СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВСАДНИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В КОНКУРЕ

К. П. Симоненко, Л. Е. Игнатъева

*Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева,
Саранск, Россия*

Представлены результаты исследования эффективности, методики совершенствования технической подготовки всадников, основанной на применении комплекса специальных упражнений в тренировочном этапе подготовки. Совершенствование технической подготовки всадника в конкуре является основой повышения соревновательной результативности. На основе полученных данных сделан вывод о целесообразности внедрения предложенной методики по совершенствованию технической подготовки всадников 3—4-го уровня в тренировочный процесс в конкуре.

Ключевые слова: *конкур, тренировочный этап, техническая подготовка, совершенствование, методика, прыжковая посадка, преодоление препятствий, средства управления лошастью.*

Актуальность исследования. Насущной и наиболее проблемной современной конного спорта в России является отсутствие специальных программ и методик развития технической подготовки всадников в общем и прыжковой посадки в частности в конкуре, что не позволяет планомерно развивать детский конный спорт как систему воспитания подрастающего поколения, сделать этот спорт более доступным для тех детей, которые занимаются в группах и не могут позволить себе собственных лошадей или индивидуальные тренировки. Молодые всадники нетерпеливо стремятся преодолевать большие высоты, не сформировав необходимого умения должного уровня. Тренеры в своем стремлении к результату здесь и сейчас, подстегиваемой сложившейся системой, форсируют подготовку юных спортсменов, не уделяя достаточного внимания ее технической составляющей, в том числе качеству прыжковой посадки. Это неизменно приводит к тому, что закрепленный ошибочный навык может помешать дальнейшему развитию спортсмена на более высоком уровне. Кроме того, в конном виде спорта на сегодняшний день существует проблема качественного спортивного отбора. Причиной является отсутствие финансирования на государственном уровне молодых перспективных спортсменов, что не позволяет заявлять на соревнованиях тех из них, кто не может позволить себе это финансово.

За рубежом в этом вопросе ушли очень далеко вперед. И как результат: лидерство зарубежных спортсменов на мировой арене по всем видам конного спорта. А также большинство современной русскоязычной литературы по обучению

всадников преодолению препятствий — это переведенные работы иностранных мастеров конного спорта.

Анализ современных иностранных методик обучения всадников, посещение семинаров передовых специалистов конного спорта выявило значение выработки правильной прыжковой посадки и правильной работы средствами управления лошастью в технической подготовке всадников, необходимость изменения сложившейся системы подготовки и модифицирования методик обучения спортсменов в конкуре. Для оптимального закрепления навыка правильной прыжковой посадки у спортсменов в условиях ограниченного времени групповой тренировки и малого прыжкового ресурса лошади в течение занятия созрела необходимость создания комплекса упражнений для развития и коррекции прыжковой посадки как в рамках занятий по общей физической подготовке, так и на тренировочных занятиях по верховой езде.

Цель и задачи. Целью данного исследования является разработка и апробация методики совершенствования технической подготовки всадников на тренировочном этапе в конкуре.

Задачи исследования состоят:

- в разработке методики оценки прыжковой посадки и выявления исходного уровня технической подготовки всадников на тренировочном этапе подготовки в конкуре;
- разработке методики формирования правильной прыжковой посадки, повышения эффективности преодоления препятствий на основе специальных гимнастических упражнений;

— определении эффективности разработанной методики.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального учреждения физической культуры и спорта «Конно-спортивный комплекс» города Саранска (МУФКС «КСК»). МУФКС «КСК» с момента своего образования занимается подготовкой детей 10—16 лет в дисциплине «конкур». В эксперименте приняли участие 20 юных спортсменов, находящихся на тренировочном этапе подготовки (4 уровень). На основе данного контингента были созданы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы наполняемостью по 10 человек.

Хотелось бы отметить, что техническую подготовку всадника в конкуре трудно точно оценить, из-за большого количества факторов влияющих на нее. На данный момент единственной методикой оценки технической подготовки всадника в конкуре является выступление на соревнованиях определенного уровня. Данная тенденция задана в Федеральном стандарте спортивной подготовки по конному спорту [5].

На уровне тренировочного этапа подготовки техническая составляющая оценивается обычно при прохождении маршрутов конкур «Классический с перепрыжкой», «Скоростной», «В норму времени» и другие с высотой препятствий до 90—110 см. Однако специализированных соревнований «На стиль», оценивающих не выступление в целом, а непосредственно технику всадника, на территории Российской Федерации проводится очень мало.

