

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота

Магістра

на тему: Ефективність методики початкового навчання конюру в
аматорському кінному спорті

Виконав: студент II курсу групи 8.0178-3с-з
спеціальність 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

Єрмакова Євгенія Сергіївна

Керівник д.пед.н., проф. Клопов Р.В.

Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватъєв А.В. _____

« ____ » _____ 2019 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Єрмакова Євгенія Сергіївна

1. Тема роботи (проекту) «Ефективність методики початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті»
керівник роботи (проекту) д.пед.н., проф. Клопов Р.В.
затверджені наказом ЗНУ від «31» травня 2019 року № 831-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 грудня 2019 року
3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробити та оцінити ефективність методики початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Розробити методику початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті. Перевірити ефективність розробленої нами методики навчання конкуру в аматорському кінному спорті.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 8 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.пед.н., проф. Клопов Р.В.		
II	д.пед.н., проф. Клопов Р.В.		
III	д.пед.н., проф. Клопов Р.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	Вересень, жовтень 2018	Виконано
	Написання першого розділу	Листопад 2018	Виконано
	Написання другого розділу	Лютий 2019	Виконано
	Написання третього розділу	Квітень 2019	Виконано
	Написання висновків, комп'ютерний набір роботи	Вересень 2019	Виконано
	Попередній захист дипломної роботи на кафедрі	Грудень 2019	Виконано

Студент _____ Єрмакова Є.С.
(підпис)Керівник проекту _____ Клопов Р.В.
(підпис)Нормоконтроль пройдено _____ Симонік А.В.
(підпис)

ЗМІСТ

Зміст.....	4
Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	7
Вступ.....	8
Огляд літератури.....	10
Навчання в кінному спорті як система інформаційного обміну.....	10
Психологічна підготовка вершника і коня в конкурі.....	24
Планування тренувального процесу в подоланні перешкод коня під вершником.....	39
Завдання, методи та організація дослідження.....	53
Завдання дослідження.....	53
Методи дослідження.....	53
Організація дослідження.....	56
Результати дослідження.....	58
Висновки.....	63
Перелік посилань.....	64
Додатки.....	70

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 74 сторінки, 8 таблиць, 5 рисунків, 60 літературних посилань.

Об'єкт дослідження: Тренувальна методика початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті.

Мета роботи – розробити та оцінити ефективність методик початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті.

Методи роботи:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічна дослідження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Метод експертної оцінки.

Методи математичної статистики.

Виходячи з результатів, представлених в таблицях слід, що в перешкоді «чухонець» приріст результатів в експериментальній групі склав на 0,2 бала. ($P < 0,05$), у контрольній групі на 0,1 бала з ($P < 0,05$). У «брусья» приріст результатів в експериментальній групі склав на 0,4 бала ($p < 0,05$), у контрольній групі - 0,3 бала ($P < 0,05$). У перешкоді «трійник» приріст результатів в експериментальній групі склав на 0,8 бала. ($P < 0,05$), у контрольній групі на 0,7 бала ($p < 0,05$). У перешкоді «канава» приріст результатів в експериментальній групі склав на 0,2 бала ($p < 0,05$), у контрольній групі - 0,1 бала ($p < 0,05$), «стінка» приріст результатів на 0,1 бала ($p < 0,05$), а в контрольній на 0,09 бала ($p < 0,05$). За період проведення експерименту, як в експериментальній, так і в контрольній групах відбувся приріст показників. Однак, експериментальній групі результати змінилися значніше на статистично достовірні показники.

КОНКУР, КІННИЙ СПОРТ, НАВЧАННЯ, МЕТОДИКА, КІНЬ, ВЕРШНИК, ПЕРЕШКОДА, ТРЕНЕР.

ABSTRACT

Qualification work – 74 pages, 8 tables, 5 figures, 60 literary references.

Object of research: Training methodology for the initial training of show jumping in amateur equestrian sports.

The purpose of the work is to develop and evaluate the effectiveness of the methodology of initial training in show jumping in amateur equestrian sports.

Working methods:

1. Analysis and synthesis of scientific and methodological sources.
2. Pedagogical observation.
3. Pedagogical research.
4. Pedagogical experiment.
5. The method of expert evaluation.
6. Methods of mathematical statistics.

Based on the results presented in the tables, it follows that along the way "chukhonets" the increase in the results in the experimental group amounted to 0.2 points. ($P < 0.05$), in the control group 0.1 points ($P < 0.05$). In the "bars" the increase in the results in the experimental group was 0.4 points ($p < 0.05$), in the control group - 0.3 points ($P < 0.05$). On the way to the "tee," the increase in the results in the experimental group was 0.8 points. ($P < 0.05$), in the control group 0.7 points ($p < 0.05$). On the way to the "ditch", the increase in the results in the experimental group was 0.2 points ($p < 0.05$), in the control group - 0.1 points ($p < 0.05$), the "wall" the increase in results by 0.1 points ($p < 0.05$), and in the control 0.09 points ($p < 0.05$). During the experiment, both in the experimental and in the control groups there was an increase in indicators. However, in the experimental group, the results changed more significantly by statistically significant indicators.

SHOW JUMPING, EQUESTRIAN SPORT, TRAINING,
M
E
T
H
O

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
І ТЕРМІНІВ

% - Відсоток

см – сантиметр

м – метр

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

хв – хвилини

ЗЦМ – загальний центр маси

ОА – обстановочна аферентація

ПА – пускова аферентація

ЦНС – центральна нервова система

ВСТУП

Унікальність кінного спорту полягає в тому, що команда «кінь – людина», виступають як єдине ціле. Кінний спорт, - один з найдорожчих привілейованих видів спорту. Витрати складаються з декількох основних складових: вартості коня, вартості її змісту, ветеринарного обслуговування, вартості послуг коваля, вартості спорядження, вартості костюма спортсмена, оплати праці тренера і спортсмена, оренди манежу, майданчиків і різних трас, обладнаних перешкодами; транспортування коня до місця змагань, оплати праці юристів при укладанні договорів та інших витрат. Коні, які представлені у видовищній, азартної формі і переслідують досягнення або встановлення будь-якого результату, що оцінюється за певними правилами і критеріями. У кінному спорті виділяється кілька груп: класичні види кінного спорту, включені в програму Олімпійських ігор: виїздки або вища школа верхової їзди, подолання перешкод, або конкур, і триборстві; національні кінні ігри, поширені у багатьох народів; бігу і скачки на іподромі; скачки з перешкодами, змагання трійок, тачанок, кінно-лижний спорт. [6] «Технічної підготовкою» спортсмена називають навчання його основам техніки дій, які виконуються в змаганнях або службовців засобами тренування, і вдосконалення обраних форм спортивної техніки. Як і будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процес управління формуванням знань, умінь і навичок. На неї поширюються загальні принципи дидактики і дидактичні положення методики фізичного виховання. Особливості спортивно-технічної підготовки визначаються закономірностями досягнення майстерності в обраному виді спорту [7]. Так, в конкурі технічна підготовка відіграє особливу роль, так як вершник працює в тісному контакті з конем.

Об'єкт дослідження: Тренувальна методика початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті.

Предмет дослідження: Форми і методи початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті.

Мета дослідження: Розробити та оцінити ефективність методики початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Навчання в кінному спорті як система інформаційного обміну

Більшість професійних тренерів у всьому світі переконані, що тільки застосований ними метод є найкращим і єдино правильним. Пам'ятаючи свої вдалі результати, вони не допускають, що могли б домогтися більшого, використовуючи інші методи. Але ж справжній тренер повинен аналізувати не тільки свої, але і чужі помилки і отримувати користь з цього аналізу. Він завжди повинен бути готовим вислухати добру пораду і перевірити його.

Основна заповідь тренера - готувати не коней і вершників взагалі, а конкретного коня або конкретного вершника, кожен з яких - унікальний і особливий світ [13]. Різні їх здатності і особливості, терміни навчання і вдосконалення, тому і підхід повинен бути індивідуальним.

Звичайно, у кожного свої можливості. Райнер Климка писав «Не кожна людина і не кожен кінь здатні добиватися високих результатів в будь-якої дисципліни ...» [18]. Продовжуючи цю думку, Моніка Кремер відзначала, що при цьому вершник може хоч на голову встати, але це по суті нічого не змінить [1]. Єдине, чого він, можливо, доб'ється - так це повного зникнення мотивації у коня до роботи причому надовго. Але з висновками про здібності коня і вершника поспішати не треба. Трапляється, що здібності виявляються не відразу - все залежить від індивідуальності.

Цілеспрямованість, наполегливість тренера і вершника, - найважливіші з якостей, проте вони повинні базуватися на розумному використанні знань і умінь.

Навчання вершника і коня рухам змагальних програм є однією із складових частин навчально-тренувального процесу в конкурі. Сучасна тренування вимагає від вершника активності, яка виражається в активності думки і відповідних розумових операцій технічних і тактичних дій. Процес навчання і вдосконалення в спорті - це система управління зі зворотним

зв'язком з двома видами управління: видом самоврядування (спортсмен сам керує собою) і видом зовнішнього управління (тренер керує спортсменом). Справа в тому, що однією суб'єктивної інформації (те, що відчуває вершник сам) для спортсмена недостатньо [3], так як цей процес вимагає додаткової інформації, що надходить з боку: про скоєних ним рухах, про виникаючі помилки, про розбіжність їх з еталоном, про ефективність і результативність руху. Значить, спортсмену потрібно, в деякому роді, дзеркальне відображення його дій. Тому в багатьох спортзалах і кінних манежах розміщують дзеркала. Але, крім того, йому ще необхідні знання, які він міг би використовувати, щоб відповісти собі на питання: як це все треба робити?

У кінному спорті самовдосконалення вершника особливо утруднено, тому що він повинен навчатися сам і вдосконалюватися не тільки в незвичних і часто неприродних для нього рухах, але і навчати лоша і керувати ним. Кінь, можливо, перебувати в ще більш складному становищі, так як йому менш доступно розуміння вимог вершника.

Педагогічна діяльність тренера в кінному спорті також ускладнена, тому що в більшості випадків йому доводиться впливати на те що забезпечить кінцевий результат підготовки коня за допомогою свого учня [7].

У зв'язку з цим, в кінному спорті процес навчання і вдосконалення можна уявити системою з чотирма видами управління: два види самоврядування - вершника, коня, які мають суттєві видові відмінності, і два види зовнішнього управління - вплив вершника на коня і вплив тренера на вершника, і через вершника - на коня.

Таким чином, ефективність процесу навчання та вдосконалення в техніці і тактиці вершника і коня залежить від достовірної та об'єктивної інформації. У тренера повинні бути дані про біомеханічних параметрах рухів вершника і коня, їх фізичному і психічному стані. Це допоможе йому прогнозувати рівень досяжної результативності, достовірно знати про взаємодію вершника і коня, звіряти з еталонами виконуваних вправ і раціонально застосовувати ці знання.

Отже, маючи ці дані, можна судити про якість інформаційного обміну в системі «тренер - вершник - кінь».

Особливість навчання системи «вершник – кінь» в тому, що з самого початку воно повинно проходити в таких умовах, що б без зайвих перешкод можна було б формувати необхідну біомеханіку оптимальної техніки виконуваних вправ.

Отже, навчання, перш за все на початкових етапах підготовки вершника і коня, має проводитися окремо. Це стосується не тільки до юних вершників і молодих коней, а й до вікових вершників та коней, які не мають спеціальної підготовки в даному виді кінного спорту.

Молодих та непідготовлених вікових коней повинні готувати кваліфіковані фахівці (тренери, берейтори або спортсмени високої кваліфікації). Юних або вікових початківців вершників слід навчати на вікових добре підготовлених, які мають досвід участі в змаганнях конях, нехай навіть по будь-яких причинах вилучених з великого спорту. При такому навчанні ефективність підготовки як вершників, так і коней найкраща [9].

Основною вимогою навчання в конкурі є використання таких методів тренування та такий її організації та технічного забезпечення, що-б початківці вершники та коні не потрапляли в ситуації, які можуть спричинити спотворення техніки виконання вправи або викликати почуття страху в будь-якому її прояві.

При формуванні необхідних рухових технічних навичок і тактичних умінь, які служать основою технічної підготовленості коня і техніко-тактичної майстерності вершника, обов'язково слід строго дотримуватися оптимальних строків та ступеня складності виконуваних вправ. При навчанні всі дії та рухи вершника і коня на кожному етапі засвоєння проходять наступні стадії: вміння, навички і звички [19]. При підготовці вершника все стадії представлені в повному обсязі. Що ж стосується коней, то при правильній підготовці стадія вміння досить короткочасна, так як вершнику не бажано, щоб вона довго проходила цю стадію.

Уміння - це дії або рух, які засновані на практичному застосуванні отриманих знань - досвіду. Уміння вимагає свідомого контролю з боку центральної нервової системи (ЦНС), а значить, і великих витрат часу на осмислення майбутніх дій. Тому при неточному або безграмотному проведенні тренувального процесу, на цьому етапі можливі відхилення в технічному виконанні вправ, які можуть запам'ятовуватися.

Кінь також набуває знання в процесі ознайомлення з впливами вершника, долати бар'єри та освоюється з обстановкою, в якій проходить процес навчання. Запам'ятовує вона все, що з нею відбувається, по засобом органів почуттів, особливо рецепторів шкіри, м'язів, сухожиллю, зв'язок і суглобових сумок, імпульси від яких проходять через емоційну зону в головному мозку. Якщо вони проходять через нервові центри, відповідальні за позитивні емоції, то запам'ятовування проходить швидше і міцніше. Це дозволяє в подальшому легше затребувати отримані знання через її рухові реакції, т.к. їй хочеться повторити випробуваний задоволення. Іноді цих реакцій можна домогтися і за допомогою больових впливів (шпори, хлист), але біль залишає в нервових центрах негативні емоції і завжди породжує страх. Страх міцніше фіксується і зберігається в мозку, і в майбутньому може провокувати кінь на небажане для нас поведінку.

При систематичному повторенні тренувальної, а потім і змагальної програми між нервовими центрами встановлюється міцний зв'язок, яка переводить рухові відповідні реакції на інший рівень - етап формування досвіду. *Звичка* - це настільки міцні сформовані зв'язки між нервовими центрами в мозку, що виконання технічного прийому відбувається автоматично, без достатнього осмислення. На цьому рівні виконуються майже всі технічні прийоми кваліфікованими вершниками і добре підготовленими кіньми.

