

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: Особенности технической подготовки школьников в конном спорте

Обучающийся

У.А. Талабко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д-р пед. наук, доцент, В.Ф. Балашова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

на бакалаврскую работу Талабко Ульяны Александровны
на тему: «Особенности технической подготовки в конном спорте»

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать эффективность специализированного комплекса упражнений, направленного на совершенствование технической подготовленности спортсменов в конкуре. Объектом настоящего исследования является процесс технической подготовки спортсменов в конном спорте. Предмет исследования – содержание и организация комплекса упражнений для совершенствования технической подготовленности конкуристов.

Во введении приведено обоснование актуальности темы, даны формулировки исследуемой проблемы, объекта и предмета исследования, цели исследования, определены задачи ВКР, методы исследования, дана структура работы и теоретическая и практическая значимость ВКР.

В главе 1 «Теоретико-методические основы технической подготовки в конном спорте» раскрыты сущность и значение технической подготовки в конном спорте, рассмотрены структура и содержание технической подготовленности спортсменов, а также проанализированы факторы, определяющие эффективность технической подготовки. В главе 2 определены методы и организация исследования. В главе 3 «Результаты исследования и их обсуждение» представлен разработанный комплекс упражнений для технической подготовки конкуристов, приведены результаты педагогического эксперимента по оценке эффективности его применения, проанализированы изменения уровня подготовленности, а также показателей соревновательной деятельности спортсменов. Заключение выпускной квалификационной работы содержит основные выводы по результатам проведенного исследования.

Текст выпускной квалификационной работы изложен на 63 страницах. Библиографический список состоит из 40 источников.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретико-методические основы технической подготовки в конном спорте.....	6
1.1 Сущность и значение технической подготовки в конном спорте.....	6
1.2 Структура и содержание технической подготовленности спортсменов.....	10
1.3 Факторы, определяющие эффективность технической подготовки.....	14
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования	25
2.1 Задачи исследования.....	25
2.2 Методы исследования	25
2.3 Организация исследования	28
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	32
3.1 Специальный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовки в конном спорте.....	32
3.2 Анализ результатов исследования	40
Заключение	57
Список используемой литературы	60

Введение

Актуальность исследования. Конный спорт предъявляет высокие требования к уровню технической подготовленности спортсменов. Успешность выступлений всадника на соревнованиях определяется гармоничным сочетанием всех сторон его подготовки, где техническая подготовка занимает особое место, являясь базовым компонентом и фундаментом для реализации всего потенциала спортсмена. Однако существующие подходы к технической подготовке конкуристов не всегда учитывают современные требования соревновательной деятельности и индивидуальные особенности спортивных пар «всадник-лошадь», что определяет необходимость разработки новых эффективных комплексов упражнений для совершенствования технического мастерства.

Объект исследования: процесс технической подготовки спортсменов в конном спорте.

Предмет исследования: специализированный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать эффективность специализированного комплекса упражнений для совершенствования технической подготовленности спортсменов-конкуристов.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработка и целенаправленное применение специального комплекса упражнений, основанного на учете специфики двигательной деятельности в конкуре и направленного на акцентированное совершенствование ключевых компонентов технической подготовленности конкуристов, позволит значимо повысить эффективность тренировочного процесса спортсменов и улучшить их спортивные результаты.

Задачи исследования:

- оценить исходный уровень технической подготовленности спортсменов-конкуристов;
- разработать методику с применением специальных комплексов упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов;
- определить эффективность методики с применением специальных комплексов упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов, в условиях педагогического эксперимента.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и внедрении в практику подготовки конкурлистов эффективного специализированного комплекса упражнений, направленного на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов. позволяющего целенаправленно совершенствовать их техническое мастерство.

База исследования: конноспортивное отделение МАУ ДО «СШ «Юность», ХМАО, г. Мегион.

Структура работы: исследование состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы. Общий объем работы составляет 63 страницы, включая 13 таблиц и иллюстративный материал. Список литературы содержит 40 источников.

Глава 1 Теоретико-методические основы технической подготовки в конном спорте

1.1 Сущность и значение технической подготовки в конном спорте

Конный спорт, в частности, олимпийская дисциплина «конкур», предъявляет высокие требования к уровню подготовленности спортсменов. Успешность выступлений всадника на соревнованиях определяется гармоничным сочетанием и оптимальным развитием всех сторон его подготовки: физической, технической, тактической, психологической и интегральной. При этом техническая подготовка занимает особое место в системе спортивной тренировки конкурристов, являясь базовым компонентом и фундаментом для реализации всего потенциала спортсмена.

Техническая подготовка в конном спорте – это специализированный педагогический процесс, направленный на овладение спортивной техникой выполнения соревновательных упражнений и ее совершенствование. Она связана с обучением спортсмена-всадника системе специальных знаний, двигательных умений и навыков, позволяющих наиболее эффективно и рационально управлять лошадью для преодоления препятствий на конкурном поле.

По мнению К. П. Симоненко, техническая подготовка в конкуре – это многолетний, непрерывный процесс, имеющий свои специфические цели, задачи, средства и методы на каждом этапе спортивного совершенствования [32, с. 67]. Основной целью технической подготовки конкурриста является формирование эффективной, стабильной и вариативной техники верховой езды, прохождения маршрутов и преодоления препятствий в сочетании с оптимальным уровнем специальной физической и психологической подготовленности. При этом исследователь отмечает, что «техническую подготовку всадника в конкуре трудно точно оценить, из-за большого количества факторов, влияющих на нее».

Сущность технической подготовки в конкуре заключается в освоении теоретических основ рациональной техники соревновательной деятельности и практическом овладении специфическими двигательными действиями всадника, направленными на управление лошадью и взаимодействие с ней в процессе тренировки и соревнований. К таким действиям относятся [16, с. 45]:

- правильная посадка и сохранение равновесия на лошади в статических положениях и в движении на различных аллюрах;
- своевременные и точные воздействия средствами управления (шенкелями, поводом, корпусом) для регулирования направления, скорости, ритма и темпа движения лошади;
- сохранение постоянного контакта с лошадью и чувства ее рта, импульса и баланса;
- правильный конкурный стиль прыжка, включающий подход к препятствию, отталкивание, фазу полета и приземление;
- согласованные и синхронные движения всадника и лошади на протяжении всего маршрута.

Техническая подготовка в конном спорте неразрывно связана с овладением теорией и практикой конкура, глубоким пониманием биомеханических основ взаимодействия всадника и лошади. Она базируется на специфических знаниях анатомо-физиологических особенностей и двигательных возможностей лошади, законов ее движения и правильных подходов к управлению ею в различных ситуациях [21, с. 123]. Важным аспектом является и знание теоретических основ и правил конкура, требований к технике выполнения конкурных элементов и критериев оценки выступлений [28, с. 94].

Значение технической подготовки в конкуре трудно переоценить. Она является ключевым фактором, определяющим спортивный результат и перспективы роста мастерства конкурриста. Высокий уровень технической подготовленности позволяет всаднику [15, с. 78]:

- эффективно использовать функциональные возможности лошади, создавать оптимальные условия для реализации ее двигательного потенциала;
- выбирать рациональные способы решения двигательных задач на конкурном поле в зависимости от конкретной соревновательной ситуации;
- добиваться точности, согласованности и стабильности выполнения технических элементов в сложных и меняющихся условиях;
- обеспечивать надежность и помехоустойчивость своих действий при воздействии внешних и внутренних сбивающих факторов;
- минимизировать энергетические затраты организма и риск получения травм в процессе преодоления препятствий.

Кроме того, техническое мастерство всадника выступает базовой основой для тактической подготовки в конкуре. Именно технические навыки и умения позволяют спортсмену эффективно воплощать на практике тактические замыслы, адаптироваться к меняющимся условиям маршрута, оперативно корректировать свои действия. Без должного уровня технической подготовленности невозможно в полной мере реализовать физические кондиции всадника и лошади, а также психологические качества спортсмена – смелость, решительность, сосредоточенность и т. д. [12, с. 101].

Техническая подготовка также играет важную роль в профилактике травматизма и сохранении здоровья спортивной пары. Правильное выполнение технических элементов, точная дозировка воздействий на лошадь, рациональное распределение нагрузок в ходе тренировочного процесса позволяют минимизировать риск возникновения профессиональных заболеваний и повреждений как у всадника, так и у лошади [2, с. 54].

Таким образом, техническая подготовка является системообразующим компонентом в структуре спортивного мастерства конкурриста. Она тесно взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и во многом определяет их эффективность. В процессе

технической подготовки формируется индивидуальный стиль деятельности всадника, отражающий его морфофункциональные, психические и личностные особенности [22, с. 58].

Техническая подготовленность конюриста – динамическая, изменяющаяся характеристика. Ее развитие происходит в ходе многолетней спортивной тренировки и подчиняется общим закономерностям формирования двигательных умений и навыков. Исследователи выделяют три взаимосвязанных уровня технической подготовленности в конном спорте [14, с. 89]:

- базовый – связанный с освоением основ техники верховой езды и преодоления препятствий;
- специальный – характеризующийся углубленным овладением и совершенствованием специфических технических элементов конкура;
- высший – отражающий максимальную степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена в соревновательной деятельности.

На каждом из этих уровней решаются специфические задачи технической подготовки, применяются соответствующие средства и методы обучения и тренировки. Переход на более высокий уровень технического мастерства связан не только с количественным накоплением двигательного опыта, но и с качественной перестройкой техники, формированием новых, более сложных умений и навыков [3, с. 67].

Важной особенностью технической подготовки в конкуре является ее неразрывная связь с подготовкой спортивной лошади. Всадник и лошадь представляют собой единую биомеханическую систему, эффективность которой зависит от степени согласованности и синхронности действий обоих партнеров. Поэтому в процессе совершенствования техники конюриста необходимо одновременно развивать двигательные и психические

способности лошади, добиваться ее послушания, податливости и готовности к сотрудничеству [4, с. 107].

Подводя итог, следует отметить, что техническая подготовка является ключевым звеном, во многом обуславливающим прогресс и результативность спортсмена в конкуре. Она направлена на формирование целостной структуры соревновательной деятельности и максимальную реализацию потенциала спортивной пары «всадник-лошадь». Дальнейшее развитие теории и практики технической подготовки в конном спорте связано с более глубоким изучением биомеханических основ взаимодействия всадника и лошади, разработкой новых средств и методов обучения технике в различных дисциплинах, повышением надежности и помехоустойчивости двигательных действий в условиях соревновательного стресса.

1.2 Структура и содержание технической подготовленности спортсменов

Техническая подготовленность конюриста представляет собой сложное, многокомпонентное образование, отражающее уровень владения спортсменом системой двигательных действий, необходимых для эффективного решения соревновательных задач. В структуре технической подготовленности всадника можно выделить несколько относительно самостоятельных, но взаимосвязанных компонентов.

Базовый компонент включает основы техники верховой езды, общие для всех дисциплин конного спорта. Он связан с умением всадника правильно сидеть в седле, сохранять равновесие, гармонично взаимодействовать с лошадью на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп), точно и своевременно подавать команды средствами управления [1, с.152]. К базовым техническим элементам относятся [8, с. 45]:

- правильная посадка, характеризующаяся вертикальным положением туловища, опущенными плечами, прямой спиной, расслабленными бедрами, опорой на стремяна;
- сохранение равновесия при изменениях аллюра, направления движения, при остановке и переходах;
- эффективная работа средствами управления (шенкеля, повод, корпус, вес) для регулирования темпа, ритма и направления движения лошади;
- правильное применение вспомогательных средств (хлыст, шпоры) в соответствии с индивидуальными особенностями и уровнем подготовленности лошади.