Спортивные школы по конному спорту и другие уполномоченные организации не разрабатывают нормативы и методики определения технической подготовленности, основанные на оценке посадки всадника и умении воздействовать средствами управления лошастью.

Для выявления исходного уровня развития «прыжковой посадки» спортсменов в контрольной и экспериментальной группах были проведены тестовые соревнования «На технику прыжка всадника», разработана методика оценки посадки всадников при преодолении тестового препятствия. В протоколе оценки прыжковой посадки рассматриваются: положение головы, направление взгляда, положение корпуса в высшей фазе прыжка, форма спины в высшей фазе прыжка, положение рук, кисти, угол локтевого сустава, контакт с поводом, отдача повода, положение шенкеля, плотность прилегания коленей, стопа (положение пятки, направление носков), положение

корпуса и рук всадника на отталкивании и приземлении [3].

Чтобы уменьшить влияние на результат внешних факторов, для теста были подобраны лошади одного технического уровня с похожим стилем прыжка. Были созданы максимальные условия для уменьшения влияния управляемости лошади и избежание ошибок при подходе к препятствию. Напрыгивание происходило всегда на одно и то же препятствие высотой 100 см и шириной 90 см, установленное у стенки с удобно выставленными подсказками для лошади. Лошади для прохождения теста доставались всадникам по жребию. Каждую из трех попыток спортсмены проходили на разных лошадях. Всадникам давалась возможность сделать три разминочных прыжка. После чего следовал контрольный прыжок, который фиксировался фото- и видеосъемкой. Полученные фото- и видеоматериалы изучались судейской коллегией, состоящей из тренерского состава. По каждому всаднику и по каждой из трех попыток выставлялись оценки по десятибалльной системе. Оценки вносились в протокол. По каждому показателю отдельно и по сумме всех показателей высчитывалась средняя оценка по всем трем попыткам. В протоколе также отмечались ошибки «прыжковой посадки» всадника, повлиявшие на оценку показателя. Высчитывалась итоговая средняя оценка «прыжковой посадки» по всем трем попыткам, включающая в себя сумму всех показателей.

Опираясь на анализ основных проблем и ошибок в прыжковой посадке всадника, была разработана методика технической подготовки, включающая в себя комплекс упражнений, направленный на коррекцию и профилактику возникновения данных ошибок в процессе обучения прыжкам через препятствия.

Комплекс включает в себя:

1. Упражнения на лошади (езда без стремян сидя в седле на всех трех аллюрах; езда на облегченной (строевой) рыси без стремян; езда без стремян на галопе, приподнимаясь на 3—4 темпа в полевую посадку; прыжки без стремян через одиночные препятствия и небольшие ряды препятствий; езда в полевой посадке на всех аллюрах; езда в полевой посадке на корде на всех аллюрах с руками в стороны, за спиной, «в бока»; преодоление препятствий на лошади без седла; прыжки через гимнастические ряды из препятствий без рук (руки в стороны, за спиной или «в бока»); прыжки ряда препятствий с поводом в одной руке, выполняя команды тренера свободной

рукой; плавные переходы между всеми видами облегченной посадки (от полупосадки до максимально глубокой прыжковой) очень медленно на определенный счет на всех аллюрах); прохожде- ние маршрута из кавалетти в полупосадке) [4].

Данные упражнения выполняются как в каче- стве разминки перед прыжковыми упражнения- ми, так и в качестве самостоятельной нагрузки в течение всей тренировки. Количество и объем данных упражнений определяется индивидуально тренером исходя из задач тренировки и уровнем подготовки всадников.

2. Упражнения без лошади (стоя на пятках (для упрощения подставляют под носки стоп брусок или ступеньку), выполняем приседания с вытя- гиванием рук перед собой; в позиции стоя, ноги расставлены на ширину плеч, с зажатым баскет- больным мячом между коленями, выполняем при- седания без отрыва пяток от земли с удержанием мяча в положении между коленей и вытягиванием рук вперед; сидя на стуле или лавочке верхом с поджатыми ногами как при верховой езде, носок вверх, с упором в пятки, выполняем наклоны ту- ловища в разные стороны с руками в различных положениях; сидя на стуле, выполняем с помощью тренажера для тренировки внутренних мышц бе- дра производить динамические или статические сжатия) [7].

Планирование тренировочных нагрузок и средств обучения технике преодоления препят- ствий осуществлялось в соответствии предложен- ной методикой, направленной на коррекцию воз- можных ошибок при преодолении препятствий.