Однак виконання вершником тактичної програми ніколи не досягає рівня навички, а залишається на рівні вміння, т.к. тактичні програми для різних змагань завжди різні і в чомусь завжди відрізняються один від одного.

Але і на цьому організм не зупиняється [6]. Продовжуючи тренувальні навантаження, а головне, беручи участь у змагальній діяльності, він починає реагувати на умови, в яких відбувається процес підготовки. Це призводить його до звикання до цієї діяльності. Звичка - потреба організму виконувати певні дії і руху при відповідних обставинах. Вершник і кінь заздалегідь знають про майбутні подразненнях (візуальних, слухових, тактильних, для вершника - соціальних і т.д.) І заздалегідь готуються відповісти на них певним чином.

Ці відступу від суті даної теми ми робимо навмисне, щоб нам було зрозуміліше, що відбувається в організмах вершника і коня при тренувальному процесі.

Якщо врахувати всі особливості навчання, то воно стає зрозумілим, більш розумним і виключає в подальшому переучування і перебудову техніки як у вершників, так і у коней. Сформовані рухові навички дуже важко піддаються переробці, особливо що стосується навичок зі складною координацією рухів, яка у коней іноді взагалі неможлива. Наприклад, боченіє на галопі, неритмічність рухів, «висять» задні і грудні кінцівки, «волочіння» кінцівок (особливо тазових) на алюрах або недостатній ступінь баскюлірованія під час стрибка через закріпачення м'язів хребта.

Але найнеприємніше те, що кінь при необхідності переробки може систематично відмовлятися від виконання вимог вершника, що значніше знижує надійність - головна умова результативності. А вкорінені недоліки техніки вершника в значній мірі ускладнюють його взаємодія з конем, що в кінцевому рахунку може суттєво знизити спортивні результати [21].

Орієнтація тренування спочатку на режим з високою змагальної результативністю зажадає від вершника і його тренера знань про модельних техніко-тактичних параметрах, психофізіологічних особливостей коні, а також якісно нового рівня матеріально-технічного забезпечення вершника про його діях, їх розуміння і усвідомлення. Особливо це важливо в період формування техніко-тактичної майстерності вершника - це безпосередньо впливає на технічну і тактичну підготовленість не тільки його самого, а й коні.

Технічна підготовленість коні - це її вміння виконувати вправи під взаємодією вершника в відповідно до стандартних вимог правил змагань [17].

Тактична підготовленість коні - це її готовність своєчасно підкорятися вимогам вершника при виконанні змагальної програми [17]. Для цього у неї потрібно виховувати такі якості: чуйно сприймати впливу вершника, правильно на них реагувати, легко управлятися, т.е. бути маневреної, а також спокійно ставитися до непередбачених ситуацій (звуків, раптовим переміщенням предметів або їх появи, незвичайної забарвленням бар'єрів і т.п.), т.е. її виїжджені.

У зв'язку з цим, кваліфікованому вершнику і його тренеру необхідно знати, як виявляється (в біомеханічному і психофізіологічному аспектах) взаємодія вершника і коня при виконанні ними різних тренувальних і змагальних вправ.

При цьому важливо не тільки розуміти і чітко уявляти біомеханіку рухових можливостей коні, але і передбачити її можливі психічні реакції при виконанні різних вправ. Тому, щоб вчасно використовувати свої знання і вміння, вершник повинен виховати в собі спеціалізоване сприйняття для відчуття коні і навколишнього оточення, постійно і цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати цю рису.

Це допоможе йому не тільки розуміти роль і перспективу впливів методичних прийомів техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, але і з більшою ефективністю їх використовувати. В цьому запорука успіху в змагальній боротьбі, надійність в досягненні перемоги.

З кібернетичних позицій вершник і кінь повинні розглядатися як об'єднана система, що складається з двох підсистем, у яких, за висловом академіка П. К. Анохіна, «взаємодія і взаємовідносини приймають характер взаємодії компонентів (вершник і кінь) на отримання сфокусованого корисного результату».

1.1.1 Особливості взаємодії вершника і коня

Взаємодія набуває форму взаємосодействія [10]. Воно вимагає активності думки на початкових етапах навчання як вершника, так і коні, і відповідних уявним операціями технічних і тактичних дій. Надалі, в процесі вдосконалення технічної і тактичної підготовки, психіка вершника і коня переходять на новий рівень функціонування, забезпечуючи автоматичне або частково автоматичне виконання тренувальних або змагальних програм. Це тривалий процес, який вимагає терпіння і спеціальних знань для побудови всієї системи підготовки.

Вершник і кінь - дві абсолютно різні біологічні системи, об'єднані в одну терміново сформовану систему «вершник - кінь». Вони мають зовсім різні напрямки і форми діяльності, але досягають загального спортивного результату.

Однак при цьому деякі функціональні системи обох організмів набувають взаємозалежні реагування на виконувану ними навантаження, як окремо, так і при спільному взаємодії. В основі цього явища, швидше за все, лежить ритміка при виконанні вправ.

Вплив ритму на виконанні вправ відомо давно як в спорті в цілому, так і в кінному спорті зокрема. Ритм - це тимчасовий захід співвідношень частин рухів [20]. Його характерною ознакою є наявність акцентованих фаз з раціональним чергуванням зусиль різної інтенсивності в певні інтервали часу. Найбільш наочно це проявляється при локомоції (взаємному переміщенні кінцівок) коні на різних алюрах.

Ритм має особливе значення під час виконання всіх вправ в виїздки, при русі по дистанції маршруту і при підході коні до бар'єра (розбігу), тому що він сприяє не тільки виразності рухів, але і легкості і економічності енерговитрат. Але головне полягає в тому, що при правильно сформованих навичок виконання змагальних вправ у коня і вершника, при виконанні вправ спільно з однаково сформованої ритмічною структурою рухів у них буде більше

взаєморозуміння, більш точний дистанційний розрахунок, більш легке виконання цих вправ і при цьому менше енерговитрат .

З позиції кібернетики система «вершник-кінь» має багато спільного з системою «оператор-машина», де машина (якої служить кінь) має дуже високий ступінь автоматизації і інстинкт самозбереження [4].

Вершник в цій схемі є ланкою, організуючим всю систему і спрямовуючим її на досягнення певних, їм же самим заданих цілей і приватних завдань. Виконуючи керуючі дії, він постійно оцінює отримані результати за допомогою спеціалізованого сприйняття.

Ланцюг послідовних результатів, що визначають досягнення мети вершником, мотивує спрямовані на коня дії, що стимулюють формування необхідної для досягнення спортивного результату внутрішньої потреби у коня (бажання виконати вправу).

Цей момент, мабуть, є найбільш відповідальним, бо на базі даної потреби у коня зароджується мотив (спонукання до дії), яка формує функціональну систему майбутнього стрибка.

Концепція функціональної системи була запропонована академіком П. К. Анохіним. Функціональна система - система, яка формується на даний момент і забезпечує ту чи іншу діяльність будь-якого організму. Будь-яка поведінкова реакція, згідно з цією концепцією, починає формуватися в аферентного синтезу [8]. Аферентація - це надійшовший в організм сигнал, що стимулює нервові реакції. Аферентний синтез - з'єднання і дослідження взаємозв'язків сприйнятих подразників (сигналів) всіма органами сприйняття [8].

У його формуванні необхідні:

- обстановочна аферентація (ОА) - надходження імпульсів в кору великих півкуль мозку вершника і коня від відповідних рецепторів, що сприймають обстановку на даний момент (все, що впливає на їх організми, в тому числі вершник і його стан).

- пускова аферентація (ПА), яка має сигнальне значення оптимальної середньої сили (вплив вершника, зовнішній вигляд бар'єру при готовності

вершника і коня до подолання бар'єру). *Аферентація* - знаходження або певне збудження (сигналу) ЦНС і здатність розібратися в ньому.

- внутрішня потреба вершника і коня на даний момент, яка через емоції формує у них вихідну мотивацію. Мотивація призводить в збуджений стан рухові нервові центри.

- короткострокова і довгострокова (попередній досвід) пам'ять на умовні подразники.

- функціональний ресурс організмів вершника і коня на даний момент, здатний забезпечити енергією їх майбутні дії [8].

Аферентний синтез формує мета вчинків вершника і коня і створює передумови для прийняття рішення. Синтез відбувається у всіх центрах головного мозку, куди приходять аферентні імпульси. Ухвалення рішення може відбуватися як усвідомлено, так і несвідомо. Воно обмежує свободу дій вершника і коня [8].

Від структур аферентного синтезу потік нервових імпульсів йде до певних руховим центрам, а в них відбувається перерозподіл м'язового тону, підготовка до рухового акту. І тільки після цього формується програма дій, що складається і двох підсистем: ефекторних програми (системи команд на ефектори, тобто робочі органи) і акцептора результату дій (уявної моделі очікуваного результату). Де знаходиться акцептор результату дії - поки незрозуміло. Мабуть, він локалізується в багатьох структурах ЦНС.

Реалізація еферентної програми призводить до певного дії, параметри якого звіряються з моделлю акцептора результату дії. В цей же час акцептор результату дії має взаємний зв'язок з програмою дії і функціональним ресурсом, а також інформує пам'ять про відповідність дій самої програми.

Через аферентних синтез, змінюючи мету і прийняття рішення, вносяться корективи як в програму дій вершника і коня, так і в їх акцептори результату.

Крім того, дія бере участь у формуванні внутрішньої потреби обох організмів для необхідної поведінкової діяльності, яка через емоції і мотивацію

передає інформацію назад в аферентних синтез, вносячи корективи в подальші дії. Значить, внутрішня потреба може змінюватися.

Таким чином, поведінкова діяльність вершника і коня призводить до кінцевого результату, який, в свою чергу, через параметри результату інформує (зворотна афферентація) блок аферентного синтезу і акцептор результату дії про отриманому ефекті. Найважливіше значення для їх діяльності в спорті (і в житті) має послідовне порівняння інформації, що отримується за допомогою зворотної афферентації, яка дозволяє організмам вершника і коня постійно оцінювати, чи досягнуто очікуваний результат.

В іншому випадку буде будуватися нова еферентна програма. І так буде тривати до тих пір, поки мета, поставлена аферентним синтезом, не буде досягнута.

На ряду з впливами вершника на коня діють і багато інших аспектів, які можуть вплинути на формування функціональної системи її стрибка.

Ми так детально розглянули про механізм функціональної системи для того, щоб було зрозуміло, чому і у вершника, і у коня можлива зміна поведінки, яка може привести до негативного або позитивного спортивного результату. Процес формування функціональної системи наміри і його реалізації у вершника і коня дуже складний, але протікає він в соті частки секунди. При цьому він дуже крихкий, тому що на нього впливає безліч факторів. А при взаємодії вершника і коня він особливо схильний до багатьох впливів, як ззовні, так і зовні кожного з них.

Наприклад, при русі між бар'єрами вершник і кінь поводяться відносно спокійно. При підході до початку розбігу кінь бачить бар'єр (пусковий аферент) і готова його подолати. Для вершника це також пусковий афект до дії. Якщо він встиг і зумів підвести коня у зручний для початку розбігу місце і врівноважити її на задніх кінцівках, то він впевнено включає відповідну програму дій на коня і прогнозує результат стрибка. Це ідеальний варіант.

Але якщо вершник відчув (або йому здалося), що він не точно підвів коня до місця початку розбігу, не зміг або не встиг врівноважити її на тазових

кінцівках, то у нього виникає нерішучість, яка може дезорієнтувати навіть найпідготовленіший кінь. Кваліфікований вершник може прийняти правильне рішення і виправити ситуацію, сформувавши оптимальну програму своїх дій, які не завадять коні успішно реалізувати свою програму подолання бар'єру. Малокваліфіковану вершник може почати в цей час без відповіді і неграмотно впливати на коня, що зруйнує її програму підготовки до стрибка. Тоді у коня сформується інша програма (на відмову від стрибка) і вона закине.

Зміна функціональної системи поведінки може також виникнути у коня, якщо бар'єр виявиться для неї складним, незнайомим або незручним для подолання [19]. У цій ситуації вершник зобов'язаний рішучим посилом підтримати (мотивувати) у коня прагнення подолати бар'єр, що не перешкодивши їй при цьому приводом і корпусом.

Отже, функціональна система може миттєво змінюватися в залежності від ситуації, що складається або психічного стану. Тому основна думка вершника повинна бути спрямована не на формування своєї програми активних дій, а на збереження подолання бар'єру коні і допомоги їй в цьому.

Дослідженнями А. А. Ласкава і І. Л. Брейтшера (1974 - 1979) було доведено, що при розгоні під час стрибка у коня формується конкретна функціональна система на програму подолання бар'єру: оксер, жердеві огорожі, кам'яної стіни, тріпельбара, канави або їх різновидів [17].

Роль фактора приготування нервової системи коні до виконання необхідних рухів була підтверджена спеціальними дослідженнями зі стимуляцією шкірних рецепторів передніх кінцівок безпосередньо під час подолання кінськими конкурного групи збірної команди.

Було виявлено, що електричне роздратування однієї і тієї ж сили, що наносяться на одні і ті ж рецепторні поля шкіри в області її п'ясті, стимулюють прояв якісно різних відповідних реакцій в залежності від того, над яким бар'єром вони застосовувалися. Роздратування, подане в момент подолання конем висотного бар'єру, викликало згинання грудних кінцівок, а подане над канавою стимулювало їх розгинання і енергійний винос вперед.

Таким чином наносяться коні тактильні подразники стимулювали прояв запрограмованих заздалегідь рухів.

Досягнення мети - це не одномоментний акт, а процес, який розгортається в ланцюжок приватних завдань, що вимагають певних дій. У ряді випадків кожне наступне дію готується попереднім, т.к. є його логічним продовженням. Наприклад, взаємозв'язок коня та вершника на будь-якому аллюрі, що передає подальше виконання стрибка. Його виконання може відбуватися з кроку, рисі або галопу.

Мета вершника полягає в тому, щоб підготувати і перевести коня з одного стану рухової активності в інше або ж, навпаки, підтримувати заданий стан, долаючи небажання коня виконувати вимогу. При цьому на нього впливає ряд факторів: характер мотивації (значимість для нього змагань); емоційний стан його і коня; рівень їх підготовленості і працездатності; його досвід і ін.