Овладение базовым компонентом является фундаментом для дальнейшего освоения специфических конкурных элементов. Недостатки базовой подготовки трудно компенсировать на последующих этапах спортивного совершенствования.

Специальный компонент отражает уровень владения техническими приемами и действиями, специфичными для преодоления препятствий в конкуре. Он включает [7, с. 67]:

- координацию действий всадника при подходе к препятствию, отталкивании, фазе полета и приземлении;
- сохранение правильной посадки и равновесия при преодолении препятствий различной высоты и конфигурации;
- эффективное управление прыжком лошади с помощью средств управления для обеспечения безопасности и минимизации количества ошибок;
- умение адаптировать технику прыжка к индивидуальным особенностям и уровню тренированности лошади.

Специальный компонент технической подготовленности формируется на базе освоенных ранее общих навыков управления лошастью и развивается в

ходе целенаправленной тренировки на разнообразных препятствиях и сочетаниях.

Тактико-технический компонент связан со способностью всадника эффективно применять освоенные технические приемы и действия в условиях реальной соревновательной борьбы. Он проявляется в умении [26, с. 78]:

- рационально распределять силы лошади на маршруте с учетом ее индивидуальных особенностей и уровня подготовленности;
- выбирать оптимальную траекторию движения и регулировать скорость прохождения маршрута в зависимости от сложности и характера препятствий;
- принимать быстрые и точные решения для коррекции выбранной схемы преодоления маршрута в случае возникновения ошибок или непредвиденных обстоятельств;
- адаптировать индивидуальную технику к требованиям конкретной соревновательной ситуации, состоянию грунта, погодным условиям и т.д.

Тактико-технический компонент является наиболее сложным и комплексным в структуре технической подготовленности конкурриста. Он формируется на основе базового и специального компонентов и характеризует способность спортсмена к максимальной реализации своего технического потенциала в условиях острой соревновательной борьбы [23, с. 67].

Психомоторный компонент технической подготовленности отражает уровень развития специфических психофизиологических качеств и способностей спортсмена, обеспечивающих эффективное управление двигательными действиями в процессе преодоления препятствий. К ним относятся [38, с. 134]:

- специализированные восприятия (чувство ритма, темпа, дистанции, препятствия);
- моторная память (запоминание и воспроизведение двигательных действий);

- внимание (концентрация, распределение, переключение);
- оперативное мышление (анализ ситуации, принятие решений);
- двигательно-координационные способности (межмышечная и сенсомоторная координация);
- эмоциональная устойчивость (регуляция эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях).

Психомоторный компонент во многом определяет надежность и помехоустойчивость технических действий всадника в сложных соревновательных условиях. Его развитие требует применения специальных средств и методов психологической и психофизиологической подготовки [34, с.159].

Индивидуально-стилевой компонент характеризует сформированность индивидуального технического стиля всадника, отражающего его морфофункциональные, психические и личностные особенности. Он проявляется в предпочтении определенных технических приемов, способов решения двигательных задач, манере управления лошадью и т.д. Формирование индивидуального стиля является долговременным процессом.

Выделенные компоненты технической подготовленности конкурриста находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. Недостаточная сформированность любого из них негативно сказывается на эффективности соревновательной деятельности в целом. В то же время, компенсация недостатков одного компонента может происходить за счет более высокого уровня развития других.

Содержание технической подготовки спортсменов-конкурристов определяется спецификой соревновательной деятельности и включает элементы, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Основные элементы технической подготовки спортсменов-конкуристов

Элементы технической подготовки	Описание
Техника посадки и управления лошадью	– сидение в седле на различных аллюрах и при преодолении препятствий; – уравнивание лошади; – средства управления и их применение; – взаимодействие средств управления.
Техника преодоления препятствий	– фазы прыжка (подход, отталкивание, полет, приземление); – траектория движения и регулирование скорости; – особенности техники преодоления препятствий различной высоты, ширины и конфигурации (вертикальные, широтные, системы, триплбары и т.д.); – анализ и коррекция ошибок при преодолении препятствий.
Тактические вариации прохождения маршрутов	– выбор траектории и регулирование темпа движения между препятствиями; – сочетание скорости и точности выполнения технических элементов; – адаптация техники к изменяющимся условиям (тип грунта, погода, психологическое состояние всадника и лошади).
Индивидуализация технической подготовки	– выявление сильных и слабых сторон индивидуальной техники; – подбор оптимальных технических приемов и вариантов прохождения маршрута с учетом индивидуальных особенностей всадника и лошади; – формирование индивидуального технического стиля.

Конкретное содержание технической подготовки конюриста может варьироваться в зависимости от этапа многолетней подготовки, уровня квалификации спортсмена, индивидуальных особенностей всадника и лошади, специфики предстоящих соревнований и других факторов [37, с. 145]. Но в любом случае, оно должно быть направлено на формирование целостной, эффективной и надежной структуры соревновательной деятельности [10, с. 54].

Наряду с разделением содержания технической подготовки конюристов на относительно самостоятельные элементы, важно подчеркнуть их тесную взаимосвязь и взаимообусловленность в реальном тренировочном процессе.

Так, совершенствование техники посадки и средств управления лошадью непосредственно влияет на эффективность преодоления препятствий. В свою очередь, анализ ошибок при преодолении препятствий позволяет выявить недостатки в базовой технике всадника и внести необходимые коррективы. Тактические вариации прохождения маршрута опираются на степень владения всадником разнообразными техническими приемами и его способность оперативно применять их в зависимости от конкретной соревновательной ситуации [36, с. 102].

Формирование индивидуального технического стиля всадника происходит на основе освоения общих закономерностей рациональной техники и с учетом его морфологических, функциональных и психологических особенностей. Наиболее эффективный индивидуальный стиль отличается вариативностью, гибкостью и адаптивностью технических действий при сохранении их основной структуры [39, с. 52].

Техническая подготовка конюриста осуществляется в неразрывной связи с другими видами подготовки – физической, тактической, психологической. Уровень развития физических качеств, прежде всего координационных способностей, силы, выносливости, гибкости, существенно влияет на качество освоения и реализации технических действий. Техническое мастерство, в свою очередь, позволяет наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности достигнутый уровень физической подготовленности спортсмена.

Тесная связь технической подготовки с тактической определяется тем, что выбор и эффективность технических действий всадника во многом определяются избранной тактической схемой преодоления маршрута. Психологическая подготовка обеспечивает необходимый уровень мотивации, уверенности, концентрации внимания, эмоциональной устойчивости, без которых невозможна полноценная реализация технического потенциала спортсмена в стрессовых соревновательных условиях.

Важной особенностью технической подготовки в конном спорте является ее неразрывная связь с подготовкой лошади. Всадник и лошадь представляют единую систему, и успешность их взаимодействия зависит от технической и функциональной подготовленности обоих партнеров. Поэтому в тренировочном процессе необходимо уделять внимание как совершенствованию мастерства спортсмена, так и последовательной подготовке лошади, добиваясь точного выполнения ею необходимых двигательных действий и команд всадника. Взаимопонимание, согласованность и синхронность действий всадника и лошади являются необходимыми условиями достижения высоких спортивных результатов в конкуре [13, с. 169].

Эффективность процесса технической подготовки в конкуре во многом зависит от правильного подбора средств и методов обучения и совершенствования [27, с. 234]. К специфическим методам относятся:

- целостный метод разучивания технических элементов;
- расчлененно-конструктивный метод (раздельное освоение фаз прыжка и их последующее объединение);
- сопряженный метод (одновременное решение задач технической и физической подготовки);
- метод вариативного воздействия (преодоление препятствий разной сложности и в различных условиях);
- соревновательный метод;
- идеомоторный метод (мысленное воспроизведение двигательных действий).

Результативность применения этих и других методов определяется правильностью их сочетания, последовательностью использования, учетом этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена и лошади [11, с. 68].

Таким образом, техническая подготовка является одним из центральных направлений в системе спортивной тренировки конкуристов. Ее структура и

содержание определяются многокомпонентностью технической подготовленности всадника, необходимостью освоения разнообразных технических приемов управления лошадью и преодоления препятствий, а также развития способности к их вариативному и эффективному применению в условиях соревновательной борьбы. Комплексный подход к совершенствованию технического мастерства с учетом тесной взаимосвязи с подготовкой спортивной лошади является залогом достижения высоких результатов в конкуре [19, с. 7].

1.3 Факторы, определяющие эффективность технической подготовки

Эффективность процесса технической подготовки спортсменов-конкуристов зависит от комплексного воздействия многих факторов, которые можно условно разделить на три основные группы.

В таблице 2 представлен перечень таких индивидуальных особенностей спортсмена.

Таблица 2 – Индивидуальные факторы, влияющие на успешность технической подготовки спортсмена

Особенности	Влияние
Морфологические: пропорции тела, состав мышечной ткани, соотношение рычагов тела.	Оказывают существенное влияние на формирование индивидуального стиля посадки и техники выполнения двигательных действий.
Функциональные возможности основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной, сенсорной)	Определяют общий уровень работоспособности спортсмена и его способность к освоению и реализации сложных технических элементов
Уровень развития физических качеств: координационных способностей, статического и динамического равновесия, гибкости, силовых способностей мышц ног и туловища	От степени проявления этих качеств зависит точность и согласованность действий всадника, его способность сохранять устойчивую посадку и эффективно воздействовать на лошадь средствами управления.

Продолжение таблицы 2

Особенности	Влияние
Психологические особенности: тип нервной системы, свойства темперамента, уровень эмоциональной устойчивости, волевые качества	Оказывают значительное влияние на скорость и качество освоения новых технических элементов, способность к саморегуляции и мобилизации в стрессовых соревновательных ситуациях
Двигательная обучаемость – индивидуальные особенности усвоения новых двигательных действий, зависящие от свойств нервной системы, моторной памяти, сенсорных и интеллектуальных способностей спортсмена	Высокий уровень двигательной обучаемости позволяет конкуристу быстро осваивать новые технические приемы и эффективно перестраивать двигательные навыки при изменении условий деятельности
Уровень технической подготовленности спортсмена на предыдущих этапах тренировки	Наличие прочной базы основных технических навыков позволяет быстрее и качественнее осваивать более сложные технические элементы и комбинации.

Вторая группа факторов связана с индивидуальными особенностями спортивной лошади как партнера всадника. Описание этих факторов представлено в таблице 3 [18, с.157].

Таблица 3 – Индивидуальные особенности спортивной лошади

Особенности	Влияние
Уровень тренированности лошади, ее физическая и техническая готовность к выполнению соревновательных упражнений	От степени подготовленности лошади зависит сложность технических задач, которые могут ставиться в процессе тренировки, и скорость их освоения.
Экстерьерные особенности лошади, ее промеры и телосложение, оказывающие влияние на характер движений и прыжковые качества	Знание и учет этих особенностей необходимы для выбора адекватных технических приемов управления конкретной лошадью.
Особенности темперамента и характера лошади, определяющие специфику ее поведения в различных ситуациях и необходимость применения тех или иных технических приемов и средств управления	Лошади с разным типом высшей нервной деятельности требуют дифференцированного подхода в процессе технической подготовки всадника.
Уровень сформированности специальных навыков лошади, необходимых для преодоления препятствий	От степени «технической» подготовленности лошади зависит слаженность действий спортивной пары и эффективность применяемых всадником

Учет и оптимальное использование индивидуальных особенностей лошади являются необходимыми условиями эффективной технической

подготовки конкурриста. При этом важно обеспечить соответствие технических действий всадника уровню подготовленности и возможностям конкретной лошади на каждом этапе тренировочного процесса [21, с.78].