Результаты исследования и их обсуждение. Итак, правильная посадка и работа средствами управления лежат в основе технической подготов- ки всадника в классических видах конного спорта. Причем правильная работа средствами управле- ния невозможна при плохой посадке [1; 2]. Равно- весие — является одним из главных элементов движения лошади. Сбалансированная правильная посадка всадника направлена на совмещение цен- тров тяжести самого всадника с центром тяже- сти лошади для поддержания в равновесии всей системы «всадник-лошадь» во время движения и выполнения различных упражнений [4; 7].

Во время полета над препятствием, когда центр тяжести лошади перемещается более значительно, чем при обычном движении, в случае нарушения равновесия, выровнять его практически невоз- можно, что может привести к ошибке: начиная с повала жерди (что в конкуре сопровождается штрафными очками), так и падением (штрафу-

ется исключением из соревнований, а также воз- можно получение травмы). Поэтому всадник, находящийся в фазе полета над препятствием на лошади, не должен мешать лошади, а обязан на- ходиться в равновесии с ней. Правильная прыж- ковая посадка позволяет всаднику свободно и без усилий преодолевать препятствия на лошади, а также максимально снизить возможность техни- ческой ошибки из-за воздействия веса всадника на лошадь во время прыжка [6].

Сравнивая результаты тестирования на конста- тирующем этапе эксперимента, было выявлено, что исходные данные в ЭГ и в КГ практически идентичны ($t = 0,105$; $P > 0,5$). Перечень ошибок «прыжковой посадки» также примерно одинаков в обеих группах. Результаты приведены в табл. 1.

На формирующем этапе эксперимента кон- трольная группа продолжала тренироваться по типовой программе, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготов- ки по конному спорту, экспериментальная груп- па — по предложенной методике. По истечении срока педагогического эксперимента (6 месяцев) было проведено контрольное тестирование. Условия контрольных тестовых соревнований были такими же, как и условия предварительных тестовых соревнований. Результаты приведены в табл. 2.

Таким образом, на начало проведения педаго- гического эксперимента всадники контрольной и экспериментальной групп имели приблизительно одинаковый уровень технической подготовлен- ности такого важного элемента как «прыжковая посадка». По окончании эксперимента разница в показателях технической подготовленности всад- ников контрольной и экспериментальной групп значительно увеличилась ($t = 1,902$; $P < 0,1$).

Следует отметить, что результаты выполнения контрольного тестирования в контрольной и экс- периментальной группе после педагогического эксперимента показали улучшение «прыжковой посадки» в обеих группах. Однако показатели прыжковой посадки в контрольной группе за ис- следуемый период повысились незначительно ($t = 0,305$; $P > 0,5$), тогда как в экспериментальной группе имеется статистически значимая разница между показателями до и после эксперимента ($t = 2,134$; $P < 0,05$).

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы и опыт практической деятельности показал, что современные методики технической подготовки, применяемые в большинстве

Таблица 1

**Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах
на констатирующем этапе эксперимента**

n	Результаты предварительных соревнований	
	Средний балл	Основные ошибки «прыжковой посадки»
<i>Контрольная группа</i>		
1	72,33	Сутулость, сгорбленность позвоночника
2	66,33	Общая закрепощенность корпуса
3	65,67	Поворот головы, низко опущенный корпус («лежит»), разведены носки ступней и колени
4	60,67	«Лежит» корпусом, горб на пояснице, зажаты кисти и локти, пятка вверх
5	52,00	Сидит в седле, зажата спина, колени разведены.
6	54,00	Рано садиться в седло, неплотный шенкель, много корпуса вперед на отталкивании
7	51,67	Корпус зажат и низко опущен
8	49,00	Корпус смещен вбок, рано садиться в седло
9	68,33	Неплотный шенкель, сутулость, отставание корпусом
10	60,67	Зажата кисть, наклон головы вниз
<i>M ± m</i>	60,07 ± 2,69	
<i>Экспериментальная группа</i>		
1	72,33	Пятка вверх, шенкель уходит назад
2	67,33	Низкий корпус, общая зажатость корпуса
3	61,67	Неплотный шенкель, голова наклонена вбок
4	58,33	Сгорбленность корпуса, шенкель уходит назад
5	58,33	Сидит в седле, разведены колени
6	52,33	Зажаты кисть и локти, корпус слишком выпрямлен
7	53,00	Корпус низко и вбок, локти разведены
8	49,67	Носки ступней разведены, рано садиться в седло
9	62,00	Отставание корпусом, сидит в седле, сгорбленность спины
10	69,67	Неплотный шенкель, пятка вверх
<i>M ± m</i>	60,46 ± 2,54	

конноспортивных клубов и комплексов на территории России, не соответствуют мировому уровню.