Специфіка системи вершник-кінь в тому, що вершник управляє складним об'єктом з дуже тонкої системою саморегуляції і інстинктом самозбереження, переміщається разом з ним і відчуває на собі фізичні впливу, пов'язані зі зміною поведінки коня і навколишнього середовища. Це вимагає від нього постійно контролювати поведінку коня і оптимальність руху, стежити, як складається змагальна ситуація при вирішенні їм тактичних завдань і наскільки точно багаторазове технічне виконання подолання бар'єрів.

Переважає більшість найсильніших конкурентів, анкетованих при дослідженні, стверджували, що вони активно спостерігають за поведінкою коня. Це вимагало від них постійної концентрації і розподіленої уваги, що створювало певні труднощі [13].

Високий ступінь саморегуляції рухової діяльності коні, особливо у недостатньо кваліфікованих вершників, час від часу може призводити до зниження інтенсивності їх уваги в період виконання змагальних програм. Це створює передумови для періодичного переходу від «активної форми» управління вершника конем до більш-менш «пасивної форми». А так як кінь в

процесі освою на рівні навички виконання окремих вправ і навіть фрагментів змагальних програм, то вона може виконувати їх автоматично самостійно.

При активній формі вершник не тільки впливає на коня засобами управління, а й безперервно сприймає потік м'язових імпульсів, які разом із зоровими, тактильними, вестибулярними, кінестетическими і слуховими сигналами інформують його про поведінку і режимі її руху.

При пасивній формі управління руховий аналізатор вершника (система рецепторів чутливих і рухових нервів разом з чутливими і руховими нервовими центрами) деякий час залишається без роботи, або працює не синхронно зі справжніми рухами коня. Це може привести до чуттєвого збіднення складної нейродинамічної системи, яка займається звірення через акцептор результатів дії, передбаченням і виробленням корекції. У зв'язку з цим звичний механізм зворотного зв'язку втрачає провідне значення, а з ним і готовність вершника до своєчасних керуючим впливам. Аналогічна картина можлива і у взаємодії в системі «льотчик-літак» - коли говорять про людський фактор причини трагедії [18]. На думку багатьох льотчиків, дуже важко відчути літак при переході від автопілотування до ручного управління літаком.

Іноді вершник в інтервалах між стрибками намагається активно взаємодіяти на коня (частіше темпераментну) приводом, забуваючи про посилення шенкелями або поперекове-крижовий відділом, і не враховуючи при цьому ритм її руху.

Кінь при такому впливі вершника до початку вправи (стрибкового або вїездкового) може виявитися в ситуації, коли в що склалося час її ритмічна структура локомоцій не дозволить якісно виконати завдання.

Треба відзначити, що в процесі вдосконалення техніки управління різних вправ і тактики змагальної боротьби ступінь впливу вершника на коня значно зменшується по зусиллю.

Ритм руху коня залежить від темпераменту, особливості екстер'єру, попередньо технічної підготовленості, виїжджені, а також умов, які можуть складатися в процесі м'язової діяльності. Таким чином, структура

управляючих впливів вершника на коня найтіснішим чином повинна залежати від ритмічної структури руху коня і, може чинити на неї існування вплив.

Виходячи з цієї взаємозалежності, вершник в період відносної пасивності в управлінні, так само як і при підвищеній потребі надактивного впливу на коня (так звані сторонні шуми), повинен зберігати контакт з конем або впливати на неї через усі канали взаємовпливу згідно ритму її руху. Це може виражатися у впливі (нехай незначному) шенкелями, приводу, коливань корпусу, а іноді, голоси і ритму думок. Тобто, перш за все, впливають руху повинні бути підпорядковані ритму даного алюру, як до початку вправи, так і при його виконанні.

Навіть періодична зміна руху коня на вимогу вершника повинно супроводжуватися коливальними рухами його тіла відповідного ритму цього руху і не порушувати його. Це збереже нейродинамічний тактильний зв'язок, яка підтримує активний стан організмів (як вершника, так і коні), необхідне при зміні руху. Така поведінка вершника дозволить коні швидше і ефективніше реагувати на його вимоги.

Інакше кажучи, тоді при виконанні окремих вправ або всієї змагальної програми обидва партнери буду зберігати високу «м'язову пильність», постійну готовність до дії рухових аналізаторів їх обох.

Отже, даний механізм визначає спеціалізоване сприйняття вершником коні, а значить, і його здатність до конкуру. Такий же механізм функціонує і в організмі коня - він залежить від її виїжджені і фізичної підготовленості, а також психічної стійкості до стресів. Важливим моментом у взаємодії вершника з конем при становленні спортивної майстерності є його здатність самостійно створювати тимчасової режим рухів при навчанні коні і в змагальній обстановці з високою точністю відтворювати інтервали часу і визначати дистанцію до майбутніх бар'єрів.

Таким чином в цій здатності відображена залежність спортивної кваліфікації вершника від почуття ритму, часу і дистанції, які можуть виховуватися при цілеспрямованому педагогічному процесі. Однак реалізація

цих здібностей конкуристи в умовах тренування і змагань може бути успішною лише тоді, коли він має стійкість необхідних психічних якостей.

Так, в результаті досліджень було встановлено, що провідні конкуристи в більшості випадків отримували задоволення від тренувальних занять і від участі в змаганнях. Багато з них стверджували, що дуже часто були впевнені в успішних результатах майбутніх змагань, тобто впевненість була взаємопов'язана з позитивними емоціями. У цій ситуації від вершника не потрібно додаткових зусиль для концентрації уваги на його керуючих впливах на коня - необхідна програма може виконуватися майже автоматично.

Впевненість вершника і його установка на досягнення позитивного результату в значній мірі визначають стан коня і її спортивну працездатність.

1.2 Психологічна підготовка вершника та коня в конкурі

Психологічна підготовка в кінному спорті займає одне з провідних місць, тому що головна її мета - подолання страху. Страх повсюдно супроводжує людей і тварин протягом усього їхнього життя. Він проявляється в різних психічних станах: ажіотажі (зовнішній прояв - втеча або відмова від свого наміру що-небудь зробити), ступорі (зовнішній прояв - заціпеніння або повна бездіяльність), сутінковому стані свідомості (зовнішній прояв - некерована агресія, спрямована у вершника на коня).

У практиці конкуру яскраво виражене прояв страху спостерігається досить рідко, частіше - лише в тій чи іншій мірі. Воно може мати цілу палітру відтінків: невпевненість, неспокій, сумнів, хвилювання, небажання і т.д.

Така поведінка вершника, незалежно від його бажання, робить істотний вплив на його психічний стан, а отже, і на поведінку коня. Навіть якщо кінь добре підготовлена, це обов'язково негативно позначиться як на її психічний стан, так і на техніці виконання стрибків.

Що б досягти стійкості в умовах стресу, вершники повинні здобувати високу кваліфікацію, удосконалити вроджені психічні якості і розвивати їх до

необхідного рівня. Важливими психічними якостями є спеціалізовані сприйняття (почуття рота коня, почуття ритму і швидкості її руху, вміння визначати відстань до місця її відштовхування і, можливо, інші відомі індивідуально тільки кожному вершнику відчуття), без яких він ніколи б не досяг високих результатів.

Дуже часто вершники самі не усвідомлюють своїх дій і не можуть пояснити їх. Але головне в їх діяльності - те, що виїхавши на тренування або на старт на змаганнях, вони нерідко забувають про страх, хоча перед цим і після цього вони могли відчувати сумнів, хвилювання і занепокоєння. Перед стартом або ще на розминці вони думають тільки про реалізацію свого тактичного плану. Вони готові на будь-який ризик, аби пройти маршрут в оптимальному тактичного плану, не здогадуючись, що такий план у них вже є. Ця готовність найчастіше пояснюється рівнем підготовленості вершника і його коня, а також схильність до ризику.

У сучасній психології утвердилося поняття, згідно з яким нескінченну різноманітність емоційних проявів обумовлено взаємодією декількох основних емоцій [15]. Кожна з них має протилежність. Це чотири пари протилежних один одному основних емоцій: задоволення - відраза, радість - горе, торжество - гнів, впевненість - страх.

Традиційно емоції діляться на позитивні і негативні. До перших відносяться ті, які сприяють душевному підйому, дають вершнику енергію, посилюють активність думки, прискорюють реакцію дій, підсилюють волю активність. Друга група емоцій знижує активність дій, погіршує час реагування, погіршує організацію поведінки, привертає до пасивно-оборонних дій, послаблює волю.

Щось подібне відбувається і з конем при прояві відповідних емоцій. Вона чітко відстежує емоційний стан вершника і моментально на нього реагує. Отже, тренер повинен з підвищеною увагою і відповідальністю ставитися до емоційного стану і вершника, і коня перед складними тренувальними

заняттями, пов'язаними з важкою координацією, підвищеною складністю виконуваних вправ і вимагають високого ступеня уваги.

Тренеру необхідно володіти психолого-педагогічними прийомами впливу на емоційний стан, перш за все вершника, а через нього - і коні, що б уникнути непередбачених наслідків тренування. Але навіть у разі зміни емоційного стану вершника в кращу сторону бажано навантаження за інтенсивністю та обсягом знизити. А якщо пригнічений стан спостерігається у коня, то навіть при відсутності проявів хвороби слід спростити програму тренування або замінити її на прогулянку в леваді. Відповідно до системи поглядів в сучасній психології, емоційний стани підрозділяються на короткочасні і тривалі. Перші являють собою одномоментні реакції на конкретні ситуації. Другі (їх називають почуттями) визначаються не тільки безпосередньо пережитим моментом, але також минулим і майбутнім житті вершника, а у коня реакції в майбутньому будуть залежати від тих же переживань, що зберігаються в довготривалій пам'яті, які можуть бути затребувані в подібних ситуаціях. Наприклад, вершнику може заважати почуття страху в наслідок пережитої в минулому невдачі на змаганнях при «відмову» коня, наслідки важкої особистої драми; почуття невпевненості в успіху перед майбутньою набагато складнішою змагальною програмою, і думки про можливе травматизм або загибель.

Для психологічної підготовки вершника істотно те, що ситуативна емоція страху, і страх як глибинна особливість особистості мають одну і ту ж основу. Ця основа - відчуття загрози болю або загибелі. Оскільки все, що відбувається в житті прямо або побічно веде до смерті людини (оча б тільки в уяві), це є причиною виникнення у нього емоції страху. У коня страх, можливо, лежить в основі інстинкту самозбереження, а значить, і виживання.

Необхідно відзначити, що вершник, у якого в структурі особистості переважають негативні емоції, відчуває страх частіше і сильніше, ніж вершник з домінуванням позитивних станів.

Суть психологічної підготовки вершника полягає в тому, що будь-яка, здавалося б, непереборна, труднощі чи небезпека повинні викликати не страх, а позитивні емоції [3]. Щоб таке стало можливим, в процесі психологічної підготовки необхідно вирішити два основні завдання:

- усунути у своїй психіці страх перед загибеллю;
- навчитися виконувати змагальну програму без участі свідомості, «на автопілоті», хоча б частково.

Тоді в будь-якій ситуації, навіть перед лицем реальної небезпеки, вершник зможе діяти розкуто, без зайвого напруження, найбільш ефективним для його можливостей способом. Навіть на межі своїх можливостей. А таке його стан буде з більшою надійністю підтримувати впевненість коні в своїх можливостях.

В системі підготовки в східних єдиноборствах перше завдання вирішується шляхом програмування особистості, включаючи самопрограмування; друга - за допомогою візуалізації (медитації) і самогіпнозу.

Але щоб назавжди позбутися від страху смерті, людині перш за все, слід змінити свої особисті відносини до цінностей. Якщо найбільшою коштовністю вважати своє власне життя, то напади страху в ситуаціях, загрозливих їй, будуть практично неминучими. Треба подолати тваринний інстинкт самозбереження.

У деяких видах кінного спорту загроза життю не завжди присутня в повній мірі, але можливий травматизм, страх перед невдалим виступом на змаганні, втрата престижу в своєму колі або заробітку можуть викликати аналогічні стану і негативно впливати на спортивний результат. В даному випадку, хоча коріння страху і ідентичні, вершнику необхідно побороти в собі страх перед наступними соціальними репресіями, а досягнення еталонного виконання змагальної програми прийняти як найбільш значущу для себе цінність.

Один із прийомів психологічного тренінгу, спрямованого на подолання самотійного очікування невдачі і навіть загибелі - виховання передчуття досягнення перемоги, самоповаги, почуття, що ти можеш подолати себе і досягти своєї мети [19].

У житті кожного існують такі духовні цінності, які насправді дорожче життя. Тому важливо зрозуміти, що в душі кожної людини є щось святе, найважливіше для нього. Це те, без чого нестерпно важко жити. А тому багато заради їх збереження жертвують багато чим, і навіть життям. Значить, треба завжди бути готовим до будь-яких невдач, в тому числі і до їх смерті.

Удачі, невдачі і навіть смерть неминуче приходять до будь-якій людині. Але честь, гідність, гордість, самоповагу і повагу інших людей - не порожні слова. Це те, без чого нестерпно важко жити. А тому багато заради їх збереження жертвують багато чим, і навіть життям. Значить, треба завжди бути готовим до будь-яких невдач, в тому числі і до смерті.

У плані психологічної техніки все сказане означає наступне. Людина в процесі життя засвоює різні норми і цінності: погано - добре, красиво - некрасиво, справедливо - несправедливо, гідно - принизливо і т.д. Це і є програмування, яке формує у нас загальну установку на прагнення і конкретних обрисів життєвих цілей. Важливу роль в програмуванні може грати середовище, в якому ми живемо і виховуємось.

Це батьки і знайомі, тренера і товариші по команді, друзі, улюблені і шановані нами люди. Крім того, книги та інша друкована продукція, кінофільми, відеофільми, телебачення, громадську думку і мода. Нас стихійно програмує гігантський потік інформації, який проходить крізь психіку протягом життя, особливо в дитинстві та юності.

Але можливо ще і само програмування - коли людина сама впорядковує цей процес, роблячи його більш-менш цілеспрямованим, послідовним, систематичним. Для нього необхідна сукупність поглядів і принципів, прийнятих для людини, - доктрина. Вона дає людині опору в його роздумах, дозволяє оцінювати і вибирати, вказує шлях, висвітлюючи його вищим для

нього сенсом. Така доктрина повинна допускати і виправдовувати самопожертву під час прийнятих людиною цінностей і норм.