Третья группа факторов, определяющих эффективность технической подготовки в конкуре – организационно-методические (таблица 4).

Таблица 4 – Организационно-методические факторы

Особенности	Влияние
Квалификация тренера, его профессиональные знания и практический опыт подготовки спортсменов и лошадей	От компетентности тренера зависит правильность постановки целей и задач технической подготовки, подбор адекватных средств и методов тренировки, своевременная коррекция тренировочного процесса.
Качество материально-технической базы: наличие оборудованных конкурных полей и тренировочных площадок, разнообразных препятствий и конкурного инвентаря	Возможность регулярно тренироваться в условиях, максимально приближенных к соревновательным, способствует более эффективному формированию и совершенствованию технических навыков всадника
Организация и содержание тренировочного процесса, его направленность на решение специфических задач технической подготовки	Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, последовательность и преемственность в усложнении технических элементов, рациональное сочетание объема и интенсивности тренировочных нагрузок – все это существенно влияет на темпы и качество технического совершенствования конкурриста.
Регулярность участия в соревнованиях, позволяющая приобретать и накапливать опыт реализации освоенных технических навыков в условиях соревновательного стресса	Именно в процессе соревнований происходит интеграция всех сторон подготовленности спортсмена, совершенствуется его техническое мастерство, формируется индивидуальный стиль соревновательной деятельности.
Использование современных технических средств контроля и анализа двигательных действий (видеосъемка, компьютерный анализ, тензодинамометрия и др.)	Позволяют получать объективную информацию о параметрах техники и на этой основе вносить необходимые коррективы в процесс технической подготовки.
Реализация принципов индивидуализации и дифференциации в процессе технической подготовки, учитывающая особенности каждой спортивной пары «всадник-лошадь».	Подбор индивидуально-оптимальных технических средств и методов, разработка персонализированных программ технического совершенствования существенно повышают эффективность тренировочного процесса.

Важным организационно-методическим фактором является также обеспечение преемственности и взаимосвязи технической подготовки с другими видами подготовки конкурриста: физической, тактической, психологической. Только при условии комплексного развития всех сторон подготовленности возможно достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства [30, 54].

Следует также отметить роль теоретической подготовки как фактора, способствующего повышению осмысленности и самостоятельности занимающихся в процессе освоения и совершенствования техники конкурра. Глубокое понимание биомеханических основ выполняемых двигательных действий, знание особенностей и закономерностей формирования технических навыков, психологических механизмов управления движениями позволяют спортсмену более эффективно работать над совершенствованием индивидуальной техники.

Существенное значение имеет и наличие у спортсмена устойчивой мотивации к повышению своего технического мастерства, готовности к длительной кропотливой работе над устранением индивидуальных технических ошибок и недостатков. Без должного уровня мотивации и волевых качеств даже самый одаренный и перспективный спортсмен не сможет достичь высот технического совершенства.

В целом, эффективность процесса технической подготовки в конкуре зависит от комплексного учета и оптимального использования всей совокупности индивидуальных, конных и организационно-методических факторов [40]. Только при таком системном подходе возможно обеспечить необходимые условия для максимальной реализации индивидуальных возможностей каждой спортивной пары и достижения высокого уровня технического мастерства.

При этом на разных этапах многолетней спортивной подготовки соотношение и значимость отдельных факторов могут существенно

изменяться [20, с. 156]. Так, на начальных этапах подготовки приоритетное значение имеют факторы, связанные с обеспечением необходимого уровня физической подготовленности, формированием основных технических навыков управления лошадью и преодоления препятствий. На этапе спортивного совершенствования возрастает роль факторов, связанных с индивидуализацией процесса подготовки, формированием оптимальной структуры соревновательной деятельности, развитием тактического мышления и психологической устойчивости.

На этапе высшего спортивного мастерства ведущее значение приобретают факторы, обеспечивающие надежность и вариативность технических навыков в экстремальных соревновательных условиях, способность к их максимальной реализации в состоянии высокой психической напряженности [37, с.104].

Важно также учитывать, что значимость различных факторов может существенно варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей конкретной спортивной пары. Для одного всадника лимитирующим фактором может быть недостаточный уровень развития специфических координационных способностей, для другого – сложности во взаимодействии с лошадью определенного типа темперамента, для третьего – психологическая неустойчивость в стрессовых ситуациях. Выявление индивидуально значимых факторов и концентрация усилий на их оптимизации позволяет обеспечить необходимую направленность и эффективность процесса технической подготовки [24 с.102].

В этой связи особую роль приобретает постоянный педагогический контроль за уровнем технической подготовленности конкурриста и его динамикой на различных этапах тренировочного процесса. Он позволяет получать объективную информацию о сильных и слабых сторонах техники спортсмена, выявлять факторы, лимитирующие ее эффективность, и на этой основе вносить необходимые коррективы в программу технической подготовки.

Для этого используется комплекс педагогических, инструментальных и аналитических методов контроля:

- систематические наблюдения за техникой выполнения основных соревновательных упражнений и ее ключевыми элементами;
- экспертная оценка качества техники по основным параметрам (объем, разносторонность, рациональность, эффективность и освоенность технических действий);
- видеоанализ кинематических и динамических характеристик двигательных действий;
- оценка уровня специальной физической и психологической подготовленности, обеспечивающего реализацию имеющегося технического потенциала;
- анализ результатов выступлений в соревнованиях различного уровня и сопоставление их с показателями технической подготовленности [40, с.207].

На основе комплексного анализа полученных данных выявляются основные недостатки в технике конкретного спортсмена, определяются направления дальнейшего совершенствования его технического мастерства, разрабатывается индивидуальная программа технической подготовки на очередной этап тренировочного процесса.

Важно подчеркнуть, что техническая подготовка конкурриста – длительный, непрерывный процесс, не ограничивающийся рамками отдельных тренировочных занятий и периодов. Он продолжается на протяжении всей спортивной карьеры, по мере роста тренированности спортсмена, повышения уровня его функциональных возможностей и психологической готовности к освоению все более сложных технических элементов.

Более того, по мере автоматизации основных технических навыков и достижения высокой степени их стабильности и надежности, все большее значение приобретает работа над тактическими вариациями их применения,

умением оперативно перестраивать двигательные действия в зависимости от конкретной соревновательной ситуации. Таким образом, техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства неразрывно связана с тактической и во многом подчинена решению главной стратегической задачи – достижению максимально возможного спортивного результата.

Выводы по главе

В первой главе работы проведен глубокий теоретический анализ проблемы технической подготовки в конном спорте. Установлено, что техническая подготовка является системообразующим фактором, во многом определяющим спортивный результат и перспективы роста мастерства конюриста. Ее эффективность зависит от комплекса индивидуальных, конных и организационно-методических факторов, учет и оптимизация которых позволяет обеспечить необходимые условия для полноценного освоения и совершенствования техники верховой езды и преодоления препятствий.

Показано, что структура технической подготовленности всадника включает ряд относительно самостоятельных, но тесно взаимосвязанных компонентов: базовый (владение основами посадки и управления лошадью), специальный (освоение конкурных элементов), тактико-технический (эффективная реализация технических навыков в условиях соревнований), психомоторный (надежность и помехоустойчивость двигательных действий) и индивидуально-стилевой (формирование индивидуальной манеры езды). Целенаправленная работа над каждым из этих компонентов с учетом их специфики и взаимовлияния является важным условием повышения эффективности процесса технической подготовки.

Аргументирована необходимость тесной взаимосвязи технической подготовки с другими видами подготовки спортсмена (физической, тактической, психологической), а также с параллельной тренировкой лошади. Только при комплексном, сопряженном развитии всех сторон подготовленности спортивной пары, формировании целостной структуры

соревновательной деятельности возможно достижение высокого уровня технического мастерства.

Обоснована целесообразность регулярного контроля за уровнем и динамикой технической подготовленности конкуристов на основе комплекса педагогических, биомеханических и экспертных методов оценки с последующей коррекцией индивидуальных программ технического совершенствования.

Таким образом, теоретический анализ позволил систематизировать современные научно-методические подходы к технической подготовке в конном спорте, определить ее специфику, сформулировать организационно-методические условия повышения эффективности данного процесса, что послужило концептуальной базой для разработки экспериментального комплекса упражнений.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для достижения поставленной цели в бакалаврской работе были поставлены следующие задачи исследования:

- провести теоретический анализ проблемы технической подготовки спортсменов в конном спорте;
- разработать специализированный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкурристов;
- экспериментально проверить эффективность разработанного специализированного комплекса упражнений;
- разработать практические рекомендации по применению специализированного комплекса упражнений в тренировочном процессе спортсменов-конкурристов.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования [29, с. 45]:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- опрос специалистов;
- метод экспертных оценок;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- видеоанализ техники;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Данный метод использовался для изучения теоретической базы по проблеме технической подготовки спортсменов-конкуристов. Был проведен поиск, систематизация и обобщение данных из научных статей, учебников, методических пособий, диссертаций, затрагивающих вопросы структуры и содержания технической подготовленности всадников, факторов, определяющих ее эффективность, современных методик совершенствования техники в конном спорте. Анализ литературы позволил сформулировать концептуальные подходы к разработке экспериментального комплекса упражнений.

Педагогическое наблюдение. Метод заключался в целенаправленном и систематическом отслеживании особенностей техники верховой езды, воздействий средствами управления и преодоления препятствий у спортсменов различной квалификации в условиях тренировочного процесса. Наблюдение велось как непосредственно в ходе занятий, так и опосредованно - путем анализа видеозаписей. Регистрировались типичные ошибки всадников, признаки нерационального выполнения технических элементов, несогласованность двигательных действий спортивной пары. Полученные данные учитывались при подборе упражнений специализированного комплекса.

Опрос специалистов. Для получения экспертных оценок по проблеме исследования был проведен опрос 12 ведущих тренеров и спортсменов высокой квалификации в виде анкетирования и интервьюирования. Специалистам предлагалось высказать мнение о значимости технической подготовки в конном спорте, типичных недостатках техники у всадников, эффективных средствах и методах ее совершенствования, особенностях техники на разных этапах многолетней подготовки. Результаты опроса позволили конкретизировать направленность разрабатываемого специализированного комплекса упражнений.

Метод экспертных оценок. Оценка качественных характеристик техники верховой езды и преодоления препятствий у участников

эксперимента осуществлялась группой квалифицированных экспертов в количестве 3 человек. В качестве критериев оценки использовались: правильность посадки, эффективность средств управления, согласованность фаз прыжка.

Педагогический эксперимент. Основным методом исследования являлся сравнительный педагогический эксперимент, в котором приняли участие 24 спортсмена, разделенные на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы по 12 человек в каждой. Всадники ЭГ в течение 2 месяцев тренировались по разработанному комплексу упражнений, а КГ занималась по традиционной методике. До и после эксперимента проводилось тестирование технической и физической подготовленности, оценивались результаты соревновательной деятельности. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента ($p < 0,05$).

Педагогическое тестирование. Для количественной оценки уровня технической подготовленности всадников использовались следующие тесты:

- оценка посадки в баллах;
- время прохождения связки препятствий;
- количество штрафных очков на маршруте.