- Техническая конкурная подготовка в виде выработки правильной прыжковой посадки в МУФКС «Конноспортивный комплекс» недостаточна для прогресса этого параметра. В связи с этим внедрение предложенной методики тренировки технической подготовки всадников 3 и 4-го уровня с уклоном на корректировку ошибок посадки во время преодоления препятствий, актуально и своевременно.
- Внедрение в подготовку всадников на тренировочном этапе в конкуре разработанной методики формирования правильной прыжковой посадки, помогло усовершенствовать координацию движений всадника, его равновесие во время преодоления препятствий, уменьшить количество ошибок в технике преодоления препятствий.
- На начало проведения педагогического эксперимента всадники контрольной и экс-

периментальной групп имели приблизительно одинаковый уровень технической подготовленности такого важного элемента как «прыжковая посадка». Показатели техники преодоления препятствий всадником, в контрольной группе за исследуемый период повысились незначительно (с 60,07 до 61,20 баллов; $t = 0,305$; $P > 0,5$), в отличие от тех же показателей в экспериментальной группе (с 60,47 до 67,40 баллов), где различия достоверны ($t = 2,134$; $P < 0,05$).

- Разработанная методика по совершенствованию «прыжковой посадки» всадников способствует значительному повышению технической подготовки спортсменов при преодолении препятствий, что приводит к повышению результативности на соревнованиях.
- Для успешного обучения спортсменов-конников на тренировочном этапе подготовки в конкуре можно рекомендовать внедрение в тренировочный процесс разработанной методики.

Таблица 2

**Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах
на контрольном этапе эксперимента**

n	Результаты контрольных соревнований	
	Средний балл	Основные ошибки «прыжковой посадки»
Контрольная группа		
1	73,67	Сгорбленность корпуса
2	66,67	Общая закрепошенность корпуса
3	68,00	Низко опущенный корпус («лежит»), разведены носки ступней и колени
4	56,67	«Лежит» корпусом, зажаты кисти и локти, пятка вверх
5	54,00	Сидит в седле, колени разведены
6	55,33	Рано садиться в седло, неплотный шенкель
7	53,33	Корпус зажат и низко опущен
8	52,67	Рано садиться в седло
9	68,33	Неплотный шенкель, сутулость, отставание корпусом
10	63,33	Зажатость корпуса
<i>M ± m</i>	61,20±2,55	
Экспериментальная группа		
1	76,33	Общая зажатость корпуса
2	72,67	Недостаточная подача рук вперед
3	69,67	Шенкель уходит назад
4	64,33	Сгорбленность корпуса
5	65,67	Сидит в седле, разведены колени
6	63,33	Зажаты кисть и локти, корпус слишком выпрямлен
7	64,00	Корпус низко
8	55,67	Носки ступней разведены
9	68,33	Отставание корпусом, сидит в седле
10	74,00	Неплотный шенкель, разведены локти
<i>M ± m</i>		67,40 ± 2,03*

* Имеются достоверные различия между данными технической подготовленности всадников экспериментальной группы вначале и по окончании эксперимента.

Список литературы

1. Диллон, Д. Прыжки в конном спорте / Д. Диллон. — М. : Физкультура и спорт, 1971. — 127 с.
2. Дитце, С. Равновесие в движении. Посадка всадника / С. Дитце. — Москва : Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2001. — 202 с.
3. Коган, И. Л. Практическое руководство по конному спорту. Начальная подготовка всадника и лошади / И. Л. Коган. — Т. 1. — М. : ФКСР, 2013. — 208 с.
4. Романовская, В. О. Значение посадки юного всадника в повышении эффективности педагогических средств управления лошастью / О. В. Романовская, Е. Е. Заколodная // Электронный архив Российского государственного професси-

онально педагогического университета. — URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12845/1/ziso_2016_053.pdf/02/02/19.

5. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт : Приказ Минспорта России от 18.06.2013 № 402 // Vdsport.edusite. — URL: https://vdsport.edusite.ru/DswMedia/_konny-sport-ves-dokument.pdf/50/07/19.

6. Штайнкраз, В. Верховая езда и преодоление препятствий / В. Штайнкраз. — М. : Аквариум Бук, 2004. — 256 с.

7. Свифт, С. Как достичь совершенства в верховой езде. Навыки центрирования верховой езды / С. Свифт. — М. : Аквариум Принт, 2012. — 304 с.

Поступила в редакцию 15 декабря 2020 г.

Для цитирования: Симоненко, К. П. Совершенствование технической подготовки всадников на тренировочном этапе в конкуре / К. П. Симоненко, Л. Е. Игнатьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 3. — С. 93—99.