Феноменальність такого підходу в тому, що при правильному введенні програми вона починає працювати незалежно від свідомості. Тобто заданий програмою поведінка реалізується в екстремальній ситуації як би само собою, без видимого втручання волі і без насильства над особистістю.

Але само програмування не можна плутати з одержимістю, бажанням домогтися свого на що б то не стало, не рахуючись ні з ким і ні з чим. Такий стан робить людину рабом без свободи і природності в своїх діях, а це позбавляє його повної безтурботності духу. Від таких нав'язливих ідей слід позбавлятися.

Тепер розглянемо рішення другого завдання - усунення страху за рахунок відключення свідомості і переходу діям «на автопілоті». В цьому випадку несвідома сфера психіки, натренований відповідним чином і спирається на точність технічного виконання змагальних програм вершником і розвиток його спеціалізованих сприйняються, «не бачитиме в упор» загрози загибелі, і тому не буде «боятися» вільно реалізовувати всі необхідні його технічні дії. Тоді людина навіть в найнебезпечнішій ситуації буде діяти вільно, легко, впевнено. Більш того, у нього можуть виявлятися такі можливості, про які в звичайному тренувальному і змагальному процесах він міг тільки мріяти.

Але для цього потрібна тривала, наполеглива, остаточно важка підготовка, як в психотренінге, так і в техніко-тактичному аспекті з цілеспрямованим розвитком спеціалізованих сприйнять. Можна навчити звичайної людини внутрішньо перетворюватися в ідеального вершника, свого кумира. «Освоївши» якийсь образ, «вжившись» в нього, людина зможе виконувати змагальні програми, які він сам засвоїв, подібно його кумиру, - «на автопілоті».

Це відбувається завдяки тому, що наш мозок (як і мозок коні) вибирає лише з тих технічних дій, які були запрограмовані в психіці. Щоб ввести нові дії в цю програму, потрібно багаторазове повторення (мінімум 5 тисяч разів на

кожну дію) при тривалому вправі. Вони повинні бути схожі, але все ж відрізнятися деталями ситуації [10].

У період же самого виступу вершник повинен сприймати ситуацію в цілому (не думаючи) і бачити фрагменти паркуру панорамно, тоді на основі раніше закодованих в підсвідомості схем він буде встигати реагувати в найкоротші проміжки часу. Домогтися такого рівня можливо тільки регулярними тренуваннями психіки.

Вихідним етапом психотренінгу завжди є стан релаксації (розслаблення). Досягнувши стану релаксації, яке дуже приємно і корисно, необхідно переходити до подальших методам психо-вдосконалення:

1. Запрограмувати себе необхідним чином команд, які носять світоглядний характер.

2. Сформувати в своїй свідомості методом медитації образ ідеально конкуристи (можливо реально існуючого), якого ви виберете для наслідування, ототожнення себе з ним. Медитація - це граничне зосередження всіх розумових процесів на якомусь об'єкті, неважливо, матеріальний він або уявний, з метою злиття з ним.

3. «Прокручувати» в своїй уяві, теж за допомогою медитації, різні змагальні ситуації під час проходження різних паркур. Саме цей етап дає віру в свою здатність ефективно виконувати змагальні програми в будь-яких паркур і на любой коні.

4. Сформувати і закріпити конкретний пусковий механізм входження в спортивний транс на основі самогіпнозу. Транс - змінений стан свідомості. У змагальній діяльності найчастіше перемагає спортсмен, який не тільки досить підготовлений технічно, тактично і фізично, а й добре володіє своєю психікою і може природно або штучно входити в спортивний транс.

Головні відмінні риси спортивного трансу [20]:

- панівна емоція, переважна або витісняє на якийсь час всі інші - тверда впевненість;

- зникнення всяких сумнівів, вагань страхів; людина робиться надзвичайно рішучим, його воля повністю реалізується в його діях;
- значне зниження чутливості до болю, аж до повного її зникнення, і до труднощів, пов'язаних з втомою, дискомфортом, температурою повітря і ін .;
- значне зростання енергетичних можливостей організму за рахунок мобілізації всіх його ресурсів;
- помітне прискорення реагування на зміну навколишнього оточення і поведінки коня.

Але неприборкність і нестримність вершника ніколи не повинні переростати в ненависть до коня або в байдужість до неї.

Існує ряд умов, що забезпечують успішність психотренінгу, а значить, і його успіху в обраному виді кінного спорту. Це відповідність, розвиток, бажання і віра.

Відповідність - образ ідеального конкуристи відповідає загальній філософії вашому житті. Якщо для вас найголовніше - не вдаритися, що не травмуватися, не загинули, чи не перетрудиться, не зганьбитися в разі невдачі, а досягнення мрії нічого не означає, то у вас нічого не вийде.

Розвиток. Чи здатний вершник стати видатним конкуристи, навіть володіючи яким-небудь одним фізичним або психічним якістю? Безумовно, немає.

Ідеальний конкуристи - це всебічно технічно і тактично підготовлений, фізично розвинений і безстрашний спортсмен, озброєний необхідними знаннями. А бажаючий їм стати людина на початку свого шляху може бути отруєний всілякими страхами і сумнівами, не знати елементарного, і навіть толком не вміти сидіти на коні і впливати на неї. Тому розвиток - запорука успіху.

Бажання. Питання, який вершник повинен постійно ставити перед собою - чи хочу я стати сьогодні краще, ніж учора? І взагалі, чи так уже мені потрібне вміння входити в спортивний транс, щоб досягти високих результатів в конкурі? [13] Є різниця між бажанням і звичайним бажанням. Майстрів в

будь-якій справі трохи тому, що тільки мало хто насправді роблять ту роботу, яка потрібна для досягнення бажаних результатів, хто може витерпіти все до кінця, щоб досягти високого рівня умінь, навичок і знань.

Якщо ви допускаєте думку, що не варто мучити самого себе безглуздими зобов'язаннями, то, швидше за все, нічого видатного не вдасться домогтися. Якщо регулярно знаходити виправдання своєї слабкості, ліні, розхлябаності і іншим будь-яким недоліком, то годі чекати від себе чудесного перетворення в екстремальних ситуаціях.

Віра - дійсно наймогутніша сила на світі [14]. Потенційно нею володіє кожен, але в реальності - одиниці. Здавалося б - що простіше? Взяв та й повірив.

Але щоб віра з можливого стану перейшла в дійсне, її також треба кожен день тренувати, поступово нарощуючи свій духовний потенціал. Мозок не знає різниці між фантазією і дійсністю.

Змінений стан (транс) не з'явиться само собою ззовні, воно повинно виникнути зсередини. А для цього, крім усього іншого, необхідно ревно щосили вірити, що так воно і станеться. При цьому не повинно бути ніяких свідків, критиків, глузувань, тому що це індивідуальне, інтимне і таємне заняття. Віру треба дбайливо рости, оберігати від сторонніх, збираючи по крапельок в могутню силу [16].

1.2.1 Роль заохочення в процесі навчання конкуру

Деякі типи поведінки людини і тварин мають генетичну природу, їх важко або неможливо змінити тренуванням. Але існують принципи, засновані на непорушних законах природи, які можуть допомогти навчити будь-якої людини або тварина чого завгодно. Створенням і вдосконаленням методик навчання займалося чимало педагогів, дресирувальників, психологів, тренерів та ін. Принципи навчання, як і закони фізики, використовувалися і використовуються при роботі з людьми і тваринами.

В основі навчання лежить принцип заохочення (далі підкріплення).

Підкріплення - це вплив різними способами однієї живої істоти (або події) на іншу істоту, яке фіксує якийсь дію в психіці і закріплює його слід, формує прагнення і бажання повторити його дію в майбутньому [20].

В історії розвитку тваринного світу і людства підкріплення зіграло дуже важливу, якщо не вирішальну роль. Позитивне підкріплення широко використовують багато педагогові, дресирувальники, тренери в усьому світі. Особливо там, де не можна домогтися чого-небудь силою. Не можна плутати підкріплення з винагородою або покаранням, хоча, на перший погляд, вони схожі [5].

Існують два види підкріплення: позитивне і негативне.

Позитивне підкріплення для коня - це смачна підгодівля, приємні оглаживання, ласкаве поводження з конем, припинення вимоги, а для вершників - похвала, особливо відразу ж після вдало виконаної вимоги і в присутності товаришів [9].

Негативне підкріплення для коней - жорстке вплив приводом і шпорами, різким зміщенням тіла вершника, хлистом, бичем з боку, гучним злим криком. Для вершника - це оцінка «погано» або «неправильно», злий окрик, догану, насуплені брови тренера, відсторонення від тренування [9].

Ефективність підкріплення залежить від своєчасності його застосування. Навіть на людину підкріплення, застосоване відразу ж після виконаної їм вимоги, надає більш ефективний вплив, ніж якийсь час по тому. І чим пізніше воно буде застосовано, тим менш ефективним воно буде.

Для коней підкріплення повинно застосовуватися не пізніше, ніж через 30 секунд після виконаної або невиконаної вимоги, інакше кінь не зможе асоціювати його з результатом своїх дій. Це було виявлено фізіологами експериментальним шляхом.

Визначимо відмінності якостей застосовуваних видів покоління. Позитивні підкріплення формують внутрішню потребу, отже, і мотивацію коні повторити вимога ще раз на тлі позитивних емоцій: задоволення, почуття

приємного, насолоди, радості. Вони стимулюють позитивну активність внутрішніх органів, залоз, внутрішньоклітинних процесів і головне - центральної нервової системи.

Негативні підкріплення формують внутрішню потребу швидше позбутися від пред'явленого організму вимогу. Вони можуть мотивувати як якнайшвидше виконання вимоги (щоб більше кінь не турбували), так і оборонну реакцію. Причому чим більше і жорсткіше ми вимагаємо, тим більше злісно кінь опирається. Найнеприємніше полягає в тому, що навіть якщо кінь поступиться нам і виконає нашу вимогу, то в подальшому немає ніякої гарантії, що вона не повторить свого опору. Тому що наша вимога вона виконала на тлі негативних емоцій: відрази, страху, гніву, горя і тому подібних станів, які пригнічують активність вище перелічених органів і систем організму. Одне з цих емоційних станів, виникнувши в подальшому, може спровокувати опір коні навіть при пред'явленні інших наших вимог.

Звичайно, буває, що головне - отримати бажану поведінку коня за допомогою будь-якого виду підкріплення, але при цьому слід завершувати її навчання не після негативного підкріплення, а тільки після позитивного. Тоді ваша вимога запам'ятатися коні надійно і надовго, а вимагати його буде легше. Бажане вами поведінку коня іноді може виявлятися і непередбачено, коли ви від неї цього не очікуєте. Це повинно обов'язково моментально позитивно підкріплюватися. Тоді виконання вашого вимоги конем, швидше за все, буде більш надійним.

Найголовніше в навчанні з підкріпленням - то, що ви можете підкріплювати потрібне вам поведінку вершника і коня, яке раніше у них не зустрічалося [9].

Позитивне підкріплення потрібного вам поведінки є найелементарнішою частиною навчання і єдиним необхідним заходом. Особливість негативного підкріплення в тому, що воно має градацію, яку можна непомітно для себе перевищити - від злегка неприємно до дуже жорсткого.

Хоча негативно підкріплення повинно відбуватися відразу ж після небажаного для вас поведінки об'єкта навчання, все ж не слід з ним поспішати. Найперше слід розібратися: чим воно було спровоковано? Винна в ньому кінь або вершник? Можливо, це неточність тренера? Може бути, негативне підкріплення потрібно зупинити або уникнути його, скажімо, за допомогою миттєвого зміна поведінки коня, пред'явивши їй іншу вимогу яка вона вже легко виконує (інший кар'єр або вправа).

Обидва підкріплення підкоряються однаковим правилам підкріплення. Найчастіше помилки відбуваються під час подача підкріплення, що в тому чи іншому випадку не дає результатів. Запізнілі і дуже ранні (ще до відповіді на вимогу) підкріплення не ефективні. Наприклад, неправильно бити коня хлистом, коли вона ще не стрибнула, якщо не було опору з її боку. Цілком можливо, що вона б стрибнула сама, однак невпевненість вершника в собі спровокувало його на застосування хлиста.

Своєчасне припинення впливу приводом і шпорами - це позитивне підкріплення, а несвоєчасне, та ще й зайве жорстке, вплив ними не завжди дає коня необхідну інформацію. Її рот і боки в наслідку можуть стати нечутливими до таких дій [9]. Подібні негативні підкріплення під час виконання необхідного вами вправ стають, як кажуть психологи, «шумами» і можуть тільки завадити коні виконати потрібну вам вправу.

Обидва види підкріплень повинні бути невеликими як за обсягом, так і за часом дії. З негативним підкріпленням, я думаю все зрозуміло. Але і позитивне підкріплення не повинно бути великим і частим, щоб кінь не звикла і не стала до нього байдужою. Іноді слід давати позитивне підкріплення навіть більше звичайного, якщо кінь, можливо, випадково або несподівано, виконала складне вимога вершника. В цьому випадку бажано відразу ж дати їй харчове підкріплення і повну свободу від засобів впливу або навіть завершити тренування. Це може привести до утворення корисної для вас лінії її поведінки.

Умовне позитивне підкріплення (оглаживання, заохочення голосом) може підкріпитися безумовним (харчовим). А умовне негативне підкріплення

(різкий і гучний окрик) також може підкріплюватися безумовним (хлистом), але зловживати ним не можна. Не потрібно зловживати і позитивним підкріпленням, якщо вже вироблений стійкий навик на необхідна вимога (вїездковое вправу або стрибок) - що б кінь постійно, після будь-якої дії, не очікувала підкріплення. А заохочувалися тільки за гарне виконання вимог вершника. Тоді якість того вимоги буде найкращим.

В цьому випадку, чим довший інтервали між будь-яким підкріпленнями, тим сильніше вони стимулюють позитивну поведінку коня. Вершників теж не слід часто і систематично заохочувати. Вони звикають, і заохочення вже не робить на них навчального впливу.

