их скорости и выносливости.

Вестерн - относительно молодой, но стремительно набирающий популярность вид конного спорта, отличительной чертой которого являются особый романтизм и демократичность, а отношения между всадником и лошадью строятся на взаимном уважении и доверии друг к другу. Вестерн лошадь выводилась как надежный партнер в ежедневной работе ковбоя на ранчо, поэтому это прежде всего сотрудничающее и думающее животное, обученное работать при минимальном воздействии всадника. Поклонников вестерна привлекает и сам стиль езды: расслабленный, гармоничный и доставляющий истинное удовольствие. Недаром одна из дисциплин вестерна так и названа – плежер, что в переводе с английского может означать «езда в удовольствие», «приятная езда».

В России на данный момент проводятся соревнования в шести основных дисциплинах спортивного вестерна: *Трейл, Плежер, Хорсменшип, Ранч Райдинг, Рейнинг и Шоуменшип.*

Трейл - самая популярная на сегодня дисциплина в России – это своеобразное преодоление препятствий, с которыми ковбой сталкивается в ежедневной работе на ранчо: открывание-закрывание ворот, прохождение между жердями, имитирующими узкий проход, осаживание в жердях, развороты в ограниченном пространстве, боковые движения, прохождение по мосту, перенос предметов с одного места на другое и т.д. Препятствия необходимо проходить на разных аллюрах в зависимости от схемы. В этой дисциплине оценивается сотрудничество лошади со всадником,

выезженность лошади и ее внимательность к препятствиям и командам всадника.

Плежер - наследие конных торгов. История этого вида соревнований уходит корнями в прошлое, когда подобным образом ковбои демонстрировали покупателям своих коней. Эта групповая дисциплина чем-то напоминает езду в смене. Судья стоит в центре арены, отдавая команды двигающимся вокруг него всадникам о смене направления или аллюра. Он играет роль своего рода покупателя, выбирающего самую чуткую и приятную для езды лошадь. Участники двигаются шагом, джогом (сокращенной рысью), лоупом (сокращенным галопом), выполняют переходы, остановки и осаживание. Лучшей признается та лошадь, которая идет расслабленно, в непринужденном сборе, и для стороннего наблюдателя работает абсолютно самостоятельно, без какого-либо видимого участия всадника.

Хорсменшип - в данной дисциплине оценивается всадник, его посадка и умение едва заметно управлять лошастью на разных аллюрах при прохождении заданной схемы. Соревнование состоит из 2х частей – небольшой схемы, которую каждая пара выполняет индивидуально, и группового плежера. Упражнения в схеме обычно помечается маркерами (конусами), лошадь должна отвечать на минимальные действия всадника, а всадник должен сидеть свободно и расслабленно. Хорсменшип требует ювелирной точности как от всадника, так и от лошади, даже ошибка в пол метра при выполнении схемы может существенно снизить шансы на победу.

Ранч Райдинг - суть дисциплины показать универсальность, спокойствие и движения рабочей лошади. Выступление должно имитировать движение по пересеченной местности, раскрывая возможности рабочей лошади. Лошади в этом классе должны показывать желание двигаться вперед, легкость в наборе/сокращении скорости под контролем всадника, а также качество и продуктивность движений. Приветствуется легкий контакт поводом, лошадь не должна быть показана на полностью

отпущенных поводьях. Класс включает в себя такие элементы как шаг, рысь и галоп в обоих направлениях. Прибавленная рысь и прибавленный галоп хотя бы в одном направлении. Остановки и осаживание. Также на схеме могут быть три дополнительных элемента: сайд пасс (движение шагом строго вбок, без продвижения вперед), развороты на 360 и более градусов, менки ног на галопе (простые или летящие), прохождение жерди(-ей) на шагу, рыси, галопе. Аллюры должны соответствовать общепринятым правилам. Все переходы должны производиться в назначенном месте, плавно и с легкостью. Для шоу может быть выбрана одна из 5 регламентированных схем.