Уровень специальной физической подготовленности определялся по результатам в тестах:

- проба Ромберга (статическое равновесие);
- ходьба по бревну (динамическое равновесие);
- приседания на одной ноге (силовая выносливость);
- наклон вперед (гибкость).

Тестирование проводилось в стандартных условиях, показатели регистрировались с точностью до 0,1 с и 1 см.

Видеоанализ техники. Для детального биомеханического анализа качественных характеристик техники спортсменов применялась видеосъемка на цифровую камеру Sony HDR-CX405 с частотой 50 кадров/с. Сравнивалась динамика показателей до и после эксперимента.

Методы математической статистики. Цифровой материал, полученный в процессе исследования, был обработан с использованием общепринятых методов математической статистики. Достоверность различий между группами и значимость изменений определялась по t-критерию Стьюдента для независимых и зависимых выборок.

2.3 Организация исследования

Исследовательская работа была организована на базе МАУ ДО «СШ «Юность», конноспортивное отделение, по адресу: ХМАО, г. Мегион, ул. Новая 15т8. Манеж (для выездковых и конкурных тренировок), выездковой плац в период с 03 сентября 2024 года по 24 октября 2024 года. Всего в педагогическом эксперименте участвовали 24 человека. В экспериментальной и контрольной группе было по 12 человек. В педагогическом эксперименте участвовали спортсмены в возрасте 14-18 лет. Все участники эксперимента тренируются в конкуре не менее 3 лет.

Основные этапы исследования:

На первом этапе исследования (03 сентября 2024 года – 17 сентября 2024 года) изучалась и анализировалась научно-методическая литература по проблеме технической подготовки спортсменов-конкуристов. Особое внимание уделялось вопросам структуры и содержания технической подготовленности всадников, факторам, определяющим ее эффективность, современным методикам совершенствования техники верховой езды и преодоления препятствий. Проведенный анализ позволил конкретизировать актуальность исследования, определить его проблему, цель, задачи и рабочую гипотезу.

Второй этап (18 сентября 2024 года – 02 октября 2024 года) характеризовался разработкой специализированного комплекса упражнений, направленного на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов. На основе анализа передового практического

опыта, опроса экспертов и собственных теоретических представлений был составлен комплекс, включающий 4 блока упражнений: для совершенствования посадки, средств управления лошадью, техники прыжка и развития специальных физических качеств. Определены цель, задачи, содержание и последовательность применения упражнений комплекса в тренировочном процессе конкуристов.

На этом же этапе разрабатывался план проведения педагогического эксперимента, формировались контрольная и экспериментальная группы, готовилась необходимая экспериментальная база. Были определены критерии эффективности применения разработанного комплекса и подобраны соответствующие тесты и методики. Проведен инструктаж тренеров, участвующих в проведении эксперимента, согласованы график тренировок и параметры тренировочных нагрузок.

Третий этап (03 октября 2024 года – 24 октября 2024 года) включал непосредственное проведение педагогического эксперимента. В его начале было проведено предварительное тестирование технической и физической подготовленности всадников контрольной и экспериментальной групп. Затем в течение 2 месяцев спортсмены экспериментальной группы занимались по разработанному комплексу упражнений, а контрольная группа тренировалась по традиционной методике. Тренировки проводились 5 раз в неделю, продолжительность занятия 90 минут. Упражнения экспериментального комплекса применялись в основной части занятий, занимая до 30-40% его общего времени.

На протяжении всего педагогического эксперимента проводились систематические наблюдения за качеством выполнения упражнений спортсменами, фиксировались параметры нагрузки, оценивалась динамика показателей тренированности и работоспособности. С учетом этих данных при необходимости вносились коррективы в тренировочные планы.

В завершении основного этапа было проведено итоговое тестирование уровня технической и физической подготовленности спортсменов по тем же

методикам и тестам, что и в начале эксперимента. Сразу после этого спортсмены из обеих групп приняли участие в контрольных соревнованиях, где анализировалась эффективность их соревновательной деятельности. Также на этом этапе был организован опрос тренеров и спортсменов для выяснения их субъективного мнения об эффективности и особенностях применения экспериментального комплекса.

Выводы по главе

Во второй главе представлено содержание и организация исследования, направленного на разработку и экспериментальную проверку эффективности специализированного комплекса упражнений для совершенствования технической подготовленности спортсменов-конкурстов. В соответствии с логикой поставленных задач определена программа исследования, включающая ряд последовательных этапов с применением адекватных методов получения и обработки эмпирической информации.

На подготовительных этапах на базе анализа литературы, опроса экспертов и собственного тренировочного опыта разработано основное содержание экспериментального комплекса упражнений, определены критерии и методы оценки его эффективности, сформированы однородные по составу экспериментальная и контрольная группы испытуемых.

Основной педагогический эксперимент, проведенный на базе конноспортивного отделения МАУ ДО «СШ «Юность», ХМАО, г. Мегион, предполагал целенаправленное внедрение разработанного комплекса в тренировочный процесс экспериментальной группы конкурстов в течение двух месяцев. При этом контрольная группа занималась по традиционной методике. До и после эксперимента у всадников обеих групп регистрировались показатели технической и специальной физической подготовленности, оценивались результаты соревновательной деятельности.

Для получения достоверной информации об уровне технического мастерства и динамике его изменения под влиянием формирующего эксперимента использовались апробированные тесты и методики, валидные

по отношению к цели и задачам исследования. Количественные показатели технической подготовленности дополнялись качественным биомеханическим анализом на основе видеосъемки и экспертными оценками соревновательных выступлений.

Всесторонний характер исходных и итоговых обследований, охватывающий как отдельные компоненты, так и целостные проявления технической подготовленности в условиях тренировки и соревнований, позволил получить объективную информацию об эффективности применяемых средств и методов технической подготовки.

Существенным дополнением к объективным показателям послужил анализ субъективных самоотчетов и экспертных мнений спортсменов и тренеров о достоинствах и недостатках экспериментального комплекса, особенностях его практического применения.

Корректное построение сравнительного эксперимента, формирование однородных групп испытуемых, использование информативных методов сбора и статистической обработки фактических данных обеспечили надежность и достоверность полученных результатов, позволяющих обоснованно судить об эффективности разработанного комплекса упражнений.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Специальный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов

На основе анализа научно-методической литературы, результатов педагогических наблюдений, опроса специалистов и экспертной оценки был разработан специальный комплекс упражнений [33, с. 69], направленный на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов. Комплекс включает следующие основные блоки упражнений:

- упражнения для совершенствования посадки всадника;
- упражнения для совершенствования воздействий средствами управления;
- упражнения для совершенствования техники прыжка (преодоления препятствий);
- упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых для эффективной технической подготовки.

Рассмотрим подробнее содержание и направленность упражнений каждого блока.

Упражнения для совершенствования посадки всадника.

Рациональная и стабильная посадка является необходимым условием эффективного взаимодействия всадника с лошадью [9, с. 67] и успешного решения двигательных задач в конном спорте. Поэтому первый блок упражнений экспериментального комплекса был направлен на совершенствование основных характеристик правильной посадки – сбалансированности, непринужденности, гибкости и адаптивности.

В него вошли следующие упражнения:

Езда без стремян на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп) – для выработки устойчивости, чувства равновесия и баланса.

Езда с закрытыми глазами – для развития «мышечной памяти» при сохранении правильного положения тела.

Наклоны, повороты и вращения корпуса в седле на неподвижной лошади – для развития мобильности и подвижности тазобедренных суставов.

Езда в облегченной посадке (легкий сед, полусед) – для укрепления мышц ног и совершенствования амортизационной функции посадки.

Переходы из упора лежа в седле в положение сидя и обратно на шагу и рыси – для развития силы мышц брюшного пресса и укрепления поясничного отдела позвоночника.

В таблице 5 представлены основные характеристики и параметры дозировки упражнений данного блока.

Таблица 5 – Упражнения для совершенствования посадки всадника

Упражнение	Длительность	Методические указания
Езда без стремян	5-10 мин	Сохранять положение бедер, колени прижаты к седлу
Езда с закрытыми глазами	3-5 мин	Сосредоточиться на ощущениях тела, сохранять равновесие
Наклоны и повороты корпуса	10-15 раз	Амплитуда тах, сохранять стабильное положение тела в седле
Езда в облегченной посадке	5-7 мин	Колени и бедра прижаты к седлу, угол в коленных суставах 110-120°
Переходы из упора лежа	8-12 раз	Сохранять равновесие, без рывков и ускорений

Рекомендуемая интенсивность выполнения данных упражнений – ЧСС в пределах 110-140 уд/мин. Количество повторений и подходов варьируется в зависимости от уровня подготовленности всадников. Целесообразно включать этот блок упражнений в подготовительную или заключительную часть каждого тренировочного занятия.

Упражнения для совершенствования воздействий средствами управления.

Эффективность управления лошадью во многом определяется точностью и своевременностью воздействий всадника средствами управления – шенкелями, поводом, корпусом, весом [17, с. 89]. Поэтому второй блок упражнений был направлен на формирование тонких кинестетических дифференцировок при дозировании управляющих воздействий, развитие координации движений и согласованности в работе основных средств управления.

В данный блок вошли следующие упражнения:

- остановки и переходы между аллюрами в заданной точке – для развития точности воздействий шенкелями и поводом;
- прохождение сложных траекторий (по квадрату, по спирали, переменным галопом) – для совершенствования координации средств управления;
- полуодержки и одержки на различных аллюрах – для выработки четкой дифференцировки воздействий поводом;
- комбинации боковых движений (плечом внутрь, принятие, траверс) – для развития тонких воздействий шенкелями и весом;
- вольты различного радиуса на рабочих аллюрах – для развития согласованности в работе шенкелей, повода и корпуса.

Дозировка упражнений варьируется в зависимости от уровня подготовленности всадников и лошадей. Рекомендуется выполнять этот блок упражнений в основной части занятий, отводя на него 15-20 минут.

Систематическое применение упражнений данного блока в сочетании с регулярным тестовым контролем позволяет целенаправленно и дифференцированно совершенствовать важнейший компонент технической подготовленности всадников – мастерство управления лошадью [24, с. 234].

В таблице 6 приведены характеристики основных упражнений данного блока.

Таблица 6 – Упражнения для совершенствования воздействий средствами управления

Упражнение	Длительность	Методические указания
Остановки и переходы	8-12 повторений	Четкие и точные воздействия в нужный момент
Прохождение сложных траекторий	5-7 мин	Сохранять постоянный ритм движения, амплитуду и кривизну траекторий
Полуодержки и одержки	10-15 повторений	Следить за реакцией лошади, избегать грубых и резких воздействий
Боковые движения	3-5 повторений на каждую сторону	Активизация внутреннего шенкеля, особенно на принятии
Вольты различного радиуса	5-8 повторений на каждую руку	Сгибание лошади в сторону поворота, поддержание ритма и импульса

Для контроля за динамикой показателей, характеризующих эффективность применения средств управления, целесообразно использовать тестовые траектории типа «заезд назад», «серпантин», «круг». На рисунке 1 приведены примеры таких тестовых траекторий. Оценка точности выполнения данного теста проводится по 5-балльной системе, основные критерии – соблюдение геометрии фигур, сохранение ритма и плавности движения, отсутствие сопротивления лошади воздействиям всадника.

Упражнения для совершенствования техники прыжка (преодоления препятствий).