Сведения об авторах

Симоненко Каринэ Петросовна — кандидат сельскохозяйственных наук, магистрант кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-5687-2751. **E-mail:** stepanyancarine@yandex.ru

Игнатьева Лия Евгеньевна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-7707-1152. **Author ID:** 330585. **E-mail:** ignatjeva.l.e@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 3, pp. 93—99.

Improvement of technical preparation at the training stage in competition

Simonenko K.P.¹, Ignatieva L.E.²

¹ *Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseviev, Saransk, Russia.*
stepanyancarine@yandex.ru

² *Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseviev, Saransk, Russia.*
ignatjeva.l.e@yandex.ru

Presents the results of studying the effectiveness of the proposed methodology for improving the technical training of riders, based on the use of a set of special exercises in the training stage of training.

Improving the technical training of a rider in show jumping is the basis for increasing competitive performance. At the same time, achievements in Russian equestrian sports are significantly inferior to foreign schools. The problem is multifaceted and consists mainly in the lack of special programs and methods for the development of the technical training of riders, the lack of state funding for young promising athletes.

The purpose of this research is to develop and approbate the technique of improving the technical training of riders at the training stage in show jumping. The objectives of the research are: development of a methodology for assessing jumping landing and identifying the initial level of technical training of riders at the training stage of training in show jumping; development of a technique for the formation of a correct jump landing, increasing the effectiveness of overcoming obstacles on the basis of special gymnastic exercises; determining the effectiveness of the developed technique. The study was carried out on the basis of the Municipal Institution of Physical Culture and Sports “Equestrian Complex” of the city of Saransk. The experiment involved 20 young athletes at the training stage of preparation (level 4), who were divided into control (CG) and experimental (EG) groups. The duration of the experiment was 6 months, during which trainings in the CG were carried out according to the standard program, and in the EG according to the proposed methodology in accordance with the Federal standard of sports training in equestrian sports.

In the course of the research, the main problems of technical training of riders in show jumping were identified. A technique for assessing the jump landing of riders has been developed. A technique for improving the jumping landing of riders in show jumping, based on a set of special exercises, is proposed. A pedagogical experiment was carried out aimed at testing and determining the effectiveness of the new methodology.

On the basis of the obtained data, it was concluded that it is advisable to introduce the proposed methodology to improve the technical training of level 3—4 riders in the training process in show jumping.

Keywords: *show jumping, training stage, technical training, improvement, technique, jump landing, obstacle overcoming, horse control.*

References

1. Dillon D. *Pryizhki v konnom sporte* [Jumping in equestrian sports]. Moscow, 1971. 127 p. (In Russ.).

2. Dittse S. *Ravnovesie v dvizhenii. Posadka vsadnika* [Equilibrium in motion. Landing of the rider]. Moscow, 2001. 202 p. (In Russ.).

3. Kogan I.L. *Prakticheskoe rukovodstvo po konnomu sportu. Nachalnaya podgotovka vsadnika i loshadi* [Practical guide to equestrian sports. Initial training of the rider and horse]. Vol. 1. Moscow, 2013. 208 p. (In Russ.).

4. Romanovskaya V.O., Zakolodnaya E.E. *Znachenie posadki yunogo vsadnika v povyishenii*

effektivnosti pedagogicheskikh sredstv upravleniya loshadyu [The significance of landing a young rider in improving the effectiveness of pedagogical means of managing a horse]. *Elektronnyy arhiv Rossiyskogo gosudarstvennogo professionalno pedagogicheskogo universiteta* [Electronic archive of the Russian State Professional Pedagogical University]. Available at: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12845/1/ziso_2016_053.pdf/02/02/19. (In Russ.).

5. Prikaz Minsporta Rossii ot 18.06.2013 no. 402 «Ob utverzhdenii Federalnogo standarta sportivnoy podgotovki po vidu sporta konnyiy sport» [Order

of the Ministry of Sports of Russia of 18.06.2013 no. 402 “On approval of the Federal standard of sports training in the sport of equestrian sports”]. *Vdsport.edusite* [Vdsport.edusite]. Available at: https://vdsport.edusite.ru/DswMedia/_konny-sport-ves-dokument.pdf/50/07/19 (In Russ.).

6. Shtaynkrauz V. *Verhovaya ezda i preodolenie prepyatstviy* [Horse riding and overcoming obstacles]. Moscow, 2004. 256 p. (In Russ.).

7. Svift S. *Kak dostich sovershenstva v verhovoy ezde. Navyiki tsentirovaniya verhovoy ezdyi* [How to achieve perfection in horse riding. Skills of centering riding]. Moscow, 2012. 304 p. (In Russ.).