Рейнинг – считается ковбойской выездкой, это наиболее зрелищный вид вестерн спорта, практически все элементы выполняются на галопе, выступление длится не более трех минут, но дарит зрителям незабываемый драйв. В рейнинге болельщики являются частью всего зрелища, они подбадривают своих любимых всадников свистом и криками, одобрительно реагируя на каждый красиво выполненный элемент езды. В Европе и Америке – это самая популярная дисциплина вестерна. Цель соревнований показать идеально выездженную маневренную лошадь.

Шоуменшип – это дисциплина соревнований, где оценивается работа человека с лошастью на земле. Участникам предьявляется схема с различными элементами. Перед каждой парой стоит задача продемонстрировать гармоничное и уверенное исполнение. Отличие шоуменшипа как дисциплины соревнований от выводки заключается в том, что хендлер показывает не лошадь, а свои умения в управлении лошастью на земле.

Вестерн спорт - это прежде всего спорт для каждого. В большинстве дисциплин не требуется особых физических данных ни от всадника, ни от лошади, лишь аккуратность и внимательность к деталям. Безусловно, существуют специальные породы для вестерна, которые имеют некоторое преимущество, однако, как показывает практика, любая лошадь хобби-

класса, с компактной конституцией и уравновешенной психикой, способна преуспеть в этом виде спорта. Вестерн - это не только звенящие шпоры, дорогие ремни с огромными пряжками, седла и уздечки с богатыми серебряными украшениями и всадники в нарядных рубашках, шляпах и расшитых узорами кожаных сапогах. Это прежде всего выездная и приятная лошадь, уважающая человека и готовая сотрудничать с ним в любой ситуации. Если вы ищете спорт, который поможет вам построить настоящие партнерские отношения с вашим четвероногим другом и воспитает в нем думающее, способное принимать самостоятельные решения животное, то вестерн - для вас!

Джигитовка - военно-прикладной вид конного спорта, скачка на лошади, во время которой ездок выполняет гимнастические и акробатические трюки.

Джигитовка возникла как искусство верховой езды у разных народов с древних времен. Еще не имея четкого определения, под джигитовкой в широком смысле понималась скачка, во время которой, всадник демонстрирует свою ловкость, смелость, отвагу, высокое мастерство владения лошадью. Согласно Византийским хроникам 6-ого столетия, джигитовку практиковали славянские племена, которые жили на границе между степью и лесом и должны были защищаться от частых набегов степных кочевников. Стойкие славяне сражались двумя саблями, это так изумило византийцев, что те сравнили славянских воинов с кентаврами. Для того чтобы сделать это возможным, мальчиков начинали тренировать с детства. Для этого использовали тяжелые камни, покрытые кожей быка, которые часами держали между коленями. Это укрепляло ноги и приспособляло их, для того, чтобы в бою управлять конем только ногами.

В европейских книгах по кавалерийской истории написано, что единственной кавалерией, которая использовала в сражениях своих боевых коней не просто как средство передвижения, а как союзников, были казаки. Большим поклонником казачьего боевого искусства был Наполеон Бонапарт.

В своих воспоминаниях о войне 1812 года с Россией он писал: «Казачья имела свою собственную систему подготовки и тренировки боевых коней, но еще одним секретом их сокрушительных атак была джигитовка... Надо отдать справедливость казакам, это они доставили успех России в этой кампании. Казаки – это самые лучшие легкие войска среди всех существующих. Если бы я имел их в своей армии, я прошел бы с ними весь мир».

Название «Джигитовка» происходит от тюркского джигит (наездник) – лихой и искусный всадник. Джигитовка практиковалась как боевое искусство казаками, народами Кавказа и Центральной Азии. Следует подчеркнуть, что несмотря на азиатское происхождение слова «джигитовка», практическое его наполнение сугубо казачье. Именно казаки, отличаясь высоким индивидуальным боевым мастерством, перенимали и развивали самые лихие и эффективные боевые приемы у народов, с которыми они дружили или воевали. Джигитовка - это чисто российское явление в конном деле, вклад в которое внесли многие народы, входившие в состав Российской Империи.