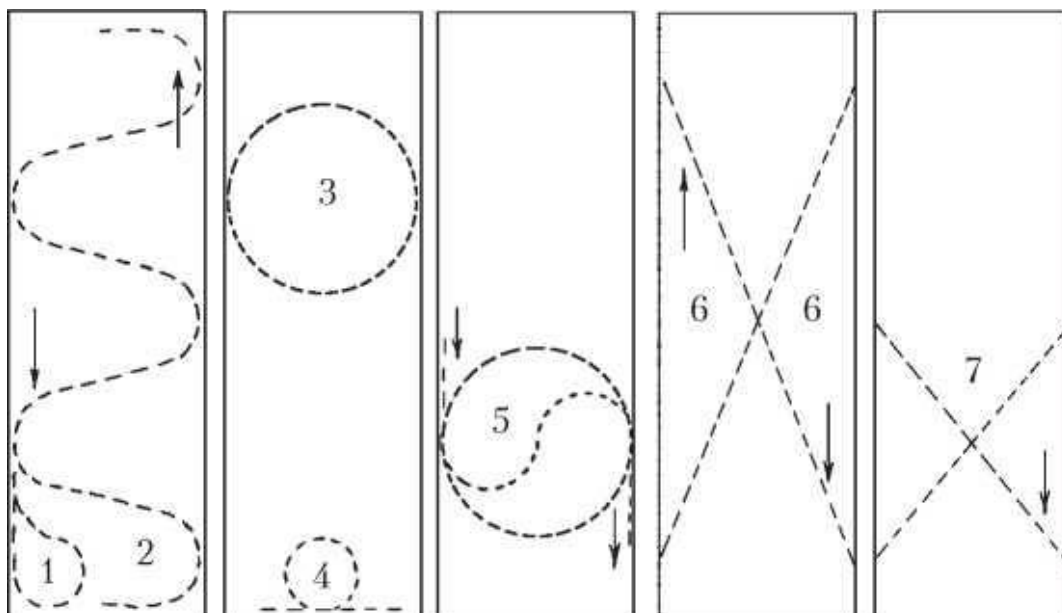


Рисунок 1 – Пример тестовых траекторий для оценки эффективности применения средств управления

Основу технической подготовки конкурриста составляет работа над совершенствованием техники преодоления препятствий [5, с. 78]. Рациональная техника прыжка позволяет наиболее полно реализовать двигательный потенциал лошади, добиться оптимальной траектории ее движения при отталкивании, в фазе полета и при приземлении. Работа над техникой прыжка включает как целостное выполнение данного двигательного действия, так и отдельную отработку его отдельных фаз и элементов.

В этой связи в третий блок экспериментального комплекса были включены следующие группы упражнений:

- прыжки через препятствия разной высоты и конфигурации (отвесные, широтные, системы) – для совершенствования целостной структуры прыжка;
- прыжки «в затылок», «в шеренгу» и «змейкой» – для выработки сбалансированной посадки и точных воздействий корпусом и шенкелями;

- преодоление клавиш и «крестов» из жердей на земле – для формирования правильного подхода к препятствию и места отталкивания;
- прыжки через препятствия с различными стройками (с закидками, без повода, на корде) – для устранения типичных ошибок техники;
- гимнастические упражнения на кавалетти разной высоты – для развития баланса, ритма и активности движения у лошади.

Параметры основных упражнений данного блока представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Упражнения для совершенствования техники прыжка

Упражнение	Длительность	Методические указания
Прыжки через разные препятствия	8-10 прыжков каждого типа	Высота постепенно увеличивается, сохраняется постоянный темп движения
Прыжки специальными траекториям	6-8 прыжков на каждой траектории	Препятствия невысокие (60-80 см), акцент на сохранение дистанций и ритма
Преодоление клавиш и «крестов»	10-15 повторений	Точный подход в 1-1.5 темпа галопа до препятствия
Прыжки со сбоями	5-6 прыжков каждого типа	При закидках повод опускается на шею, на корде лошадь управляется голосом
Гимнастика на кавалетти	8-10 мин	Высота 10-30 см, расстояние между жердями – 2.5-3 м

Упражнения этого блока выполняются в основной части тренировочных занятий сериями по 2-3 подхода, между сериями необходимы интервалы отдыха для восстановления работоспособности лошади. Высота и сложность препятствий постепенно увеличивается по мере освоения правильной техники прыжка.

Для объективной оценки качества техники преодоления препятствий рекомендуется использовать методы видеоанализа и экспертных оценок.

Оцениваются такие параметры, как сохранение правильной позы всадника в различных фазах прыжка, точность разноименных воздействий повода и шенкеля при управлении прыжком, соблюдение оптимального расстояния до препятствия и места отталкивания, плавность и непрерывность траектории движения лошади.

Систематическое применение упражнений данного блока с учетом представленных методических указаний и параметров нагрузки позволяет не только совершенствовать отдельные элементы техники преодоления препятствий, но и добиваться ее стабильности, вариативности и надежности в различных условиях соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых для эффективной технической подготовки.

Достижение высокого уровня технического мастерства в конкуре невозможно без соответствующей функциональной базы – развития специальных физических качеств всадника [6, с. 45]. К ним относятся координационные способности, статическое и динамическое равновесие, специальная выносливость мышц ног и туловища, подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах, способность к мышечной релаксации. Для избирательного воздействия на эти значимые для технической подготовки физические качества в экспериментальный комплекс были включены следующие виды упражнений:

- упражнения на тренажерах и специальном инвентаре (фитболы, балансировочные подушки, эспандеры) – для развития силовой выносливости мышц ног, спины и брюшного пресса, динамического равновесия;
- упражнения на растягивание и расслабление – для повышения эластичности мышечно-связочного аппарата ног и поясницы, способности к произвольному расслаблению;

- общеразвивающие упражнения в движении (ходьба, бег, прыжки и их сочетания) – для развития общей координации движений и функциональной подготовленности;
- акробатические упражнения и их комбинации – для совершенствования способности к сохранению статического и динамического равновесия;
- подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, бадминтон) – для комплексного развития координационных и кондиционных способностей.

Параметры физической нагрузки при выполнении основных упражнений данного блока представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Упражнения для развития специальных физических качеств конюриста

Упражнение	Длительность	Методические указания
Упражнения на фитболе	2-3 серии по 10-12 повторений	Сохранять стабильное положение при покачиваниях и вибрациях
Упражнения на эспандерах	2-3 серии по 15-20 повторений	Амплитуда максимальная, движения плавные, дыхание произвольное
Стретчинг	10-15 мин	До появления чувства растяжения, без болевых ощущений. Дыхание спокойное
ОРУ в движении	10-15 мин	Разнообразить виды ходьбы и бега, чередовать с прыжковыми упражнениями
Акробатические упражнения	5-10 мин	Постепенно увеличивать сложность и связывать в комбинации
Спортивные игры	20-30 мин	Акцент на разнообразии и непрерывности движений, быстрой смене направления

Упражнения этого блока целесообразно выполнять в конце основной или в заключительной части тренировочных занятий как дополнительное средство функциональной подготовки всадников. Для повышения эмоциональности занятий и поддержания интереса к ним рекомендуется

регулярное обновление и варьирование общеразвивающих и игровых упражнений.

Для контроля за динамикой физической подготовленности следует использовать специальные педагогические тесты, отражающие уровень развития профессионально значимых двигательных способностей всадника. К таким тестам относятся: оценка статического равновесия в позе Ромберга, динамического равновесия при ходьбе по гимнастическому бревну, способности к дифференцированию мышечных усилий в прыжках с заданной амплитудой, гибкости при наклонах вперед со скамейки, силовой выносливости мышц ног в приседаниях и т.д. Динамика результатов в этих тестах позволяет оперативно оценить эффективность применяемых упражнений и при необходимости внести коррективы в программу физической подготовки.

Таким образом, представленный специализированный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов, включает четыре взаимодополняющих блока, обеспечивающих направленное и комплексное решение основных задач технической подготовки всадников в конкуре. Сочетание аналитического и целостного способов разучивания и совершенствования техники верховой езды и преодоления препятствий, широкая вариативность условий выполнения упражнений, органичное включение средств специальной физической и функциональной подготовки позволяют рассматривать его как действенное средство повышения технического мастерства конкурлистов различной квалификации.

3.2 Анализ результатов исследования

Для экспериментальной проверки эффективности разработанного комплекса упражнений был организован сравнительный педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы конкурлистов –

экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) по 12 человек в каждой. Эксперимент проводился в течение 2 месяцев на базе конноспортивного отделения МАУ ДО «СШ «Юность», ХМАО, г. Мегион.

План анализа результатов эксперимента:

- сравнение исходного уровня технической и специальной физической подготовленности всадников ЭГ и КГ;
- динамика показателей технической подготовленности в ЭГ и КГ за период эксперимента;
- динамика показателей специальной физической подготовленности в ЭГ и КГ за период эксперимента.
- оценка эффективности соревновательной деятельности всадников ЭГ и КГ;
- анализ субъективных отзывов спортсменов и тренеров об экспериментальном комплексе упражнений;
- сравнение исходного уровня технической и специальной физической подготовленности всадников ЭГ и КГ.

На начальном этапе эксперимента было проведено предварительное тестирование с целью оценки уровня подготовленности.

Результаты тестирования технической подготовленности представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Исходные показатели технической подготовленности участников эксперимента

Тесты	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	P
Посадка (баллы)	3,8±0,4	3,7±0,5	>0,05
Уровень воздействий (баллы)	3,5±0,3	3,6±0,4	>0,05
Техника прыжка (баллы)	3,4±0,5	3,5±0,3	>0,05
Время прохождения связки (с)	75,6±5,2	76,8±6,1	>0,05
Штрафные очки на маршруте	12,5±6,1	11,9±5,8	>0,05
Примечание – n – объем выборки, P – уровень значимости различий.			

До начала педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами не наблюдалось статистически значимых различий ни по одному из анализируемых показателей технической подготовленности ($p > 0,05$).

Средний балл за посадку в ЭГ составлял 3,8, а в КГ – 3,7. Близкие результаты продемонстрировали участники обеих групп и в оценке эффективности средств управления лошадью – 3,5 балла в ЭГ и 3,6 балла в КГ. Средняя экспертная оценка за технику прыжка равнялась 3,4 балла в экспериментальной группе и 3,5 балла в контрольной.

При выполнении специальных тестовых заданий всадники ЭГ затрачивали в среднем 75,6 с на прохождение связки препятствий, набирая при этом 12,5 штрафных очков. В КГ соответствующие показатели составили 76,8 с и 11,9 штрафных баллов. Межгрупповые различия не превышали 1,2 с по времени проезда связки и 0,6 штрафных очка.

Таким образом, исходный уровень анализируемых компонентов технической подготовленности (посадка, средства управления, техника прыжка) оказался практически одинаковым у спортсменов ЭГ и КГ, что подтверждается отсутствием статистически значимых различий между группами. Количественные параметры, характеризующие эффективность реализации технических навыков в специфических тестах, также свидетельствуют о сопоставимости потенциала участников обеих групп на начальном этапе эксперимента.

Для объективной оценки эффективности экспериментальной методики важно было убедиться в однородности состава контрольной и экспериментальной групп не только по показателям технической, но и специальной физической подготовленности. Для этого до начала формирующего эксперимента было проведено соответствующее тестирование всадников обеих групп.

Аналогичные результаты были получены и при анализе исходных показателей специальной физической подготовленности всадников (таблица 10).