Надалі, коли вправа добре розучилася, підкріплення потрібно лише час від часу, після дуже добре виконаної вправи. Це допомагає сформувати довгострокові програми поведінки. Але і цим також довго зловживати не можна, тому що у коня може «загасати» прагнення, пропадати інтерес до виконання вимоги вершника.

У житті підкріплення зустрічається на кожному кроці і називається воно випадковим підкріпленням [9]. У людей його називають забобоном, і багато спортсменів їм грішать. Таке явище можливо і у тварин, коли воно пов'язується в мозку з яким-небудь певним місцем, дією, умовою, послідовністю будь-якого поведінки (ритуалом), яке стає як би необхідною умовою. Кінь може в своїй поведінці керуватися критеріями, які були введені в тренувальний процес вами або ззовні випадково, і збіглися з будь-яким підкріпленням. Наприклад, в будь-якому місці кінь проявила опір, (можливо і по вини вершника). Навіть після жорстких (больових) впливів вершник так і не доївся її підпорядкування і відмовився від своїх вимог до коня. Це для неї стане позитивним підкріпленням і вона його запам'ятає, і може пізніше, в цьому місці або при подібних вимогах вершника, знову чинити опір. При вирішенні проблеми жорсткими діями вона також може чинити опір, тому що запам'ятає негативне підкріплення і може його проявляти, навіть в не зовсім очікуваною послідовності виконуваних вправ або через певний час.

Єдиний спосіб позбутися від забобонного поведінки - виявити, що воно не пов'язане з підкріпленням [9]. Це може бути очікування болю при ударах про бар'єри в певних місцях або відмову стрибати перший бар'єр паркуру, а потім звільнення від його подолання під час змагань або регулярно зустрічається подія викликає переляк і т.д. Для подолання опору коні краще за все не змусити її підкоритися, а змінити тактику вашої поведінки. Спробувати змінити ваші вимоги (виконати іншу вправу або на іншому аліорі), і після виконання вашого вимоги відразу ж завершити заняття з позитивним підкріпленням. Не завжди цю проблему можна вирішити за одне заняття.

Процес формування досвіду (вправ) або вміння (виконання цих вправ в змагальній послідовності) у коня, а також формування у неї нових якостей, можливий лише тому, що поведінка живих істот непередбачувано різноманітно. В одних випадках вправи виконують більш енергійно, а в інших випадках - навпаки. Неважливо, наскільки складно і важко ваше остаточне вимога, яке ви хочете сформувавши. Ви завжди можете визначити ряд послідовних допоміжних вправ, виявити яке влаштовує вас поведінку коня, яке вона здійснила вже зараз, вибрати те, що вам потрібно.

Однак формування необхідного вам навички виконання даної вправи ще не можна вважати досягненням мети. Ви поки перебуваєте в процесі формування потрібної вам у відповідь реакції коня, а остаточний позитивний результат буде залежати від вашої подальшої наполегливості і терпіння. Для цього необхідно витратити достатньо часу і зусиль - до 5000 повторень кожної вправи в різних місцях і ситуаціях. І при цьому обов'язково правильне використання законів спрямованої тренування.

1.2.2 Особливості формування умінь та навичок в конкурі

Існує десять правил формування умінь і навичок [10].

1. Підвищувати навантаження або вимоги малими порціями, щоб коні і вершнику вони були під силу. При швидкому підвищенні завжди є ризик перетренованості.

2. Навчати слід чогось одного - техніці, тактиці, складності вправ або інтенсивності їх виконання.

3. При ускладненні виконуваних вправ слід кожного разу користуватися позитивним підкріпленням вимог.

4. Навчаючи новим вправам, зменшуйте кількість повторень попередніх вправ.

5. Треба планувати навчання так, щоб на кожному тренуванні при кожному вимозі було зрозуміло, що необхідно підкріплювати.

6. Бажано, щоб навчанням займався один і той же чоловік - вершник, якщо у нього достатня кваліфікація, або берейтор.

7. Якщо будь-які вимоги не виконуються, необхідно шукати і пробувати інші.

8. Не закінчувати тренування без позитивного підкріплення, інакше це буде служити негативним підкріпленням (покаранням). Навіть закінчення тренування - це позитивне підкріплення, але харчове підкріплення сприяє кращому запам'ятовуванню конем предмета навчання.

9. Якщо навик виконуваного вправи погіршується, то всю схему попередньої підготовки слід повторити з самого початку, можливо, в повному обсязі. Не потрібно поспішати і жаліти витрачений час.

10. Закінчувати кожне тренування, по можливості, на хорошому виконанні основного (розучуваного) вправи, вміти вчасно зупинитися.

Деяке прискорення процесу навчання можливо за допомогою моделювання (комбінації бар'єрів) або за допомогою наслідування (руху коня за що йде попереду або стрибає).

Ми повинні засвоїти, що жодна та складових підготовки вершника і коня сама по собі не може гарантувати майстерність, стабільно високі і надійні спортивні результати. Тільки комплексна, системна, сумарна підготовка вершника і коня дасть справедливу розв'язку цієї задачі.

Технічна досконалість вершника і коня, тактичну майстерність вершника, необхідне фізичний розвиток і психічна стійкість обох, - всі ці якості не дозволяють навіть сподіватися на високі досягнення світового рівня при відсутності такої психологічної підготовленості вершника, яка дозволяє швидко управляти своїм психічному станом, а отже, і станом коні [10].

Але це не означає, що якщо ми придбаємо здатність керувати своєю психікою, відразу почнете показувати феноменальні результати. Просто це допоможе нам надійно і стабільно реалізовувати всі свої досягнення в інших видах підготовленості (без яких просто нічого буде демонструвати), а це вже перший крок до майбутніх успіхів.

1.3 Планування тренувального процесу в подоланні перешкод коня під вершником

Під вершником кінь відчуває себе менш комфортно ніж без нього, тому слід починати подолати перешкоди з простих комбінацій бар'єрів і створювати їй такі умови, щоб вона не змогла уникнути вимог вершника.

Перше заняття краще починати з заїзду на комбінацію бар'єрів по дузі, через покладені жердини, з різних сторін від прямо встановлених кавалетті, з одного боку з відстанями між ними для кроку, а з іншого - на рисі. Але можна покласти жердини з двох сторін з відстанню посередині для рисі, а на кроці - заїжджати по внутрішній стороні жердин. Тоді і на кроці, і на рисі можна буде заїжджати з різних сторін. На нервової коні заїзд краще виконувати риссю по внутрішній стороні жердин. Якщо заїжджають на кроці, то її піднімають в рись прямо. На спокійних конях слід заїжджати на рисі по центру жердин.

Відстань між кавалетті для кроку - від 1 до 1.1 м, а для рисі - від 1.3 до 1.4 м.

[18] Якщо кінь спокійно і розслаблено проходить комбінацію, починаючи з кроку або риси з різних сторін, кавалетті поступово підвищують від останнього до першого.

Потім, для успішного подолання кавалетті, на відстані 2.5 м за ними встановлюють хрестовину заввишки 50 см, це змушує коня стрибати по центру бар'єру. Звичайно, відстань між кавалетті і бар'єром залежить від ширини темпу галопу коня, але зазначені середні значення доступні будь коні.

Головна вимога при виконанні цієї вправи: якщо кінь намагається поспішати, то вершник повинен знову заїжджати на кроці, поки вона не заспокоїться. Цієї програми цілком достатньо для першого заняття.

Наступне заняття починається так само як і перше, з вимоги до коня заспокоїться. Тільки після цього можна встановлювати на відстані 3 м другу хрестовину.

Третя хрестовина, якщо кінь спокійно долає комбінацію раніше вивчену, встановлюється на відстані 3.5 м від другої.

Після успішного подолання конем комбінації з обох заїздів заняття краще закінчити.

Третє заняття починають роботою з попередніх комбінацій і коли кінь і вершник спокійно їх долають з різних заїздів, добудовують на відстані 6.1 м широтний бар'єр (бруси), у якого передні жердини схрещені, а задня розташована горизонтально на висоті 60 см (рисунок 1.2). Між жердинами можна встановити маленькі стінки або заповнити гілками, тюками сіна, соломи. Задню жердина можна поступово, від спроби до спроби, підвищувати до 90 см.

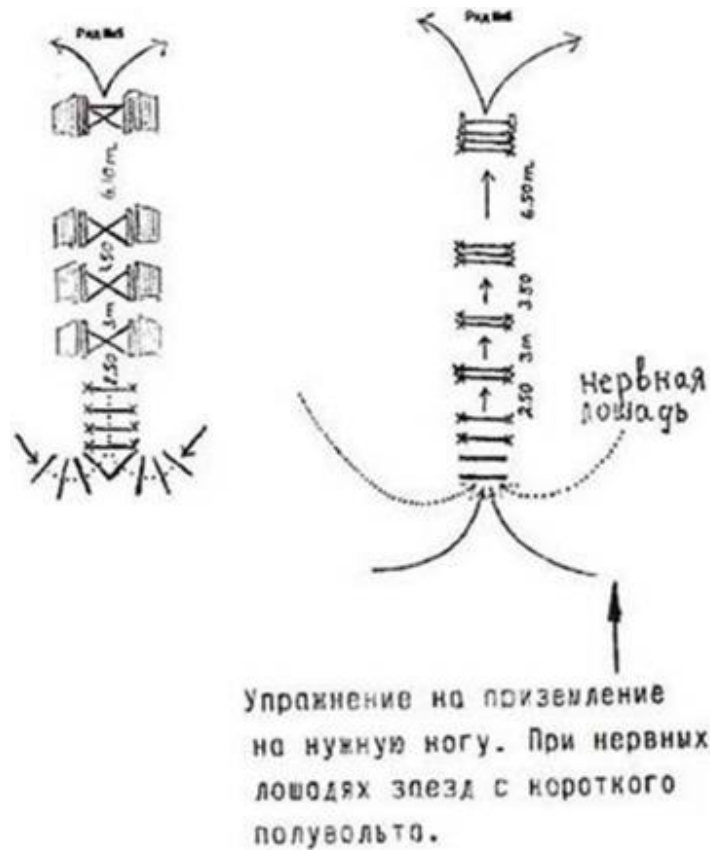


Рисунок 1.2 Вправа на приземлення на потрібну ногу.

На четвертому занятті бажано повторити комбінації з обох заїздів, потім третій клавш підвищити до 80-90 см, на відстані 6,1 м, а бар'єр який був двійником, перебудувати в Оксер 90х60 см. Жердини, лежачі по дузі перед комбінацією, і два перших кавалетті прибирають, а замість них кладуть дві жердини на відстані для рисі. Подолавши перешкоди по 2 рази, заїжджаючи з різних сторін, на успішну спробу завершити заняття.

На п'ятому занятті бажано повторити комбінацію з четвертого заняття. Після цього відстань між третім натисканням кнопок і Оксер збільшують до 6,5 м. Перешкоди долають з обох заїздів. Потім можна підвищити Оксер до 100х90 см. Після успішного подолання з обох сторін заїздів закінчити тренування.

На шостому занятті до комбінації на відстані 18 м по дузі зліва кладеться жердина, а через 6 м від неї добудовується хвіртка. Подолати 8 разів з відпочинком між спробами, чергуючи рух наліво з подоланням хвіртки або

направо без подолання. На завершення бажано комбінацію подолати двічі, рухаючись по вісімці. Завершити заняття на вдалому подоланні.

Сьоме заняття проводиться за тією ж схемою, але жердина і хвіртку ставлять праворуч.

Восьме заняття проводиться за схемою попередніх двох, але зліва по дузі від комбінації на відстані 14,25 м - хвіртка. Спочатку комбінація долається по 2 рази з рухом в кожную сторону. А потім - по вісімці, послідовно в обидва боки, змінюючи черговість подолання одиночних бар'єрів. Кількість спроб повинно визначатися для кожного коня індивідуально, але не повинно бути більше 5.

Дев'яте заняття проводиться так само, але поодинокі бар'єри міняються місцями.

На десятому занятті ускладнення полягає в додаванні до комбінації, передні жердини Оксер ставлять хрестовиною, і встановлюють одиночний стрімкий бар'єр висотою до 90 см на відстані 6,5 м. А на відстані 10,2 -10,5 м ставлять Оксер 90х90 см.(Рисунок)1.3 Поодинокі бар'єри встановлюються так само, як в комбінації на восьмому занятті. Розумніше комбінацію долати по 2 рази з одним одиночним бар'єром з обох заїздів. А потім по вісімці в обидві сторони подолати комбінацію без одиночних бар'єрів. Кількість повторень повної комбінації для різних коней індивідуально, але не більше 3 - 4 раз.

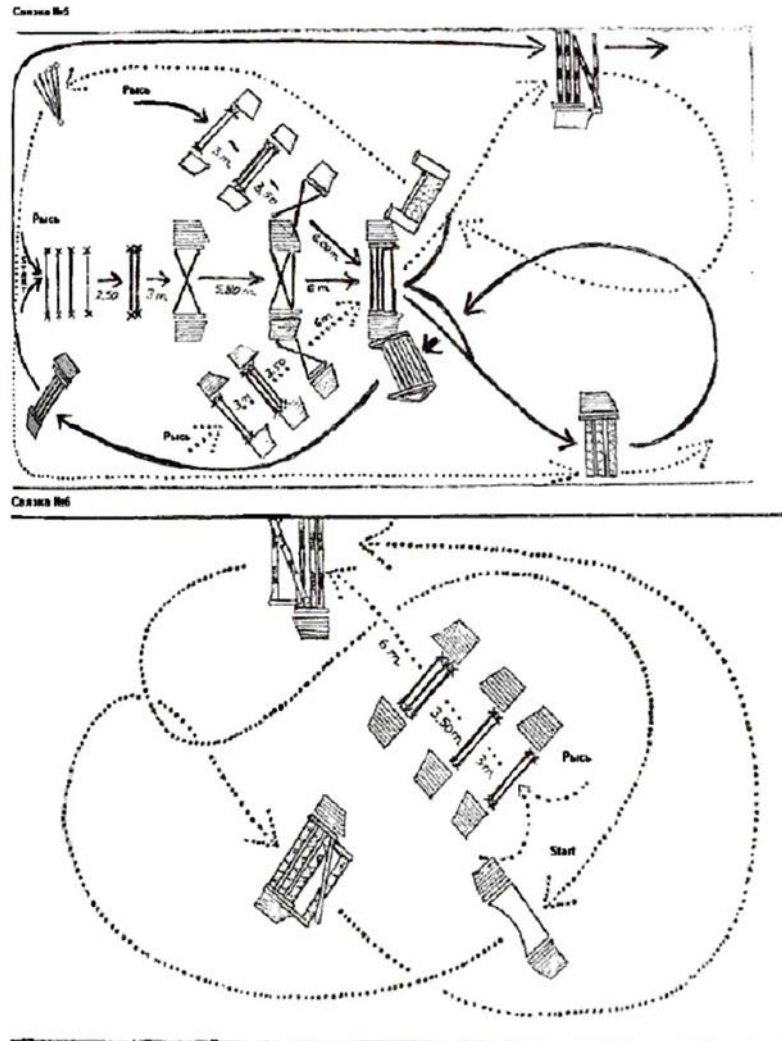


Рисунок 1.3 Комбінації бар'єрів для десятого заняття

Якщо довжина площадки і кількість бар'єрів дозволяють, можна і далі ускладнювати комбінації і варіювати ними. Загальний час подолання перешкод на цьому етапі - 1,5 місяця.