Джигитовка имеет существенные отличия от традиционных дисциплин и свои особенности. Главное то, что здесь применяются элементы и упражнения, которые вырабатывают практические навыки у кавалериста для ведения боя. Правила разработаны на основе кавалерийских и казачьих, боевых уставов и наставлений. Это своего рода кавалерийское многоборье. Соревнования включают в себя три основных раздела: «Владение оружием», «Вольная джигитовка», «Произвольная программа», а также отдельный дополнительный раздел «Показательная программа». В разделе «Владение оружием» в упражнениях по владению шашкой и пикой всадник должен нанести рубящие и колющие удары по различным предметам, установленным в определенном порядке. В упражнении по стрельбе участник из пневматического пистолета поражает мишени, установленные на определенном отрезке дистанции. С 2007 года введено упражнение «Метание ножа (кинжала)». Правилами соревнований устанавливаются такие временные параметры и штрафные баллы, что все упражнения всадник

должен выполнить на резвом галопе. В разделе «Вольная джигитовка» всадник должен выполнить 6 упражнений. Всадник может выбрать для себя любые упражнения, которые ему по силам, начиная с простого «Стойка на стремени» и заканчивая таким сложнейшим как «Уральский толчок». Каждое упражнение оценивается соответствующим количеством положительных баллов.

В «Произвольной программе» участник соревнований должен за определенное правилами время (2 мин.), продемонстрировать наибольшее количество различных боевых приемов. При этом всадник сам определяет, какие приемы рубки, стрельбы, джигитовки и в каком порядке он выполнит. Определяющим условием здесь является выраженная боевая направленность каждого элемента. Допускается использование других видов оружия, например, ножей, аркана, нагайки и т.д. Элементы джигитовки, также, должны быть применимы в бою. Имеются определенные отличия в конном снаряжении, форме одежды участников соревнований, в самом стиле езды.

Для выполнения элементов джигитовки лучше всего подходит казачье седло, хотя, например, кавалеристы Президентского полка используют строевые армейские седла. Но эти седла необходимы при выполнении только гимнастических элементов вольной джигитовки, а для остальных упражнений начинающий спортсмен-кавалерист может обойтись обычным учебным или спортивным седлом. В соответствии с правилами и историческими традициями форма одежды участников соревнований – военная или военизированная: милицейская, казачья, форма военно-исторических клубов, а при их отсутствии допускается обычный армейский камуфляж. Стиль езды не регламентируется, но в любой ситуации, всадник должен уметь управлять конем одной рукой. Для этого лучше всего подходит казачий стиль езды. Что касается оружия, то сегодня приобрести его несложно. Казачьи пашки имеются в свободной продаже. Законом «Об оружии» определен порядок их оформления. Учебные пики изготавливаются участниками самостоятельно, а пневматическое оружие не требует

разрешения. В то время как в олимпийских видах спорта востребованы дорогостоящие лошади европейских пород, то для джигитовки прекрасно подходят лошади любой отечественной породы.

Поло. Переняв во второй половине XIX века игру, распространенную в Индии, англичане разнесли ее по всему миру, назвав «поло». Это командный вид спорта, в котором всадники с помощью специальных клюшек пытаются забить пластиковый мяч в ворота соперника. Участникам (по четыре верховых с каждой стороны), седлающим специальных лошадей, так называемых поло-пони, приходится резко менять направление, часто останавливаться, мгновенно набирать скорость. Для этого нужны не только хороший контакт с животным и крепкая посадка в седле, но и мужество, ловкость, меткость. Размер площадки, где проходит матч, сопоставим с пятью футбольными полями. Поединок обычно делится на шесть периодов продолжительностью семь минут каждый. Побеждает тот, кто забьет больше мячей. Игра традиционно заканчивается выходом зрителей на газон, которые утаптывают дерн, вырванный копытами лошадей.

Родео. Это красочный праздник верховых пастухов - ковбоев или гаучо, как их называют в Южной Америке. Они соревнуются в умении проделывать те самые приемы, которые связаны с их повседневной работой. Главным элементом программы является езда на диких или необъезженных лошадях. Хотя в действительности лошади для родео не дикие, а, напротив, очень опытные, прекрасно знающие свое дело, и усидеть на них действительно очень трудно. Высоко ценится умение точно бросить лассо на скаку, а также стреножить бегущего бычка, для чего всаднику надо его догнать, спрыгнуть с лошади и связать в считанные секунды. Родео очень популярно в США. Так, в Нью-Йорке ежегодно проходят соревнования, в которых участвуют 120 лучших ковбоев со всего мира, а призовой фонд зрелища составляет пять миллионов долларов.