Таблица 10 – Исходные показатели специальной физической подготовленности участников эксперимента

Тесты	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	P
Проба Ромберга (с)	14,8±3,6	15,3±4,1	>0,05
Удержание равновесия (с)	32,5±8,2	34,6±7,9	>0,05
Приседания на одной ноге (раз)	7,8±2,4	8,2±1,9	>0,05
Наклон вперед (см)	5,6±3,8	6,1±3,4	>0,05
Координация (баллы)	3,6±0,6	3,7±0,5	>0,05
Примечание – n – объем выборки, P – уровень значимости различий.			

Анализ исходных результатов тестирования, представленных в таблице 10, позволяет констатировать отсутствие статистически значимых различий между ЭГ и КГ по всем контрольным упражнениям ($p>0,05$).

Средняя продолжительность удержания равновесия в пробе Ромберга составила 14,8 с у спортсменов экспериментальной группы и 15,3 с – контрольной. В тесте на динамическое равновесие всадники ЭГ показали результат 32,5 с, а представители КГ – 34,6 с. Межгрупповая разница не превысила 0,5 с в первом случае и 2,1 с – во втором.

Силовая выносливость мышц ног, оцениваемая по количеству приседаний на одной ноге, в среднем равнялась 7,8 раз в ЭГ и 8,2 раза в КГ. Гибкость, определяемая по величине наклона вперед из положения сидя, в обеих группах также оказалась практически одинаковой – 5,6 см и 6,1 см соответственно. Экспертные оценки за выполнение специального координационного теста составили 3,6 балла у всадников ЭГ и 3,7 балла – КГ.

Таким образом, до начала педагогического эксперимента спортсмены сравниваемых групп характеризовались сходным уровнем развития профессионально значимых физических качеств – статического и

динамического равновесия, силовой выносливости, гибкости и координационных способностей. Отсутствие достоверных различий по всему комплексу тестов подтверждает однородность выборок ЭГ и КГ, что является обязательным условием корректной организации сравнительного эксперимента.

Полученные данные об идентичности исходного уровня как технической, так и специальной физической подготовленности всадников экспериментальной и контрольной групп позволили в дальнейшем обоснованно связывать произошедшие изменения с особенностями применяемых тренировочных воздействий.

На рисунке 2 представлено графическое сравнение средних исходных показателей технической подготовленности спортсменов обеих групп.

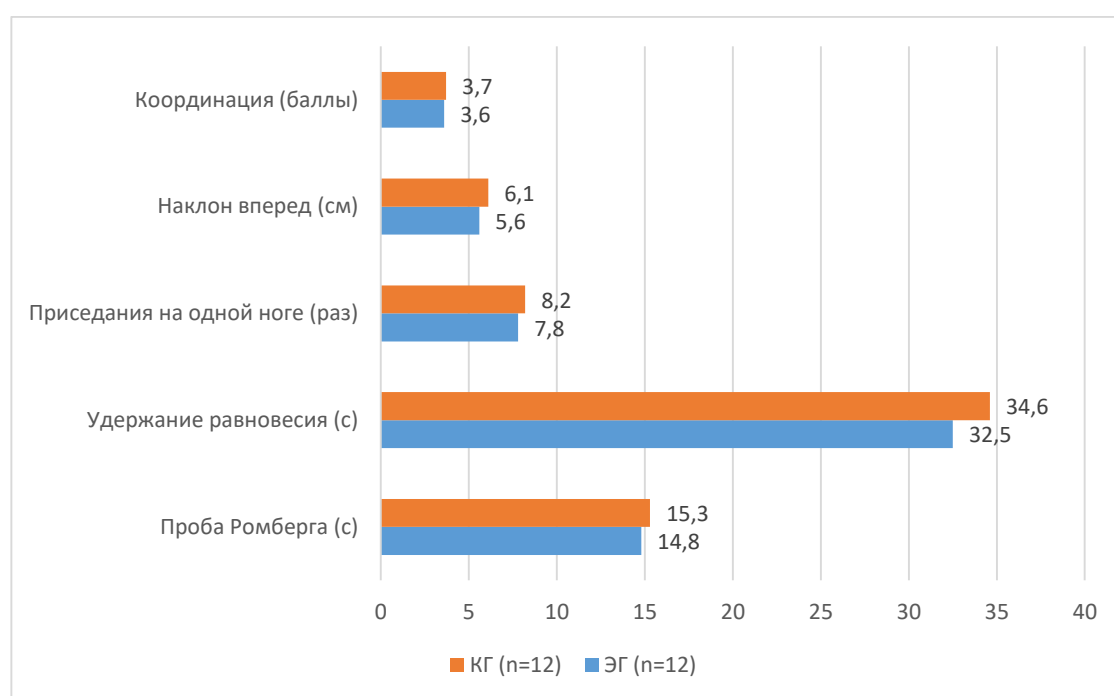


Рисунок 2 – Исходный уровень технической подготовленности всадников ЭГ и КГ

Диаграмма наглядно демонстрирует практически полную идентичность результатов предварительного тестирования в экспериментальной и контрольной группах по всем использованным параметрам технической

подготовленности. Это еще раз подтверждает корректность формирования групп для последующего педагогического эксперимента.

Динамика показателей технической подготовленности в ЭГ и КГ за период эксперимента.

После трехмесячного цикла тренировочных занятий, в ходе которого спортсмены экспериментальной группы занимались по разработанному комплексу упражнений, а представители контрольной группы – по традиционной методике, было проведено повторное тестирование технической подготовленности всадников. Его результаты представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Динамика показателей технической подготовленности в ЭГ и КГ за период эксперимента

Тесты	Группа	Исходные данные	Итоговые данные	Прирост, %	P	t-критерий
посадка (баллы)	ЭГ	3,8±0,4	4,5±0,3	18,4	<0,05	2,36
	КГ	3,7±0,5	4,0±0,4	8,1	>0,05	1,08
средства управления (баллы)	ЭГ	3,5±0,3	4,4±0,2	25,7	<0,01	3,12
	КГ	3,6±0,4	3,9±0,4	8,3	>0,05	1,15
техника прыжка (баллы)	ЭГ	3,4±0,5	4,3±0,4	26,5	<0,01	3,08
	КГ	3,5±0,3	3,8±0,4	8,6	>0,05	1,19
время прохождения связки (с)	ЭГ	75,6±5,2	69,4±4,6	8,2	<0,05	2,41
	КГ	76,8±6,1	74,2±5,9	3,4	>0,05	1,02
штрафные очки на маршруте	ЭГ	12,5±6,1	6,4±4,2	48,8	<0,01	3,56
	КГ	11,9±5,8	9,1±5,5	23,5	>0,05	1,47
Примечание – P – уровень значимости различий.						

Анализ представленных данных показывает, что за период эксперимента в обеих группах произошли позитивные изменения всех показателей технической подготовленности. Однако выраженность и достоверность этих сдвигов существенно различалась.

До начала эксперимента средний балл за посадку в ЭГ составлял 3,8, а в КГ – 3,7. После завершения эксперимента этот показатель вырос до 4,5 баллов

в ЭГ и до 4,0 баллов в КГ. Таким образом, прирост оценки за посадку в экспериментальной группе составил 0,7 балла, что на 0,4 балла превышает прирост в контрольной группе (0,3 балла).

Аналогично, исходный средний балл за воздействия средствами управления в ЭГ и КГ составлял 3,5 и 3,6 соответственно. После эксперимента он достиг 4,4 балла в ЭГ и 3,9 балла в КГ. Абсолютный прирост этого показателя в ЭГ (0,9 балла) оказался на 0,6 балла выше, чем в КГ (0,3 балла).

Средняя оценка за технику прыжка в начале эксперимента равнялась 3,4 балла в ЭГ и 3,5 балла в КГ. К концу исследования она выросла до 4,3 баллов в ЭГ и 3,8 баллов в КГ. Прирост в экспериментальной группе (0,9 балла) превзошел таковой в контрольной (0,3 балла) на 0,6 балла.

Время прохождения связки препятствий у всадников ЭГ сократилось с 75,6 до 69,4 секунды (на 6,2 с), а в КГ – с 76,8 до 74,2 секунды (на 2,6 с). Уменьшение времени в ЭГ оказалось на 3,6 секунды больше, чем в КГ.

Количество штрафных очков на маршруте в ЭГ снизилось с 12,5 до 6,4 (на 6,1 балла), а в КГ – с 11,9 до 9,1 (на 2,8 балла). Сокращение штрафных очков в ЭГ превысило таковое в КГ на 3,3 балла.

В процентном отношении динамика исследуемых показателей выглядит следующим образом:

- в экспериментальной группе были зафиксированы статистически значимые ($p < 0,05-0,01$) приросты параметров, характеризующих эффективность посадки (на 18,4%), точности средств управления (на 25,7%), техники прыжка (на 26,5%), сокращения времени прохождения связки (на 8,2%) и количества штрафных очков (на 48,8%).
- в контрольной группе также отмечалась положительная динамика всех исследуемых показателей, однако ее величина колебалась в пределах 3-8% от исходного уровня и не достигала статистически значимых значений ($p > 0,05$).

Эти результаты подтверждают эффективность разработанного комплекса упражнений для совершенствования технической подготовленности конкюристов [25, с. 79]. Столь существенные межгрупповые различия мы связываем с эффективностью целенаправленного применения разработанного комплекса упражнений, направленного на акцентированное совершенствование ключевых компонентов технической подготовленности всадников [31, с. 71]. Систематическое использование упражнений в рамках выделенных блоков обеспечило комплексное воздействие на все значимые параметры техники конкура – повышение устойчивости и непринужденности посадки, точности средств управления, координации двигательных действий при преодолении препятствий различного типа.

Динамика показателей специальной физической подготовленности в ЭГ и КГ за период эксперимента.

Поскольку важным компонентом разработанного комплекса являлись упражнения, направленные на развитие профессионально значимых физических качеств всадников, представляло интерес проследить динамику соответствующих показателей за период эксперимента. С этой целью было проведено повторное тестирование уровня специальной физической подготовленности в ЭГ и КГ. Его результаты представлены в таблице 12.

Анализ данных, представленных в таблице 12, позволяет оценить динамику показателей специальной физической подготовленности участников эксперимента.

До начала исследования среднее время удержания равновесия в пробе Ромберга составляло 14,8 с в ЭГ и 15,3 с в КГ. После завершения эксперимента оно возросло до 19,5 с в ЭГ и 16,6 с в КГ. Таким образом, прирост статического равновесия в экспериментальной группе (4,7 с) оказался на 3,4 с выше, чем в контрольной (1,3 с).

Исходные результаты в тесте на динамическое равновесие равнялись 32,5 с в ЭГ и 34,6 с в КГ. По окончании эксперимента они улучшились до 46,8

с и 37,2 с соответственно. Абсолютный прирост данного показателя в ЭГ составил 14,3 с, что на 11,7 с превышает прирост в КГ (2,6 с).