Вершники і тренера повинні пам'ятати, що на цьому етапі головне - не навчити стрибати коня складні, страшні і високі або широкі бар'єри, а виконувати стрибки спокійно і впевнено, зберігаючи рівний темп і ритм галопу [18]. Тому дана кількість занять - це мінімум, а в реальному процесі підготовки все буде залежати від здібностей коні, вміння вершника і організації тренувального процесу, тобто занять може знадобитися значно більше. Не треба поспішати - в цьому запорука надійності і стабільності досягнення спортивних результатів.

Які ж вимоги пред'являються вершникам при подоланні перешкод на конях в комбінаціях бар'єрів?

По-перше, вершник повинен мати добре врівноважену полегшену посадку.

По-друге, він повинен давати можливість коні подумати, коли вона долає бар'єри комбінації, що вимагає від нього пасивної посадки. Він повинен висилати кінь тоді, коли вона втрачає ритм або уповільнює рух.

По-третє, вершник повинен сидіти спокійно і стежити, щоб ні в одній фазі стрибка його сидлище не стосувалося сідла - опускання в сідло на приземленні або після нього порушує ритм руху і рівновагу коня, вона напружується.

По-четверте, руки вершника повинні знаходитися з боків шиї коня і не торкатися її, не лягати на неї і не тягнути на себе. Руки повинні слідувати рухам рота коня і зберігати постійний контакт з ним у всіх фазах стрибка.

По-п'яте, довжина приводу повинна зберігатися постійної від в'їзду в комбінацію до її закінчення, руки повинні тримати привід за одне і теж місце, не втрачаючи контакт з ротом коні.

Вершник може тримати коня під контролем, тільки якщо йому доводиться лише досилати її. Це вказує на те, що кінь підкоряється йому. Таке невимушена поведінка вершника робить кінь спокійною, гнучкою і координованою. Це дає підставу навчання коні до більш складним взаємодій з вершником (рішенням їм тактичних завдань), а коні дозволяє собою знаходити рішення технічних завдань [20].

1.3.1 Особливості формування почуття руху у коня та вершника

Це тренінгова робота коня і вершника на спеціальній доріжці по колу (рисунок 1.5) з урахуванням часу на певних дистанціях. Таке тренування необхідна як для коня, так і для вершника.

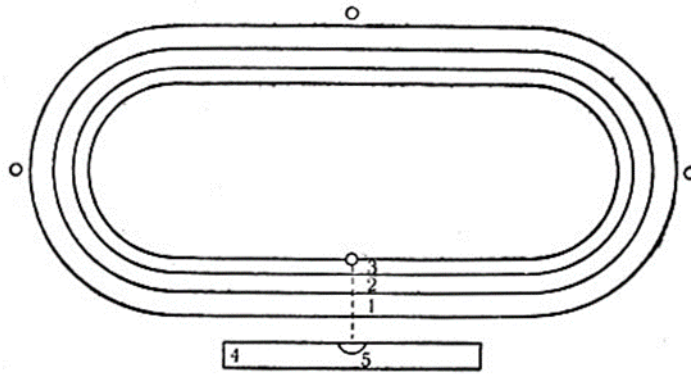


Рисунок 1.4 Спеціальна доріжка по колу для формування почуття руху

При цілеспрямованій і систематичній тренуванні руху з урахуванням часу кінь і вершник звикають рухатися на галопі тим темпом і ритмом, з якими їм буде необхідно долати паркур в майбутньому змагальному сезоні. Одночасно буде розвиватися спеціальна витривалість, щоб витримати навантаження майбутнього змагального класу [6].

Вершник при такому тренуванні набуває почуття швидкості руху, яке вимагається правилами змагань або положеннями про змагання для даного класу паркуру. Він звикає відчувати темп і ритм руху коня при тій чи іншій його жвавості.

Бажано наявність робочого поля або хоча б доріжки шириною не менше трьох метрів. Краще, якщо це буде кільце зі стартом і фінішем в одному місці. Таких кілець може бути кілька, виміряних по 600, 700 і 800 м.

Це потрібно для того, щоб при подальшій підготовці коня можна було рухатися з жвавостю як 300 м / хв., Так і 350 м / хв., І 400 м / хв. З одного боку поля, біля лінії старту і фінішу робиться 220 - метровий коло для кроку і рисі, по якому кінь буде рухатися (кроком - 2 хвилини, а риссю - 1 хвилину). В цьому випадку розминати коні не будуть заважати галопуючій коні.

Якщо немає можливості зробити такий варіант кіл, можна обійтися і 600-метровим колом. Тоді розминку проводять на тій же доріжці, по якій галопують інші коні. [13] При цьому один круг кроку приблизно дорівнює 6 хв. (100м / хв), рисі - 3 хв. (200 м / хв), а галопу - 2 хв. (300 м / хв). При русі галопом з жвавостю 350 м / хв. потрібно буде проїхати два кола плюс 200 м (1400 м) за 3

хвилини, для руху галопом з жвавістю 400 м / хв - два кола (1200 м) за 2 хв. Але можна знайти й інші варіанти.

Бажано, щоб час фіксувалося секундоміром, а старт і фініш були позначені прапорцями. Рух виконується на полегшеній посадці. Лінію старту і фінішу вершник повинен проїжджати з необхідною жвавістю.

При русі на галопі вершнику корисно відраховувати такти постановки кінцівок коня на ґрунт на кожному темпі: раз, два, ТРИ ... з наголосом на ТРИ. Це бажано робити особливо молодим і початківцям вершникам не тільки при їзді на час, а й на паркурі. Цей рахунок допоможе вершнику в наступному: по-перше, він буде надійніше відчувати ритм і темп галопу коня; по-друге, це буде змушувати його розслабитися, тому що він не зможе закріпити; по-третє, він підсвідомо буде формувати у себе стереотип вільного дихання [7].

Згодом вершник розвине у себе таке відчуття швидкості руху, що навіть із закритими очима буде точно розуміти, в якому темпі рухається його кінь. Це почуття допоможе йому проходити маршрут в конкурі, дотримуючись запропонованої швидкості.

1.3.2 Методика навчання подолання перешкод коня під вершником в зв'язках та комбінаціях бар'єрів

Цей етап підготовки коня та вершника складніший. Складність полягає не в тому, що бар'єри стають вище і ширше, а в тому, що вони ставляться під кутом до стінки манежу або огорожі конкурного поля. Тепер коня доводиться рухатися по всьому полю, змінювати напрямок руху, зберігаючи при цьому рівномірність темпу і ритму галопу. Це свого роду тактична підготовка - тільки таким чином підготовлена кінь зможе дати можливість вершникові якомога повніше вирішувати тактичні завдання в період змагань. Для цієї роботи укуси вкрай необхідні. [10]

Перше заняття починається з побудови комбінації з чотирьох кавалетті, встановлених жердинами вниз або просто з жердинами з відстанню для руху на рисі і трьох клавішею. Перший - на відстані 2,5 м від останнього кавалетті, другий на відстані 3 м від першого (обидва висотою 50 - 60 см). Третій клавіш висотою 80 -90 см знаходиться на відстані 3,5 м від другого, а на відстані 6 м від нього встановлюють стійки для Оксер. Відстань вимірюється з середини кавалетті до середини лінії першої жердини Оксер. З внутрішньої сторони Оксер обов'язково встановлюють укіс, а комбінацію вибудовують під кутом 45 -50 градусів до стінки манежу або огорожі конкурного поля. Стійки для Оксер ставлять відразу, щоб відстань надалі було таким, як потрібно. Навіть при русі через кавалетті вершник зберігає полегшену посадку.

Після того як зв'язка буде кілька разів успішно подолана, на передні стійки встановлюємо жердини і отримуємо стрімкий бар'єр висотою до 90 см. Долають 2-3 рази, а потім на відстані 60 см додають жердину на задні стійки і виходить Оксер, який долають 3-4 рази, поступово розширюючи його до 100 см.

Долаючи стрімкий бар'єр, коні доводиться більше підводити внутрішню тазову кінцівку під ЗЦМ всієї системи вершник-кінь і згинати внутрішню грудну кінцівку при відштовхуванні. Вершник же повинен перенести свою вагу тіла на внутрішнє стремено і відвести внутрішню руку в сторону повороту і підтримати кінь зовнішнім шенкелями за попругою. Кількість спроб не регламентується, але захоплюватися не варто.

Навчаються кінь з вершником наступним чином. Уже при роботі над кавалетті вони можуть освоювати цю вправу, зі зміною ноги в повітрі над останнім бар'єром комбінації, приземляючись на відповідну грудну кінцівку. ЗЦМ вершника при русі прямо-вперед знаходиться над ЗЦМ коні. Зміщенням ЗЦМ вершник змушує кінь, якщо вона навчена, також зміщати свій ЗЦМ в ту ж сторону. Для цього вершник обов'язково повинен заздалегідь дивитися майбутнього повороту. Іноді можна спостерігати, що вершник дивиться вправо, а корпус зміщується вліво. Це помилка, і тому кінь часто після

приземлення рухається контргалопом. Але іноді в швидкісних маршрутах трапляється, що вершники, не усвідомлюючи того, дивляться в потрібному напрямку і зміщують свою ЗЦМ в ту ж сторону, що допомагає коням змінити ногу.

Навчаючи кінь приземленню на праву грудну кінцівку, необхідно виконувати дії в такій послідовності. При заїзді в комбінацію треба вже над кавалетті дивитися вправо, над одиночним бар'єром, ще при підході до нього. Уже в фазі відштовхування вершник може починати переносити свій ЗЦМ вправо. Правий шенкель притиснутий до Попруга, а праве стремено дещо більше обтяжене вагою вершника. Лівий шенкель - за попругою. Права рука відведена вправо (не назад) від шиї коня в бік повороту. Ліва рука прикладена до шиї коня, щоб запобігти звалювання (догляд) її плечем, упор в обидва приводу повинен обов'язково бути рівномірним.

Друге заняття проводиться так само але зв'язка вибудовується у протилежної стінки манежу або огорожі конкурного поля. Тепер коня і вершника доведеться заходити на стрибок з іншого ноги, і основне навантаження ляже на протилежні тазову і грудну кінцівки. Вершники доведеться переносити вагу тіла на протилежне стремено і відводити в бік, протилежний руку, підтримуючи кінь зовнішнім шенкелями за попругою. Кількість спроб таке ж, як на першому занятті [20].

На третьому занятті залишається зв'язка з попереднього заняття по середньої лінії манежу або майданчика, тому що стінки манежу використовуються в якості обмежувачів. Спочатку встановлюють не Оксер, а тільки стійки для нього з відстанню 6 м від середини кожного останнього клавіша комбінацій до середини лінії передньої стійки. Спочатку долаються всі три комбінації окремо без Оксер. Після успішного їх подолання встановлюємо стрімкий бар'єр на передніх стійках висотою 90 см і по вісімці долаємо все зв'язування. Після успішного подолання встановлюється задня жердина Оксер (90х60 см), і зв'язка долається, не більше 2-3 разів з поступовим збільшенням ширини Оксер. Бажано, щоб вершник домігся винесення конем

тієї грудної ноги, з якої їй необхідно рухатися на наступний бар'єр. Якщо кінь на будь-який з комбінацій не виконує зміну ноги, слід не впадати у відчай, а повторювати спроби до її виконання. Заняття слід завершити навіть на неправильній зміні ноги. Просто доведеться збільшити кількість занять.

Якщо третє заняття пройде успішно, то на четвертому занятті вибудовується нова зв'язка. Комбінації ставлять у однієї зі стінок манежу або огорожі поля з переходом в потрібні системи, а на середині протилежної сторони встановлюється стрімкий бар'єр висотою 90 см. Спочатку долається половина зв'язки в одну сторону, потім - в іншу. Відпочинок між спробами обов'язковий. Після цього долають все зв'язування не більше трьох спроб. Це чудова вправа для синхронного суміщення ЗЦМ вершника і коня, а також для поперемінного згинання коні в обох боках і нагрукам її кінцівок.

На п'ятому занятті попередню зв'язку повторюють. Побудувати її бажано біля протилежної стінки манежу.

Якщо і п'яте заняття пройшло вдало, то на шостому встановлюють нову зв'язку. Тут лише одна комбінація, а все інше бар'єри поодинокі, але збудовані по звивистому маршруту. Починається подолання зв'язки з рисі, а потім, після комбінації, все бар'єри долаються на галопі з зміною ноги в стрибках. Першу спробу бажано виконати, подолавши кілька разів тільки комбінацію з інтервалами відпочинку. Потім по половині комбінації в кожную сторону. І тільки після цього подолати все зв'язування, зробивши не більше двох спроб [17]. Не варто забувати про відпочинок.

Сьоме заняття ускладнено тим, що встановлюються три комбінації з 5 занять під різними кутами і по всьому майданчику - шість одиночних різноманітних бар'єрів. Таким чином, ми маємо три варіанти зв'язок з різними заїздами і з стрибками під різними кутами. Будь-який варіант зв'язок починається з рисі. Починати подолання слід з низьких бар'єрів і з комбінацій, які побудовані перпендикулярно до Оксер. Задня жердина Оксер прибрана, висота бар'єру 90 см. Потім по черзі долають бічні комбінації. Після чого відновлюється Оксер і долається 3 рази з поворотом руху в обидва боки з

різних заїздів на кожному з комбінацій. Всі бар'єри поступово піднімаються і розширюють. Гранична висота бар'єрів - до 110 см, а ширина - до 120 см. Вершник повинен уважно стежити за зміною ноги коня під час стрибка.