Тентпеггинг (англ. “tent-pegging” tent- палатка, peg – колышек, разметка) – это вид конного спорта, известный с давних времен и десятая

дисциплина, официально признанная Международной федерацией конного спорта (FEI). Тентпеггинг включает в себя комплекс различных соревнований с использованием различного вида спортивного оружия.

В практике кавалерии такие игры как тентпеггинг присутствовали очень давно. Еще до н.э. Сначала игра была популярна в Азии, затем быстро распространилась в европейской кавалерии, посвящавшей свой досуг повышению мастерства владения оружием. Подобные упражнения присутствовали и в традиционной казачьей джигитовке. Поскольку тентпеггинг, благодаря кавалерии получил широкое распространение как самая популярная игра по владению оружием, то уже к концу 19-го века он был признан спортивной дисциплиной.

В Российской Федерации тентпеггинг развивается с 2013-го года. Развитием этой конноспортивной дисциплины в России по поручению ФКСР занимается, входящая в состав ФКСР, Всероссийская федерация конноспортивной джигитовки и тентпеггинга.

Наибольшую популярность тентпеггинг завоевал в целом ряде стране. В Европе и Северной Америке он в основном культивировался в полицейских и армейских подразделениях. В странах Азии, Северной и Южной Африки, Австралии тентпеггинг стал массовой и распространенной конноспортивной дисциплиной. Наиболее популярна эта дисциплина в Индии, Пакистане, Египте, Омане, Великобритании, ЮАР, Австралии. В последние годы активно развивается в Судане, Катаре, Ираке. Занимаются тентпеггингом и во многих странах Европы – Швеции, Голландии, Норвегии, Германии. На территории СНГ тентпеггинг начала развивать Федерация конного спорта Республики Казахстан.

Наиболее распространенными и массовыми, в том числе на международных турнирах, являются соревнования, включающие упражнения, связанные с поражением мишеней в виде установленных на земле колышков – пегов. Всадник на максимальной скорости должен насадить на острие копья или меча (сабли, шашки, шпаги) пег, наполовину

врытый в землю под углом 60 градусов, высотой 30 см и шириной 4-6 см., за что спортсмену начисляются очки. Задача в результате нескольких (2-3-6 в зависимости от соревнований) проездов (этапов) поднять колышек максимальное количество раз. Длина соревновательной дистанции – 80 м, общая длина дорожки 120-200 для обеспечения разгона и торможения, скорость движения лошади – 750-800 м/мин в зависимости от вида соревнований. Пегги для соревнований изготавливаются из дерева или картона в соответствии с установленными правилами размерами.

В состав команды входят 4 всадника. Ограничений по полу и возрасту (старше 16-ти лет) не предусмотрено.

Международные соревнования обычно проводятся на лошадях. Предоставляемых организаторами участникам по жеребьевке, что позволяет участвовать представителям любых стран и континентов, исключает большие затраты и таможенные процедуры при перевозке лошадей.

Соревнования проводятся личные, командные (4 человека стартуют одновременно и выполняют упражнения с копьём и мечом или всадники в команде стартуют друг за другом – «индийский ряд») и лично-командные.