Таблица 12 – Динамика показателей специальной физической подготовленности в ЭГ и КГ за период эксперимента

Тесты	Группа	Исходные данные	Итоговые данные	Прирост, %	P	t-критерий
проба Ромберга (с)	ЭГ	14,8±3,6	19,5±3,8	31,8	<0,05	2,44
	КГ	15,3±4,1	16,6±4,4	8,5	>0,05	1,13
удержание равновесия (с)	ЭГ	32,5±8,2	46,8±7,4	44	<0,01	3,39
	КГ	34,6±7,9	37,2±8,1	7,5	>0,05	1,09
приседания на одной ноге (раз)	ЭГ	7,8±2,4	13,4±3,1	71,8	<0,01	3,81
	КГ	8,2±1,9	9,6±2,3	17,1	>0,05	1,32
наклон вперед (см)	ЭГ	5,6±3,8	8,9±4,1	58,9	<0,05	2,51
координация (баллы)	КГ	6,1±3,4	6,8±3,9	11,5	>0,05	1,21
	ЭГ	3,6±0,6	4,5±0,4	25	<0,05	2,29

В начале исследования испытуемые ЭГ выполняли в среднем 7,8 приседаний на одной ноге, а участники КГ – 8,2. После эксперимента эти показатели возросли до 13,4 и 9,6 раз соответственно. Прирост силовой выносливости в ЭГ (5,6 раз) оказался на 4,2 раза выше, чем в КГ (1,4 раза).

Средняя величина наклона вперед до эксперимента составляла 5,6 см в ЭГ и 6,1 см в КГ. После его завершения гибкость улучшилась до 8,9 см и 6,8 см соответственно. Абсолютный прирост данного показателя у всадников ЭГ (3,3 см) превзошел таковой у спортсменов КГ (0,7 см) на 2,6 см.

Исходный средний балл за координационные способности равнялся 3,6 в ЭГ и 3,7 в КГ. К концу эксперимента он повысился до 4,5 и 4,0 баллов соответственно. Прирост координационных способностей в экспериментальной группе (0,9 балла) оказался на 0,6 балла больше, чем в контрольной (0,3 балла).

В процентном выражении динамика анализируемых показателей выглядит следующим образом:

- в экспериментальной группе отмечались статистически достоверные ($p < 0,05-0,01$) приросты всех регистрируемых показателей: статическое равновесие увеличилось на 31,8%, динамическое равновесие – на 44%, силовая выносливость возросла на 71,8%, гибкость улучшилась на 58,9%, а координационные способности – на 25%.
- в контрольной группе сдвиги аналогичных показателей за период эксперимента не превышали 7-17% и не достигали уровня статистической значимости ($p > 0,05$).

Эти данные свидетельствуют о более выраженном положительном влиянии разработанного комплекса упражнений на уровень специальной физической подготовленности спортсменов-конкурстов по сравнению с традиционной методикой тренировки.

Оценка эффективности соревновательной деятельности всадников ЭГ и КГ. Важнейшим критерием эффективности любой экспериментальной методики, направленной на совершенствование технического мастерства спортсменов, является динамика показателей их реальной соревновательной деятельности. В этой связи представляло интерес проанализировать результаты выступлений участников ЭГ и КГ в соревнованиях, прошедших сразу после завершения педагогического эксперимента.

В качестве примера были выбраны областные соревнования по конкуру, в которых приняли участие по 6 сильнейших всадников из каждой группы. Программа соревнований включала два маршрута – № 1 (высота препятствий до 120 см) и № 2 (до 130 см). Критериями эффективности соревновательной деятельности выступали:

- количество штрафных очков на маршруте;
- общее время прохождения маршрута;
- занятое место в своей категории участников.

Сравнительные результаты выступлений спортсменов ЭГ и КГ представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Показатели соревновательной деятельности всадников ЭГ и КГ

Тесты	Маршрут	ЭГ (n=6)	КГ (n=6)	P
штрафные очки	№1	4,8±1,6	9,5±2,2	<0,05
	№2	6,2±2,1	12,4±2,8	<0,05
общее время (сек)	№1	78,4±6,5	84,2±7,1	<0,05
	№2	96,6±8,2	105,3±7,8	<0,05
занятое место	№1	1,8±0,6	4,3±1,2	<0,01
	№2	2,2±0,8	4,8±1,4	<0,05
Примечание – n – объем выборки, P – уровень значимости различий.				

Анализ результатов соревновательной деятельности, представленных в таблице 13, позволяет оценить эффективность технической подготовки спортсменов ЭГ и КГ в условиях реальных стартов.

На маршруте №1 (120 см) всадники ЭГ в среднем получили 4,8 штрафных очка, а участники КГ – 9,5. Таким образом, спортсмены экспериментальной группы допустили на 4,7 штрафных балла меньше ошибок, чем представители контрольной. На маршруте №2 (130 см) эта разница оказалась еще более выраженной: средний результат ЭГ составил 6,2 штрафных очка против 12,4 в КГ, что на 6,2 балла лучше.

Среднее время прохождения маршрута №1 у всадников ЭГ равнялось 78,4 с, а у спортсменов КГ – 84,2 с. Следовательно, представители экспериментальной группы затратили на преодоление дистанции на 5,8 с меньше, чем участники контрольной. На маршруте №2 эта разница составила 8,7 с в пользу ЭГ (96,6 против 105,3 с).

В итоговом протоколе соревнований средний результат участников ЭГ на маршруте №1 соответствовал 1,8 месту, а спортсменов КГ – 4,3 месту. Таким образом, всадники экспериментальной группы в среднем заняли на 2,5 позиции более высокие места. На маршруте №2 итоговые места распределились как 2,2 в ЭГ против 4,8 в КГ, что означает преимущество представителей ЭГ еще на 2,6 позиции.

Выявленные межгрупповые различия достигли статистически значимого уровня ($p < 0,05-0,01$) по всем анализируемым показателям, что подтверждает достоверность преимущества спортсменов экспериментальной группы.

В процентном выражении всадники экспериментальной группы допустили на 49,5% меньше ошибок на маршруте №1 и на 50% – на маршруте №2 по сравнению с участниками контрольной группы. Время прохождения маршрутов в экспериментальной группе оказалось на 6,9% (№1) и 8,3% (№2) лучше, чем в контрольной. В итоговых протоколах соревнований средние позиции спортсменов ЭГ были выше на 58,1% (№1) и 54,2% (№2).

Столь убедительное преимущество спортсменов экспериментальной группы мы связываем с эффективностью применявшегося в их подготовке специализированного комплекса упражнений [35, с. 72]. Достигнутые в ходе его реализации прогрессивные изменения технической подготовленности, сопряженные с повышением уровня развития значимых двигательных качеств, позволили всадникам ЭГ полнее реализовать свой потенциал непосредственно в условиях ответственных стартов.

В пользу данного предположения свидетельствует и анализ протоколов соревнований с детальной фиксацией характера допущенных всадниками ЭГ и КГ ошибок на маршрутах. У спортсменов КГ преобладали технические погрешности, связанные с неустойчивостью посадки, недостаточно четкими воздействиями средствами управления, несогласованностью двигательных действий в различных фазах прыжка. В то же время у представителей ЭГ технически грамотное исполнение соревновательных упражнений сочеталось с проявлением характерных тактических ошибок – неоправданно быстрым движением между препятствиями, неоптимальным выбором траектории маршрута, попытками преодоления препятствий «с риском». Это дает основание считать, что по завершении эксперимента спортсмены ЭГ вышли на новый, более высокий уровень технической подготовленности, позволяющий ставить и решать перспективные задачи тактического плана.

Анализ субъективных отзывов спортсменов и тренеров об экспериментальном комплексе упражнений.

Для получения обратной связи об особенностях применения экспериментального комплекса на практике и субъективной оценки его эффективности нами был проведен анкетный опрос спортсменов ЭГ и тренеров, непосредственно участвовавших в его реализации. Вопросы анкеты касались удобства и целесообразности применения комплекса, оптимальности подбора входящих в него упражнений, их достаточности для решения задач технической подготовки, методической грамотности дозирования нагрузок и т.д.

Результаты анкетирования показали, что абсолютное большинство респондентов (более 90%) высоко оценили целесообразность и эффективность разработанного комплекса упражнений, отметив его комплексное положительное влияние на все компоненты технической подготовленности и физическую работоспособность спортсменов [18, с. 31]. Особо подчеркивалась роль нестандартных упражнений, связанных с балансированием в седле, целенаправленным воздействием на лошадь средствами управления, проработкой техники прыжка на неподвижной опоре и гимнастических снарядах. По мнению респондентов, именно эти упражнения позволили наиболее существенно повысить специфическую координацию, кинестетическую чувствительность, динамическую осанку всадников. Тренеры оценили методическую проработанность комплекса, логичность подбора и последовательности применения упражнений, возможность их вариативного использования с учетом уровня подготовленности спортсменов и лошадей.

В качестве незначительных недостатков отмечалась определенная сложность ряда нетрадиционных упражнений, требующих специального инвентаря и страховки. Высказывались также пожелания несколько увеличить долю упражнений, выполняемых на облегченных аллюрах (рыси и учебном галопе), за счет сокращения объема упражнений в движении шагом. С учетом

высказанных замечаний в методику применения комплекса были внесены соответствующие коррективы.

В целом, специализированный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов получил одобрение и высокую оценку непосредственных участников педагогического эксперимента, что позволяет рекомендовать его для более широкого практического использования в системе технической подготовки конкурлистов различной квалификации.

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование ключевых компонентов технической и специальной физической подготовленности спортсменов в современном конкуре.

Целенаправленное использование данного комплекса в тренировочном процессе всадников экспериментальной группы позволило:

- существенно повысить качественные характеристики техники верховой езды, дифференцированность средств управления лошадью, координационную структуру двигательных действий при преодолении препятствий;
- добиться достоверного прироста количественных показателей соревновательной деятельности, отражающих эффективность реализации технического потенциала в условиях ответственных стартов;
- значимо улучшить уровень развития специальных физических качеств, выступающих в качестве необходимой функциональной базы полноценного освоения и совершенствования профилирующих технических навыков.

Комплексное воздействие на техническую подготовленность конкурлистов, органично сочетающее аналитическую проработку отдельных компонентов спортивной техники с ее целостным моделированием в

вариативных условиях учебно-тренировочного процесса и в системе специально-подготовительных упражнений, обеспечило более стабильный, надежный и помехоустойчивый уровень владения ключевыми техническими элементами конкура в соревновательной практике.

Полученные результаты позволяют заключить, что разработанный специализированный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов, является эффективным инструментом повышения качества технической подготовки квалифицированных конкуристов и может быть рекомендован к широкому внедрению в практику учебно-тренировочного процесса ДЮСШ, СДЮШОР и конноспортивных клубов.

Выводы по главе

В третьей главе представлены результаты разработки и экспериментального обоснования эффективности специализированного комплекса упражнений, направленного на совершенствование ключевых компонентов технической подготовленности спортсменов-конкуристов. Комплекс включает четыре содержательных блока, органично дополняющих друг друга и охватывающих различные аспекты формирования технического мастерства всадников.

Упражнения первого блока обеспечивают совершенствование рациональной посадки как исходного базового навыка, определяющего эффективность всех последующих двигательных действий. Второй блок упражнений ориентирован на повышение точности и согласованности применения средств управления лошадью. Третий блок направлен на целостное и расчлененное освоение техники преодоления препятствий во всех фазах прыжка. Четвертый блок упражнений нацелен на развитие ведущих двигательных качеств, необходимых для полноценной реализации технического потенциала.

Комплекс обеспечивает вариативный характер технической подготовки конкуристов, ее направленность не только на формирование целостной

структуры соревновательных действий, но и на качественное улучшение их отдельных компонентов. Упражнения позволяют моделировать различные соревновательные ситуации, акцентированно воздействовать на отстающие стороны подготовленности, усложнять условия выполнения двигательных заданий, индивидуализировать тренировочные воздействия.

Эффективность разработанного комплекса нашла убедительное подтверждение в ходе формирующего педагогического эксперимента. У спортсменов экспериментальной группы, занимающихся по предложенной методике, были зафиксированы статистически достоверные и более выраженные по сравнению с контрольной группой положительные изменения всех регистрируемых показателей.