Мета восьмого заняття полягає в тому, щоб змусити кінь активно підбивати ліву внутрішню тазову кінцівку під себе. Після занять за спеціальною виїздки кінь стане гнучкою, її м'язи і суглоби стануть еластичними. Для розвитку стрибкових здібностей коні і вдосконалення посадки вершника використовується наступна зв'язка бар'єрів.

Виконується це так: спочатку з рисі долаються три перших клавша, поставлені по діагоналі, з заїздами на них по черзі справа і зліва.

Потім біля стінки манежу, як в зв'язці з першого заняття встановлюється стрімкий паркан (90 см) і долається 2-3 рази. Після цього за ним підставляється жердина - Оксер. Коли Оксер встановлений, зверху на нього по діагоналі кладуть жердина, щоб закрити провіт між жердинами, тому що коні доведеться стрибати навскоси. Після Оксер кінь повинен приземлитися на ліву грудну кінцівку. Потім долаючи паркур висотою 70-90 см і шириною 90-100 см за схемою зв'язки з шостого заняття. Більше двох разів долати маршрут не слід

Сенс цього тренування в тому, щоб вершник і кінь навчилися в рівномірному темпі зі швидкістю 300 м / хв проходити повороти і підходити до бар'єрам, які не прискорюючи руху по прямій перед бар'єрами і не уповільнюючи в поворотах.

Навіть якщо кінь буде входити в поворот контргалопом, не слід звертати на це увагу і продовжувати рух в рівномірному темпі. Згодом кінь сама навчиться робити зміну ноги в повітрі, коли вершник буде зміщувати свій ЗЦМ в стрибку і на поворотах. Якщо вершник почне міняти ногу у невідповідно коні, він втратить рівномірність руху і буде долати кожен бар'єр окремо. [18] У цій вправі головне - їхати по маршруту рівномірним галопом, долаючи бар'єри як єдине ціле.

Дев'яте заняття проводиться в тій же зв'язці бар'єрів і по тій же схемі, але клавіші будуються під кутом до іншої стінці манежу і весь маршрут долається в зворотному напрямку.

Десяте заняття проводиться на паркурі висотою до 90 см і шириною до 100 см по маршруту нової зв'язки, але є одна особливість. На майданчику повинно бути достатньо місця, щоб кінь мала можливість зробити вольт після стрибка в обидві сторони і потім підійти до наступного бар'єра по прямій. Якщо кінь втратить ритм і темп руху, вершник повинен продовжувати рухати її на вольт, поки не відновиться ритм і темп галопу, і тільки потім заходити на наступний бар'єр. Це робиться для того, щоб кінь, перевозбуділась після стрибка, відновила необхідний ритм і темп галопу, інакше можливе її відштовхування перед наступним стрибком нема на оптимально місці.

Перед подоланням перешкод коні по зв'язці корисно провести заняття на час, працюючи кінь на темпічному галопі зі швидкістю 300 м / хв по розміченому колі в обидві сторони. Це буде формувати у коня і у вершника почуття швидкості руху. Рух по колу має виконуватися з тим же темпом, що і в майбутньому зв'язці.

На одинадцятому занятті долається остання зв'язка. Вона схожа на попередню зв'язку, але додана постановка бар'єрів в протилежному напрямку. Після кількох тренувань з подоланням сваяк з 10 і 11 заняття вершнику і коні знадобиться згодом зробити один вольт, щоб встановити необхідний темп галопу коня [14]. Мета цієї вправи в тому, щоб в кінці підготовки кінь і вершник могли проходити весь маршрут в рівномірному ритмі з необхідним темпом галопу без проміжних вольтів. При цьому кінь не повинна знати, чи буде вершник направляти її на бар'єр або направить її ще на один вольт.

Неприпустимо, щоб вершник після вольта починав висилати кінь вперед на бар'єр і порушував її, - тоді пропаде весь сенс підготовки. Кінь потрібно своєчасно готувати до заходу на стрибок, приблизно визначаючи початок розбігу і підводячи її до цього місця, він спочатку полуодержкою приверне

увагу коні, переміщаючи виття вага назовні вольта і обтяжуючи зовнішнє стремено, а потім м'яко відведе кінь зовнішньої рукою з вольта.

Виконуючи цю вправу, вершник вчиться відчувати швидкість руху коня: поспішає вона або рухається спокійним галопом і готова до наступного стрибка. Подолання перешкод конем та вершником в зв'язках бар'єрів можна завершити за місяць.

Весь період подолання перешкод може зайняти (якщо все пройде гладко) від 7 до 8 місяців. Навіть в тому випадку, якщо деякі заняття необхідно буде повторити.

Мікроцикл (тижневий) складається з шести тренувальних днів і одного дня відпочинку, коли кінь повинен проводити 1-2 години в леваді або на випасі. За кордоном у багатьох приватних коневласників на фермах є кілька левад, засіяних травою. У них коні пасуться. У міру згодовування трави коней переводять в наступну леваду., А в цій відновлюють газон [16].

З початком подолання перешкод вершника з конем мікроцикл може виглядати так [19]:

Понеділок: тренінгова робота типу фартлек (в основному крок, рись) 1,5-2 години.

Вівторок: виїздка в руках 15-20 хв; подолання перешкод під вершником 20-30 хв.

Середа: виїздки в руках 15 хв; виїздка конкурна під вершником до 30 хв.

Четвер: виїздки в руках 15 хв; подолання перешкод під вершником до 30 хв.

П'ятниця: тренінгова робота на колі для розвитку почуття часу на галопі.

Субота: виїздки під вершником 15 хв; подолання перешкод під вершником до 30 хв.

Неділя: левада, випас.

Бажано, щоб в усі тренувальні дні робилася крокова вечірня провідка до однієї години.



Рисунок 1.5 Елемент конкурної виїздки

Конкурна виїздка - виконання простих вїездкових вправ (рисунок 1.5) фігур, вольтов на різних алюрах з переходами і з подоланням час від часу 60-сантиметрових бар'єрів (один прямовисній і другий двійником), краще з рисі.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ, ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета роботи – розробити та оцінити ефективність методики початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті.

Для досягнення мети роботи необхідно вирішити наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Розробити методику початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті.
3. Перевірити ефективність розробленої нами методики навчання конкуру в аматорському кінному спорті.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань було проведене тренерський експеримент, в процесі якого використовуються такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичних джерел.
 2. Педагогічне спостереження.
 3. Педагогічна дослідження.
 4. Педагогічний експеримент.
 5. Метод експертної оцінки.
- . Методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення науково - методичної літератури

Проводився з метою вивчення наявних даних по тематиці нашого дослідження, з результатом якого стало обґрунтування актуальності теми дипломної роботи, постановка мети і визначення завдань дослідження. Вивчення літературних джерел було необхідно для більш чіткого розуміння

досліджуваної нами проблеми і визначення загальних теоретичних позицій, а також виявлення ступеня наукової розробленості даної проблеми.

Педагогічне спостереження

Проводилось з метою виявлення рівня технічної підготовленості спортсменів.

Педагогічний експеримент

З метою оцінки ефективності розробки і впровадження в навчально-тренувальний процес, спеціальних засобів конкуру в кінному спорті на основі комплексу вправ конкुरистів - для спортсменів з конкуру, був проведений педагогічний експеримент з вересня 2018 по листопад 2018 р

Дослідження проводилося на базі кінно-спортивного клубу "Кавалькада" міста Запоріжжя. В експеримент було залучених 6 спортсменів, які займалися в групах спортивного совершенствования, у віці 18-20 років. Були організовані: контрольна група - 3 особи та експериментальна група - 3 особи. Експериментальна група виконувала розроблений комплекс засобів конкуру, а контрольна група займалася по основній програмі навчально-тренувального процесу кінноспортивного клубу "Кавалькада".

Оцінка технічної підготовленості спортсмена при виконанні маршруту 80см на стиль. Шкала оцінки підготовленості спортсменів в конкурі.

Підготовленість оцінюється за шкалою від 1 до 10 балів.

Шкала оцінок і їх визначення.

10 - чудово

9 - дуже добре

8 - добре

7 - досить добре

6 - задовільно

5 - досить

4 - мало

3 - досить погано

2 - погано

1 - дуже погано

0 - не виконане.

Таблиця 2.1

Критерії оцінювання технічної підготовленості спортсменів
у маршруті 80 см на стиль.

Ритмічність	Під ритмічністю мається на увазі рівномірність рухів на всіх трьох алюрах. Відсутність чіткої ритмічності становить один з найбільш складових недоліків в конкурі.
Розкутість	Кінь йде ритмічно. Рухи широкі, захоплення простору більше. Кінь йде вільно, розкуто
Імпульс	У термінології воно означає виконання вимог вершника з енергією, широкою амплітудою руху, вільно і пластично і чисте проходження бар'єрів. Імпульс виражається в еластичному відштовхуванні і приземленні під час подолання бар'єру.
Прямий постав коня	Штовхальна і несуча сила задніх ніг коня працює продуктивніше, ніж пряміше впливає вона на масу тіла.
Покора коня	Бажання і прагнення коня рухатися вперед.
Збір коня	Постав голови і підведення задніх ніг.
Посадка вершника	Положення вершника, передчасне застосування засобів управління.
Подолання перешкод	Чисте подолання бар'єрів з імпульсом і правильності посадки вершника.

Метод експертної оцінки

Процедура отримання оцінки проблеми на основі думки фахівців (експертів) з метою подальшого прийняття рішення (вибору).

Методи математичної статистики

Статистична обробка проводилася за допомогою методів, описаних у спеціальній літературі [10].

Середнє арифметичне значення:

$$\bar{x} = \frac{\sum V}{N}$$

Середнє квадратичне відхилення:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Помилка середнього арифметичного значення:

$$S_{\bar{x}} = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

Достовірність відмінностей (P) між двома вибірковими арифметичними значеннями для двох пов'язаних вибірок визначалася за допомогою параметричного критерію Стюдента і вважалася суттєвою при 5% рівні значущості, (ймовірність 0,95%), що є загальноприйнятим в педагогічних дослідженнях [10].

.3 Організація дослідження

На 1 етапі (вересень 2019 року) було обрано тема дослідження, проведено аналіз науково-методичної літератури, матеріалів конференцій, вивчалася організація тренувального процесу спортсменів з конкуру, визначені мета і завдання дослідження.

На 2 етапі (жовтень 2019 року) були сформовані контрольна і експериментальна групи, по 3 людини в кожній. На початку жовтня 2018 року проводилося первинне тестування спортсменів. Тестування проводилося в КСК «Кавалькада». Мета вихідного педагогічного тестування на початку місяця полягала в оцінці початкового рівня технічної підготовленості. Потім здійснювався педагогічний експеримент з використанням розроблених засобів, спрямованих на підвищення технічної підготовленості в конкурі 80 см

експериментальної групи. Після місяця тренувальних занять в КГ і ЕГ проводилося контрольне тестування (початок листопада 2018 року).

На 3 етапі (листопад 2019 роки) здійснювався аналіз отриманих результатів педагогічного експерименту, оформлення випускної кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

На 1 етапі проводилося спочатку тестування технічної підготовленості спортсменів за конуру: маршрут висотою 80 см на стиль стрибка, що включають бар'єри: чухонець, брусья, трійник, канава, стінка.

Таблиця 3.1

Результати тестування технічної підготовленості по конуру спортсменів експериментальної і контрольної груп до проведення експерименту

№	П г е р р у е п ш и к о д и	$\times \pm m_x$
	Ч у х о н е ц	Е Г К Г
	Б р у с	Е Г К Г

	ь я		
	Т р і й н и к	Е Г	
		К Г	
	К а н а в а	Е Г	
		К Г	
	С т і н к а	Е Г	
		К Г	

З даних таблиці 2 - слід, що на початковому етапі експериментальна і контрольна групи статистично не відрізняються ($p > 0,05$) за всіма показниками, які оцінюватимуть технічну підготовку спортсменів.

Розробка спеціальних засобів для підвищення технічної підготовленості спортсменів з конкуру етапі спортивного вдосконалення.

З метою оцінки ефективності розробки і впровадження в навчально-тренувальний процес для спортсменів з конкуру, був проведений педагогічний експеримент, який здійснювався з вересня 2018 року по листопад 2018 року.

У тренувальному процесі експериментальної групи застосовувалися спеціальні засоби конкуру [14].

Експериментальна група під час навчально-тренувального процесу додатково виконувала розроблений комплекс вправ з перешкодами, спрямований на розвиток тактильного відчуття коні, вдосконалення посадки і вміння застосовувати засоби управління.

Заняття на розвиток якостей проводилися 3 рази на тиждень, на початку основної частини тренувального процесу. Комплекс вправ виконувався в протязі 30-40 хвилин.

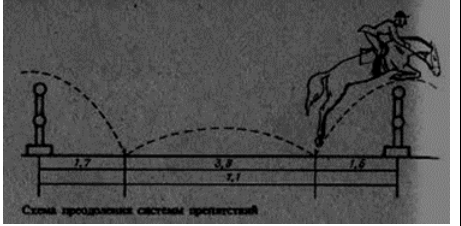
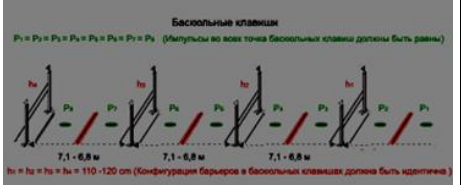
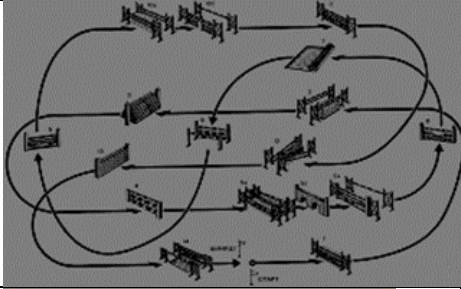

Експериментальна методика включала в себе роботу по клавішах - цю перешкоду у вигляді жердини висотою 15-20 см з хрестовинами на кінцях.