Кроме того, на турнирах проводятся соревнования по снятию колец копьём и разрубанию «лимонов» мечом.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова Л., Учебник по выездке спортивной лошади. Формула успеха/ Артамонова Л., Евдокимов А. - М.: Аквариум-Принт, 2014. – 240 с.
2. Бакеев А.В., Александров А.Ю. Основы начального обучения верховой езде всадников на лошадях в холке до 150 см: учебно-методическое пособие. – Малаховка, МГАФК, 2012. – 70 с.
3. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие. Часть 2. – Малаховка, МГАФК, 2007. – 55 с.
4. Бакеев, А.В. Учебная программа для ДЮСШ «Юность Москвы» по конному спорту/А.В. Бакеев - Малаховка: МГАФК, 2013. – 32 с.
5. Баллу Ж.А. 101 упражнение по выездке для лошади и всадника. - США.: Версапрэс. Перевод Чернышевой М.В. 2005. — 236 с.
6. Бобинский, И. Краткая иппология: Искусство верховой езды, № 43/ Н. Бобинский. – М.: Стереотип, 2019. - 224 с.
7. Большакова М.В., Юрченко Н.В. К вопросу о подготовке лошади для джигитовки/ - М.: Коневодство и конный спорт, 2017. - №5. – 29 с.
8. Вогель Колин Дж. Ветеринарная помощь лошадям. [Колин Дж. Вогель: пер. с иллюстрирована англ. З. Зарифова, И. Суровцев, Ю. Суровцев]. – М.: ООО «Аквариум-Принт», абсолютные 2000. – 368 с.
9. Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том I. / Под ред. С. Мезнер, М. Путц, М. Плева: пер. с нем. И.Л. Когана. – М.: Издательский Дом «Арт Лаборатория», 2007. – 242 с.
10. Головачева Я.А. Абдряев М. Р. Верховая езда, / Под ред, В. А. Шингалова. - М.: Издательский дом, 2008. – 144 с. :ил.
11. Головина, Т.Н. Тренинг лошадей, подготовка всадников. Профессиональная переподготовка «Тренинг лошадей, подготовка всадников»: методические рекомендации для обучающихся по дополнительной профессиональной программе «Тренинг лошадей, подготовка всадников»: методическое пособие: [16+] / Т.Н. Головина,

Е.А. Назарова, А.Ю. Крылова; Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ). – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 34 с.

12. Горохова А. В. Основы технической подготовки конников и методы ее оценки. ANALYTIC- SERIAL // Подготовка спортсменов в современных социально-экономических условиях: Материалы IX Международной научной сессии по итогам НИР за 2005 год "Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту", г. Минск. -2006. - С. 106 -109.

13. Горохова А.В., Игуменцева О.Ю. Идеомоторная тренировка в конном спорте / А.В. Горохова, О.Ю. Игуменцева. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., 10-12 окт. 2007г., Минск. В 4ч. Ч.3 секция «Молодежь – науке. Исследования молодых ученых в отрасли физической культуры, спорта и туризма» / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 37- 39.

14. Горохова А.В., Петухова Н.А. Стратегия соревновательной деятельности в конном спорте и факторы, оказывающие на нее влияние / А.В. Горохова, Н.А. Петухова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы XII Международной научной сессии по итогам НИР за 2010 год, Минск 12-20 апреля 2011 г., – Минск: БГУФК, 2011. – С. 52 – 54.

15. Горохова А.В., Петухова Н.А. Современные тенденции развития конного спорта / Н.А. Петухова, А.В. Горохова // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Международной научно - методологической конференции; 5 Минск, 10 – 11 апреля 2008г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.].- Минск: БГУФК, 2008. – С.213-218.

16. Диллон Дж. М. Конный спорт. Техника и стиль прыжка / Джейн Маршалл Диллон: пер. с англ. В Бастрыкина. - М.: ООО «Аквариум-Принт», 2004. – 160с.