Зафиксирован существенный прирост показателей, характеризующих качество посадки, точность управляющих воздействий, технику преодоления препятствий (от 18 до 49%). Значительно улучшились и количественные параметры соревновательной деятельности - сократилось время прохождения маршрутов (на 6-8%), уменьшилось число штрафных очков (на 49-50%), улучшились итоговые занятые места (на 54-58%). Важно отметить, что достижение более высокого технического уровня сопровождалось и выраженной оптимизацией функциональных возможностей спортсменов - повысились показатели равновесия, координации, силовой выносливости, гибкости (на 25-72%).

Качественный биомеханический анализ видеозаписей выступлений всадников экспериментальной группы также продемонстрировал улучшение кинематической и динамической структуры двигательных действий, повышение их вариативности и устойчивости в условиях соревновательного стресса. Об этом свидетельствует уменьшение числа и изменение характера технических ошибок в сторону преобладания тактических.

Положительные отзывы спортсменов и тренеров, отметивших методическую проработанность комплекса, информативность применяемых тестов, оптимальность дозирования нагрузок и последовательности

применения упражнений, подтвердили его практическую ценность и удобство использования в реальном тренировочном процессе.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют заключить, что разработанный специализированный комплекс упражнений является эффективным инструментом повышения технического мастерства квалифицированных конкурстов, обеспечивающим комплексное воздействие на ведущие компоненты их специальной подготовленности. Это дает основания для его широкого внедрения в практику работы детско-юношеских спортивных школ и конноспортивных клубов.

Комплекс обеспечивает вариативный характер технической подготовки конкурстов, ее направленность не только на формирование целостной структуры соревновательных действий, но и на качественное улучшение их отдельных компонентов.

Заключение

Техническая подготовка является одним из ключевых компонентов в системе спортивной тренировки конкуристов. Наше исследование было направлено на разработку и экспериментальное обоснование эффективного комплекса упражнений для совершенствования технического мастерства спортсменов. В ходе работы мы убедились, что данная проблема требует комплексного подхода, учитывающего как специфику соревновательной деятельности в конкуре, так и индивидуальные особенности спортивных пар «всадник-лошадь».

Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что существующие подходы к технической подготовке конкуристов не всегда соответствуют современным требованиям. Многие авторы отмечают необходимость разработки новых средств и методов, позволяющих более эффективно совершенствовать технику верховой езды, управления лошадью и преодоления препятствий. При этом особое внимание следует уделять комплексному развитию всех компонентов технической подготовленности в их тесной взаимосвязи.

На основе теоретического анализа и обобщения передового практического опыта нами был разработан специализированный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов, включающий четыре взаимодополняющих блока. Первый блок направлен на совершенствование посадки всадника как базового элемента техники верховой езды. Второй блок содержит упражнения для улучшения точности и согласованности применения средств управления лошадью. Третий блок фокусируется на совершенствовании техники преодоления препятствий во всех фазах прыжка. Четвертый блок включает упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых для эффективной реализации технических навыков.

Педагогический эксперимент убедительно доказал высокую эффективность разработанного комплекса. В экспериментальной группе были зафиксированы статистически значимые ($p < 0,05-0,01$) приросты всех показателей технической подготовленности: качество посадки улучшилось на 18,4%, эффективность средств управления повысилась на 25,7%, техника прыжка совершенствовалась на 26,5%, время прохождения связки препятствий сократилось на 8,2%, а количество штрафных очков уменьшилось на 48,8%.

Особенно важно отметить комплексный характер произошедших изменений. Наряду с улучшением технических показателей, у спортсменов экспериментальной группы наблюдалось достоверное повышение уровня специальной физической подготовленности: статическое равновесие увеличилось на 31,8%, динамическое равновесие - на 44%, силовая выносливость возросла на 71,8%, а координационные способности улучшились на 25%. Это свидетельствует о правильности выбранного подхода к организации технической подготовки, при котором совершенствование двигательных навыков происходит в тесной связи с развитием необходимых физических качеств.

Наиболее убедительным подтверждением эффективности разработанного комплекса стали результаты соревновательной деятельности. Спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали существенное преимущество по всем критериям: они набирали меньше штрафных очков (4,8 против 9,5), показывали лучшее время прохождения маршрута (78,4 против 84,2 с) и в итоге занимали более высокие места (1,8 против 4,3). Анализ характера допущенных ошибок показал, что у представителей экспериментальной группы преобладали тактические погрешности, в то время как у контрольной группы чаще встречались технические ошибки.

Важным результатом исследования стала разработка практических рекомендаций по применению комплекса упражнений в тренировочном процессе конкюристов различной квалификации. Мы определили

оптимальные параметры нагрузки, последовательность освоения упражнений, методические особенности их выполнения и критерии оценки эффективности. Предложенные упражнения рекомендуется использовать преимущественно в подготовительном периоде годичного цикла тренировки, отводя на их выполнение до 30-40% времени основной части занятия.

Субъективные отзывы тренеров и спортсменов, участвовавших в эксперименте, также подтверждают практическую ценность разработанного комплекса. Особо отмечается его комплексность, методическая проработанность и возможность индивидуализации в зависимости от уровня подготовленности спортивной пары.

Таким образом, результаты проведенного исследования полностью подтвердили выдвинутую гипотезу и позволяют рекомендовать разработанный специализированный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовленности спортсменов-конкуристов к широкому внедрению в практику подготовки квалифицированных конкурлистов. Дальнейшие исследования в данном направлении могут быть связаны с разработкой дифференцированных программ технической подготовки с учетом индивидуальных особенностей всадников и лошадей различной специализации, а также с изучением возможностей использования современных технических средств для повышения эффективности процесса обучения и совершенствования техники в конном спорте.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Александров С. Г., Белинский Д. В. Экспериментальное обоснование эффективности методики технической подготовки спортсменов-конников в дисциплине "выездка" // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 12-17.
2. Андреева О. В. Современные методики подготовки спортсменов в конном спорте // Спортивный вестник. 2023. № 2. С. 45-51.
3. Борисова М. А. Психологическая подготовка всадников в конном спорте // Спортивный психолог. 2021. № 4. С. 78-84.
4. Васильев П. С. Инновационные технологии в подготовке спортивных лошадей // Коневодство и конный спорт. 2024. № 1. С. 12-18.
5. Газиев Б. В. Эффективность применения специальных средств повышения технической подготовленности спортсменов-конников по конкуру // Fan-Sportga. 2023. № 3. С. 45-51.
6. Громова Е. Д. Развитие координационных способностей у юных всадников // Теория и методика спортивной тренировки. 2022. № 3. С. 89-95.
7. Диллон Д. Прыжки в конном спорте. М.: Аквариум-Принт, 2022. 130 с.
8. Дитце С. Равновесие в движении. Посадка всадника. М.: Московский конный клуб, 2001. 202 с.
9. Дмитриев А. Н. Биомеханические основы техники верховой езды // Биомеханика спорта. 2023. № 2. С. 156-162.
10. Егорова Н. В. Методические основы обучения технике прыжков в конкуре // Спортивная педагогика. 2021. № 4. С. 234-240.
11. Жукова И. С. Особенности физической подготовки в конном спорте // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2024. № 1. С. 67-73.
12. Зайцев К. М. Развитие специальной выносливости у спортсменов-конников // Современные проблемы спорта. 2022. № 3. С. 145-151.

13. Иванова Л. П. Совершенствование техники езды в выездке // Конный мир. 2023. № 2. С. 34-40.
14. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта: в 3 ч. Минск: Четыре четверти, 1997. 131 с.
15. Иноземцева Е. С. Конкур как средство повышения технической подготовленности спортсменов по выездке на этапе спортивного совершенствования // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 78-80.
16. Коган И. Л. Практическое руководство по конному спорту. Начальная подготовка всадника и лошади. М.: ФКСР, 2013. 208 с.
17. Козлов А. В. Методика обучения базовым элементам в конном спорте // Спортивная наука. 2021. № 4. С. 178-184.
18. Лагусев Ю. М. Проблемы и перспективы развития детско-юношеского конного туризма в городском округе Солнечногорск Московской области // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2023. № 1. С. 31-38.
19. Лагусев Ю. М., Лагусева Н. Н. Формирование содержания и методики дополнительной профессиональной подготовки инструкторов рекреационно-оздоровительной конно-верховой езды // Гуманизация образования. 2023. № 3. С. 115-123.
20. Лебедева О. С. Планирование тренировочного процесса в конном спорте // Теория и практика спорта. 2024. № 1. С. 89-95.
21. Морозова Е. А. Техническая подготовка в троеборье // Олимпийский вестник. 2022. № 3. С. 123-129.
22. Назаров Н. Б., Чарыев Д., Гараджаев Й. Задача подготовки специалистов в области конного спорта // CETERIS PARIBUS. 2024. № 3. С. 89-94.
23. Николаев П. В. Развитие гибкости у всадников // Физическая культура и здоровье. 2023. № 2. С. 56-62.

24. Орлова С. Н. Методика развития равновесия в конном спорте // Спортивная тренировка. 2021. № 4. С. 234-240.
25. Павлов И. Д. Современные подходы к тренировке спортивных лошадей // Коневодство. 2024. № 1. С. 45-51.
26. Петушкова В. В. Проблема коммерциализации олимпийского конного спорта в России // Социальные новации и социальные науки. 2021. № 3 (5). С. 158-167.
27. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. К.: Олимпийская литература, 2015. 680 с.
28. Порошенкова Д. О., Громова О. В. Особенности обучения технике верховой езды спортсменов с ДЦП в паралимпийской выездке // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 321-326.
29. Романова М. В. Особенности подготовки юных спортсменов в конном спорте // Детско-юношеский спорт. 2022. № 3. С. 167-173.
30. Свифт С. Как достичь совершенства в верховой езде. Навыки центрирования верховой езды. М.: Аквариум-Принт, 2021. 304 с.
31. Симоненко К. П., Игнатьева Л. Е. Проблемы подготовки тренеров по конному спорту в Российской Федерации в условиях современного образования // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 73-2. С. 278-281.
32. Симоненко К. П. Совершенствование технической подготовки всадников на тренировочном этапе в конкуре // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. № 3. С. 67-73.
33. Соколов А. А. Техника безопасности в конном спорте // Безопасность в спорте. 2023. № 2. С. 78-84.
34. Стикин А. С. Развитие конноспортивной инфраструктуры как фактор продвижения услуг и спортивных мероприятий в конной индустрии // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2024. № 7. С. 124-129.

35. Умаров М. Н. Распределение информативных признаков в отдельных видах гимнастического многоборья // Fan-Sportga. 2021. № 4. С. 67-72.

36. Умаров Х. Х. Взаимосвязь физической подготовленности и ритмо-темповой структуры двигательного навыка со спортивными результатами у гимнастов // ReFocus. 2024. № 1. С. 44-49.

37. Федорова Т. Н. Методика обучения элементам высшей школы верховой езды // Спортивное мастерство. 2021. № 4. С. 145-151.

38. Штайнкраз В. Верховая езда и преодоление препятствий. М. : Аквариум-Принт, 2022. 256 с.

39. Шустин Б. Н., Сафонов Л. В. Сравнительный обзор тематики диссертационных исследований по вопросам подготовки спортсменов в различных видах спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 447-452.

40. Яковлев Д. С. Специальная физическая подготовка в конном спорте // Спорт высших достижений. 2024. № 1. С. 90-96.