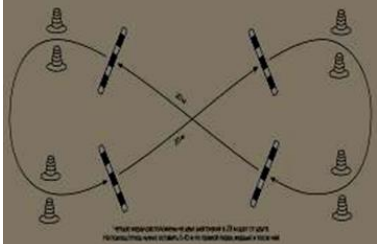
Використовують при підготовці початківців вершників і виїздки молодих коней. На клавішах працюють кроком, риссю і галопом. Спочатку ставлять 1 - 2, потім 3 - 4 Клавіші один за іншим на відстані, рівному кроці коні. Робота на клавішах, зміцнює посадку, робить її гнучкою, вчить вершника слідувати рухам коня, особливо при подоланні перешкод. Так само включається два рази в тиждень стрибкова тренування, яка складається з подолань перешкод верхи на коні. Таких як: вертикальне (вертикальне) перешкода (чухонець): перешкода незалежно від його конструкції, можуть бути названо вертикальним (стрімких), коли будь-які помилки на ньому розглядаються суддями тільки в тій же вертикальній площині. Широтне перешкоду (бруси): широтним називається перешкоду, побудоване таким чином, що вимагає для подолання стрибка як в довжину, так і в висоту. Система перешкод: подвійний, потрійний або більше системою перешкод означає послідовність з двох, трьох і більш перешкод, відстань між елементами яких становить мінімум 7м і максимум 12 м, для подолання яких потрібно, відповідно, два або більш послідовних стрибка. Відстань всередині системи вимірюється від заснування попереднього перешкоди на стороні приземлення до підстави наступного перешкоди з боку відштовхування. В системі кожен її елемент повинен бути подоланий окремим стрибком і в заданій послідовності, без вольтів навколо

будь-якого елемента [7]. В експериментальну методику входив комплекс із спеціальних засобів конкуру, який включав подолання перешкод.

Таблиця 3.2

Комплекс спеціальних засобів конкуру для підвищення технічної підготовленості спортсменів-кіннотників на етапі спортивного вдосконалення.

Перешкоди	Опис перешкод	Схема розстановки перешкод і руху вершника
Система перешкод	Система перешкод: подвійний, потрійний або більше системою перешкод означає послідовність трьох і більше з двох, перешкод, відстань між елементами яких становить мінімум 7 м і максимум 12 м, для подолання яких потрібно, відповідно, два або більше послідовних стрибка.	
Клавіши	Клавіши - це перешкода у вигляді жердини висотою 15-20 см з хрестовинами. Використовують при підготовці початківців вершників і виїздки молодих коней. На клавішах працюють кроком, риссю і галопом. Спочатку їх ставлять 1 - 2, потім 3 - 4. Клавіші один за іншим на відстані, рівному кроці коні.	
Схема маршруту	Маршрутом називається дистанція, яку повинен пройти учасник від стартової лінії до фінішного прапорця. Перешкоди на маршруті пронумеровані в обов'язковому порядку їх подолання	
Кавалетті по вольту	Робота на кавалетті і переважання невеликих перешкод, поставлених позаду них, є способом розвитку і вдосконалення техніки виконання елементів.	

Кавалетті по вісімці	Кавалетті по вісімці, використовується для вдосконалення посадки вершника і вміння користуватися засобами управління конем.	
----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Визначення ефективності застосування спеціальних засобів конкуру для підвищення технічної підготовленості спортсменів на етапі спортивного вдосконалення.

Для того щоб оцінити ефективність застосування розробленого комплексу спеціальних засобів конкуру для підвищення технічної підготовленості проводився порівняльний аналіз контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту, результати якого представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати тестування технічної підготовленості спортсменів експериментальної і контрольної груп після проведення експерименту.

№	П	Г	$\bar{x} \pm m_x$	р
	е	р		
	р	у		
	е	п		
	ш	и		
	к			
	о			
	д			
	и			
	Ч	Е		
	у	Г		

	х о н е ц ь	К Г		
	Б р у с с я	Е Г К Г		
	Т р і й н и к	Е Г К Г		
	К а н а в а	Е Г К Г		
	С т і н	Е Г К Г		

	к		
	а		

Виходячи з результатів, представлених в таблицях слід, що в перешкоді (P <0,05), у контрольній групі на 0,1балла з (P <0,05). У «брусья» приріст результатів в експериментальній групі склав на 0,4 бала (p <0,05), у контрольній групі - 0,3 бала (P <0,05). У перешкоді «трийник» приріст результатів в експериментальній групі склав на 0,8 бала. (P <0,05), у контрольній групі на 0,7 бала (p <0,05). У перешкоді «канави» приріст результатів в експериментальній групі склав на 0,2 бала (p <0,05), у контрольній групі - 0,1 бала (p <0,05), «стінка» приріст результатів на 0,1 бала (p <0,05), а в контрольній на 0,09 бала (p <0,05). За період проведення експерименту, як в експериментальній, так і в контрольній групах відбувся приріст показників. Однак, експериментальній групі результати змінилися значніше на статистично достовірні показники.

ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження було встановлено, що в кінному спорті технічна підготовка здійснюється, як вершника, так і коні, вони повинні бути технічно підготовлені як пара. При виконанні технічних елементів маршруту вершник і тварина повинні чітко взаємодіяти один з одним. Тільки в цьому випадку їх робота буде успішною.

2. В ході дослідження були розроблений комплекс спеціальних засобів конкуру у взаємозв'язку з технічними елементами, спрямовані на підвищення технічної підготовленості спортсменів з конкуру на етапі спортивного вдосконалення. Розроблений комплекс засобів був впроваджений в тренувальний процес експериментальної групи і не змінювався протягом трьох місяців.

3. Отримані результати в ході проведення педагогічного експерименту підтвердили ефективність застосування спеціальних засобів конкуру для підвищення технічної підготовленості спортсменів на етапі спортивного вдосконалення. За період проведення експерименту, як в експериментальній, так і в контрольній групах відбувся приріст показників. Однак, експериментальній групі результати збільшилися значніше.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

- Волинський С.М. Підручник верхової їзди. М: Донецьк; Сталкер, 2005. 196-
- Егер К. Г. Юним спортсменам про тренування. М: *Фізкультура і спорт*, 2005. 256с.
3. Заціорській В. М. Фізичні якості спортсмена: *Фізкультура і спорт*, 1970. 200с.
- Іванова Л. С. Фізична підготовка спортсменок вищих розрядів М: *Фізкультура спорт*, 1967. С. 71-74.
- Коц Я.М. Спортивна фізіологія М: *Фізкультура і спорт*, 1986. С. 240.
6. Курамшин Ю. Ф. Теорія і методика фізичної культури. 2007. 463 с.
- Масальгін Н. А. Математико-статистичні методи в спорті. М: *Фізкультура і спорт* 1974. С. 15.
- Рунова М. А. Рухові якості та методика їх розвитку М: *Фізкультура і спорт*,
9. Філімонов В. І. Фізична культура М: *Академія*, 2004.
10. Фіскалів В. Д. Спорт і система підготовки спортсменів. 2008. 139с.
11. Анохін П. К. Нариси з фізіології функціональних систем. 2012. 215с.
12. Бардамю Г. Б. Управлінські завдання і їх значимість при плануванні навчально-тренувальної діяльності в спорті вищих досягнень. *Вісник Бурятського державного університету*, 2011. 18с.
13. Воронова Е.А. Розвиток кінного спорту неможливо без комплексного підходу. *Український олімпійський рух*, 2010. 181-185с.
14. Дей В. Тренування скакового коня. Книжковий будинок Лібріком, 2012.
15. Лапочкін С.В. Спортивна метрологія. *Курс лекцій*. Поволжская державна академія фізичної культури, спорту і туризму. 2012. 128с.
16. Макарова М. Застосування препаратів «хелветія» в конярстві і кінному спорті. *Долгопрудний*, 2011. 15-17с.
17. Носович С. Л. Сучасна їзда. Скачки і тренування. *Либроком*, 2011. 75с.
18. Балакшин О.В. Кінь для іпотерапії. *Конярство і кінний спорт*. 2000. 31с.

20. Васильєв О.С. Мистецтво руху. Фізкультура в профілактиці, лікуванні та реабілітації. 2006. 58с.

21. Гурвич П.Н. Які захворювання лікують верховою їздою. Конярство і кінний спорт. 1997. 24-25с.

22. Дубровський В.І. Спортивна медицина: підручник для студентів, 2 изд., Испр. і доп. Москва: ВЛАДОС, 2002. 512с.

2

3

25. Князева Л. Верхи за здоров'ям. 2004. 130-131с.

26. Колине Е. Про верхову їзду і її дії на організм людини. Пер. з англ. 2000.

3

27. Л.В. Шапкова під заг. ред. Л.В. Шапкова. Корекційні рухливі ігри та вправи для дітей з порушеннями в розвитку. 2002. 212с.

28. Костін І.А. Іпотерапія дітей з синдромом раннього дитячого аутизму. Конярство і кінний спорт. 2000. 29-30с.

29. Гандельма А. Б. Фізіологічні основи спортивного тренування. *Фізкультура і спорт*, 1970. С. 207.

30. Смирнов В. М., В. І. Дубровський Фізіологія фізичного виховання і спорту.

31. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов Теорія і методика фізичного виховання і спорту: *Академія*, 2004. С. 479.

32. Шкарпета Е. А. Подолання перешкод. Тренінг молодий коні. Донецьк, *Італкер*, 2010. 215 с.

33. Курамшин Ю. Ф., Дітягін А.Н. Планування, контроль і облік в процесі спортивної підготовки. 2007. 5 с.

34. Гафоничев В. І. Анімалотерапія. Вуса, лапи, хвіст - наше ліки. Санкт-Петербург: Наука і техніка, 2006. 304 с.

35. Губіна В. Н. Досвід роботи відділення психотерапії в умовах місцевого

ін

ш

н

.

заміського реабілітаційного центру для дітей і підлітків з соматичними розладами. Дитячі та підліткові реабілітація. 2004. 53-58 с.

. Железняк Ю. Д. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі і спорті: навч. *Посібник для студентів*. Москва: Академія, 2001. С. 264.

Каштанова Г. В. Медичний контроль за фізичним розвитком дошкільнят і молодших школярів: навч. посібник. Москва: АРКТИ, 2006. 64 с.

. Дугарова Д. В., Петренко Г. П., Аксьонов М. О. Планування навантаження в спорті. 2012. 82 с.

. Варецкий В. Застосування верхової їзди з лікувальною метою. Конярство і кінний спорт. 1998. 20-21 с.

. Єжова Н.В. Педіатрія. Мінськ: Виш. шк., 2000. 524 с.

І

о Ковальова Н.Г. Вплив іпотерапії на роботу внутрішніх органів дітей, які втрачають на ДЦП. *Адаптивна фізична культура*. 2006. С. 64.

а Кузнецова І.А. Диференційований підхід до оцінки основних параметрів серцево-судинної системи школярів з порушенням зору 8-16 років. *Адаптивна фізична культура*. 2005. С. 18.

Климова Є.К. Вплив іпотерапії на стан деяких функцій організму дітей, що мають проблеми в розвитку. Теорія і практика фізичної культури. 2007. 72 с.

Бікнелл Дж. Знайомтеся: іпотерапія. Верхової їзди як засіб реабілітації дітей-інвалідів: практичне керівництво. Пер. з англ. - Москва: Аквариум, 1995. 276 с.

Міжнародні правила змагань з виїздки. *FEI*.

і Міжнародні правила змагань з конкуру. *FEI*.

. Наказ Мінспорту України від 18.06.2013 №402 «Про затвердження Федерального стандарту спортивної підготовки з виду спорту кінний спорт» (Зареєстровано в Мін'юсті України 23.07.2013 №29134) Довідково-правова Система «Консультант-плюс»

. Правила виду спорту кінний спорт (затв. Наказом Мінспорттуризму України від 27.07.2011). Довідково-правова система «Консультант-плюс»

Р

а

с

Нікітушкін В. Г. Сучасна підготовка юних спортсменів. Методичний посібник: Фізична культура, 2009. 109 с.

Питання і відповіді: посібник з терапевтичної верхової їзди. Пер. з англ. Москва: МККИ, 2002. 232 с.

. Офіційний сайт Міжнародної Федерації кінного спорту: www.fei.org

58. Підручник / В. Д. Фіскалів - М .: Радянський спорт, 2010. - 392с.

Морозова О.В., Смельянов Б.А. Розвиток перспективних способів і засобів для підвищення загальної і спеціальної працездатності, попередження і лікування травм у спортсменів вищої кваліфікації переважно за допомогою безмедикаментозних факторів і впливів (*огляд основних дисертаційних робіт в галузі спортивної медицини та біомедицини, захищених в 2006-2010 рр. Вісник спортивної науки*). 2010. С. 43.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Результати тестування технічної підготовленості вершників
експериментальної групи на початку дослідження

В ер ш н и к	Пе ре ш ко да	Оцінка
В ер ш н и к №	Чу хо не ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	
	Ст ін ка	
В ер	Чу хо	

Ш н и к №	не	
	ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	
В ер ш н и к №	Ст ін ка	
	В ер ш н и к №	
	Чу хо не ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	

	Ст ін ка	
--	----------------	--

Результати тестування технічної підготовленості вершників
контрольної групи на початку дослідження

В ер ш н и к	Пе ре ш ко да	Оцінка
В ер ш н и к №	Чу хо не ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	
	Ст ін ка	
В ер	Чу хо	

Ш н и к №	не ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	
	Ст ін ка	
В ер ш н и к №	Чу хо не ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	

	Ст ін ка	
--	----------------	--

Результати тестування технічної підготовленості вершників
експериментальної групи на при кінці дослідження

В ер ш н и к	Пе ре ш ко да	Оцінка
В ер ш н и к №	Чу хо не ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	
	Ст ін ка	
В ер	Чу хо	

Ш н и к №	не ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	
	Ст ін ка	
В ер ш н и к №	Чу хо не ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	

	Ст ін ка	
--	----------------	--

Результати тестування технічної підготовленості вершників
контрольної групи на при кінці дослідження

В ер ш н и к	Пе ре ш ко да	Оцінка
В ер ш н и к №	Чу хо не ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	
	Ст ін ка	
В ер	Чу хо	

Ш н и к №	не	
	ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	
В ер ш н и к №	Ст ін ка	
	В ер ш н и к №	
	Чу хо не ць	
	Бр ус ся	
	Тр ій ни к	
	Ка на ва	

	Ст ін ка	
--	----------------	--