17. Елькина А.И., Петухова, Н.А. Иппотерапия как средство оздоровления / А.И. Елькина, Н.А. Петухова // Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта: материалы VI Международной научно – практической конференции молодых ученых, г. Минск, 16 мая 2013г. – Минск: БГУФК, 2013. – С.232 – 234.
18. Жирнова М.В. История конного дела и классической выучки в России и в СССР, № 69/ М.В Жирнова. – М.: Editorial URSS, 2019. - 128 с.
19. Зайцева, А.А. Коневодство: учебное пособие для вузов / А.А. Зайцева, А.Б. Муромцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 196 с.
20. Зейберлинг В. Опыт определения совершенств и недостатков лошади/В. Зейберлинг. – М.: Стереотип, 2015. - 218 с.
21. Коган И. Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том I. / Практическое пособие: пер. с нем.: И. Когана – М.: Издательский Дом «Арт Лаборатория», 2007. – 242 с.
22. Коган И.Л. Выездка, конкур, троеборье. Специализированная подготовка лошадей и всадников/ Коган И.Л. – М.: «Феликс», 2008 г. – с. 397.
23. Конный спорт: пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе: пер. с нем. Д. Я. Гуревича. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
24. Костюченко А.В., Петухова Н.А. Анализ моделей подготовки спортсменов-конников на этапе углубленной специализации / А.В. Костюченко, Н.А. Петухова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Международной научной сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск 30 марта – 17 мая 2017 г., – Минск: БГУФК, 2017. – С. 127 – 130.
25. Кремер М. Как добиться высоких результатов. Восемь пунктов программы по подготовке лошади / М. Кремер. Пер. с нем. – М.: Аквариум – Бук, 2003. – 288 с.

26. Кротова К. Конь, всадник, инструктор: Как понять друг друга? Теория и практика верховой езды. Для инструкторов и начинающих всадников/К. Кротова. – М.: Аквариум, 2017. – 240 с.
27. Линдгрэн А. Специальные упражнения в выездке от молодой лошади до Grand Prix / Андерс Линдгрэн; пер с нем. И. Л. Когана. – М.: Федерация конного спорта России, 2012. – 100 с.
28. Лойко С.В., Петухова, Н.А. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки в выездке / С.В. Лойко, Н.А. Петухова // Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта: материалы VI Международной научно – практической конференции молодых ученых, г. Минск, 16 мая 2013г. – Минск: БГУФК, 2013. – С. 44 – 47.
29. Майса Е. С., Горохова А.В. Основные принципы подготовки произвольной программы (КЮР) в выездке / Е.С. Майса, А.В. Горохова. ANALYTIC- SERIAL // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы II международной научно - практической конференции молодых ученых, г. Минск, 17-18 мая 2006г.-2006. - С. 74-75.
30. Мизнер С., Практическое руководство по конному спорту. Том 2. Специализированная подготовка лошадей и всадников (выездка, конкур, троеборье) / С. Мизнер, Бодикер Ж.К., Путц М., Плева М. // Пер. с нем.: И.Л. Коган, - М.: 2015. - 243 с.
31. Миклем У. Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М.: «АСТ» - «Астрель», 2005. – 400 с.
32. Михайлова К.К., Костюкевич Э.А. Формирование педагогического мастерства тренера по конному спорту/К.К. Михайлова, Э.А. Костюкевич. ANALYTIC- SERIAL //Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы II международной научно-практической конференции молодых ученых, г. Минск, 17-18 мая 2006 г.- 2006. - С. 91-93.

33. Нероденко В.В. Биологические основы спортивной тренировки в конном спорте / В.В. Нероденко – Черкассы: ООО «Янтарь-Черкассы», 2009. – 412 с.
34. Нероденко В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В.В. Нероденко – Киев: Здоровье, 2009. – 208 с.
35. Олимпийская энциклопедия: в 5 томах / сост. В.Ф. Свиньин, Е.Н. Булгакова. – Новосибирск: Свиньин и сыновья, 2010. – Том 5. Спорт в седле, на снарядах и по мишеням. – 424 с.
36. Организация и проведение соревнований по конному спорту (Общий регламент) / сост.: Н.А. Петухова [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры – Минск: БГУФК, 2016. – 35 с.
37. Петухова Н.А. Анализ соревновательной деятельности спортсменов юниорской сборной команды Республики Беларусь по выездке в сезоне 2016 года / Н.А. Петухова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Международной научной сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск 30 марта – 17 мая 2017 г., – Минск: БГУФК, 2017. – С. 201 – 204.
38. Петухова Н.А., Гинько Н.П. Тактическая подготовка спортсменов-конников в преодолении препятствий / Н.А. Петухова, Н.П. Гинько // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск 12-14 апреля 2016 г., – Минск: БГУФК, 2016. – С.91 – 93.
39. Петухова Н.А., Иванов А.А. Физиологические характеристики средств и методов тренировки спортивных лошадей / Н.А. Петухова, А. А. Иванов // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Международной 6 научно – практической конференции, г.Минск, 8 – 10 апреля 2014г. – Минск: БГУФК, 2014. – С.139 – 140.
40. Петухова Н.А., Рубашко Н.К., Горохова А.В., Сарнацкий Я.П. Организация и проведение соревнований по конному спорту (Общий

регламент) / сост.: Н.А. Петухова [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры – Минск: БГУФК, 2008. – 32 с.

41. Петухова Н.А., Юркевич В.В., Рубашко Н.К., Горохова А.В. Правила соревнований по преодолению препятствий (конкуру) / сост.: Н.А. Петухова; В.В. Юркевич; Н.К. Рубашко; А.В. Горохова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры – Минск: БГУФК, 2011. – 87 с.

42. Петухова Н.А., Юркевич В.В., Рубашко Н.К., Горохова А.В. Правила соревнований по преодолению препятствий (конкуру) / сост.: Н.А. Петухова; В.В. Юркевич; Н.К. Рубашко; А.В. Горохова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры – Минск: БГУФК, 2011. – 87 с.

43. Петухова Н.А. Анализ выступлений спортсменов национальной команды Республики Беларусь по конному спорту на главных стартах 2011 года / Н.А. Петухова // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств-участников содружества независимых государств: материалы Международной научно-практической конференции, Минск 23-24 мая 2012 г., часть 2 - Минск: БГУФК, 2012. – С. 126 – 129.

44. Петухова Н.А. Эффективность соревновательной деятельности в конном спорте и факторы, оказывающие на нее влияние / Н.А. Петухова, Н.О. Юранова // Международная научно-практическая конференция «Университетский спорт в современном образовательном социуме»: материалы Международной научно – практической конференции, г.Минск, 23 – 24 апреля 2015г. – Минск: БГУФК, 2015. – Ч. 2. – С.186 – 189.

45. Петухова Н.А., Волкова О.А., Гинько Н.П. Оценка психоэмоционального состояния высококвалифицированных спортсменов-конников / Н.А. Петухова, О.А. Волкова, Н.П. Гинько // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год, Минск 15-16 апреля 2010 г., – Минск: БГУФК, 2010. – С. 254 – 257.

46. Петушкова Е.В. Характеристика международного конного спорта - учебное пособие / Е.В. Петушкова. - 65 с.
47. Политова, М.А. Спортивные породы лошадей Европы / М.А. Политова. - Санкт-Петербург: «СКИФИЯ», 2003. – 216 с.
48. Практика. Проведение тренировки. Дневник тренера: методические рекомендации для обучающихся по дополнительной профессиональной программе «Тренинг лошадей, подготовка всадников»: методическое пособие: [16+] / Т.Н. Головина, Е.А. Назарова, Д.С. Стуканцева, А.Ю. Крылова; Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ). – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 74 с.
49. Скрипник, И. Все о лошадях. Полное руководство по правильному уходу, кормлению, содержанию, выезде: монография / И. Скрипник. — М.: АСТ «Астрель», 2015. — 200 с.
50. Тихомиров, Н. Рысак. Его выдержка, выездка и подготовка на приз / Н. Тихомиров. - М.: Либроком, 2011. - 240 с.
51. Уоллес Д. Обучение детей верховой езде. Практическое руководство/ Пер. с англ. Т. Лисициной. – М.: «Аквариум Принт», 2014. – 128 с.: ил.
52. Физиологические показатели нормы животных. Справочник / Авт. Сост. А. Линева. - М.: «АКВАРИУМ ЛТД», 2003. – 256 с.
53. Хендерсон К., Дополнительное снаряжение для работы с лошастью / Пер. с англ. Дружининой Е. – М.: Аквариум-Принт, 2014. – 24 с.
54. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
55. Юрченко Н.В. Создание международной федерации по конноспортивной джигитовке и эволюция правил по конноспортивной джигитовке в 21 веке/ - М.: Современное исследование социальных проблем, 2016. – №2 – 3. – 97 – 106 с.