



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 11 / 2025, Iss. 11 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.28

Планирование специальной физической подготовки в конном спорте (специализация «конкур») в многолетнем тренировочном процессе

¹Агасарова В.И., ¹Морозов А.П.,

¹Московская государственная академия физической культуры

Аннотация: в представленной статье предложен вариант актуализации программы специальной физической подготовки конников на учебно-тренировочном этапе первого и второго годов. Развитие конного спорта в настоящее время требует качественной модернизации методической и научно-технической базы для повышения эффективности тренировочного процесса, в особенности в вопросах содержания отдельных разделов программ спортивной подготовки. Принципиальное значение для реализации указанных аспектов имеет прежде всего объективный выбор средств и методов подготовки, определение показателей объема и интенсивности физической нагрузки. Осуществление планирования многолетнего тренировочного процесса в конном спорте в обязательном порядке должно включать в себя и комплекс форм контроля и оценки, поскольку только учет своевременно выявленных отклонений в параметрах нагрузки в тренировочном процессе позволяет спортсменам более качественно осваивать программный материал и повышать уровень результатов соревновательной деятельности. Для этого необходимо проведение систематического анализа выполнения задач тренировочного плана и результатов выступления на соревнованиях. Полученные в ходе исследования данные позволяют говорить о новых вариантах планирования специальной физической подготовки в многолетнем тренировочном процессе в конкурсе, отвечающих современным требованиям к уровню подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, конный спорт, программа, конкурс

Для цитирования: Агасарова В.И., Морозов А.П. Планирование специальной физической подготовки в конном спорте (специализация «конкур») в многолетнем тренировочном процессе // Modern Humanities Success. 2025. № 11. С. 208 – 212.

Поступила в редакцию: 14 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 12 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 27 октября 2025 г.

Planning of special physical training in equestrian sports (specialization "show jumping") in the long-term training process

¹Agasarova V.I., ¹Morozov A.P.,

¹Moscow State Academy of Physical Culture

Abstract: the article presents an updated version of the special physical training program for equestrians at the training stage of the first and second years. The development of equestrian sports currently requires a qualitative modernization of the methodological and scientific-technical base to improve the effectiveness of the training process, especially in terms of the content of individual sections of the sports training programs. The objective selection of training tools and methods, as well as the determination of the volume and intensity of physical activity, is crucial for the implementation of these aspects. The implementation of planning for a multi-year training process in equestrian sports must necessarily include a set of forms of control and evaluation, as only taking into account the timely identified deviations in the parameters of the training process allows athletes to master the program material more effectively and improve the level of competitive performance. This requires a systematic analysis of the implementation of training plan objectives and the results of competition performance. The data obtained during the study allow us to discuss new options for planning special physical training in the long-term training process in show jumping, which meet the current requirements for the level of athlete's preparedness.

Keywords: special physical training, equestrian sports, program, show jumping

For citation: Agasarova V.I., Morozov A.P. Planning of special physical training in equestrian sports (specialization "show jumping") in the long-term training process. Modern Humanities Success. 2025. 11. P. 208 – 212.

The article was submitted: July 14, 2025; Approved after reviewing: September 12, 2025; Accepted for publication: October 27, 2025.

Введение

Современный период развития конного спорта в России, можно отнести к фазе активного роста, ввиду явного за последние 10 лет увеличения количества занимающихся. В значительной степени этому способствовало появление частных коннекционных хозяйств, появления в нормативных документах отдельных категорий лошадей, возможности большего числа группы населения приводить детей и подростков в спортивные школы по конному спорту.

Такая активная популяризация конного спорта, осуществляемая всероссийской федерацией и пристальное внимание Правительства РФ к развитию детско-юношеского спорта, привели к необходимости тщательного пересмотра существующих типовых программ спортивной подготовки. Причинами стали расширение календаря соревнований, изменение международных и всероссийских правил, возможность применения ряда новых методик и средств.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование программы специальной физической подготовки спортсменов-конников, специализирующихся в конкурсе в многолетнем тренировочном процессе.

Материалы и методы исследований

Эксперимент проводился при участии спортсменов учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения, в течении одного учебного года (52 недели). При анализе результатов применялись метод экспертной оценки и парный Т-критерий Стьюдента.

Результаты и обсуждения

Ввиду того, что система подготовки не меняется со временем СССР, в современных программах подготовки [1] не уделяется должного внимания специальной физической подготовке, более того нет подробных методик, апробированных на действующих спортсменах в современных реалиях. В основном дается список упражнений, в неизменном виде применяющийся последние 35 лет. На наш взгляд, специальная физическая подготовка должна занимать ключевое место в подготовке всадников тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения. В данном возрасте (14-16 лет) возможно эффективно осваивать и совершенствовать упражнения в седле

по следующим ключевым направлениям:

- развитие динамической манежной и конкурсной (полевой) посадки;
- обучение сопровождения прыжка лошади, корпусом всадника, во всех фазах прыжка;
- практика преодоления препятствия разной конфигурации из оптимальной точки отталкивания;
- развитие равномерного движение по маршруту с постоянным ритмом, импульсом и повиновением;
- обучение определению и равномерному движению по оптимальной траектории маршрута.

В СССР существовало понятие «огрунтовки», это период – апрель и октябрь – время перехода из закрытых манежей на открытые площадки. Это время традиционно сопровождалось понижением нагрузки на лошадей и восстановительными процедурами для всадников. Так же из-за небольшого количества крытых манежей, спорт носил летний характер и все основные соревнования проводились в летний период. Сегодня в России большое разнообразие конных баз, где еженедельно проводятся турниры разных уровней сложности.

Проблему «огрунтовки» успешно решают современные системы устройства конных полей «еврогрунт» [2, 3]. Данные системы укладываются по унифицированному стандарту и лошадь не ощущает значительных изменений состава, глубины и вязкости покрытия, что позволяет выходить «на улицу» без серьезных временных интервалов и снижения объема и интенсивности физической нагрузки [4, 5]. Для спортсменов учебно-тренировочных этапов 1 и 2 года обучения основные старты сезона, такие как: Чемпионат России, Всероссийские и Международные турниры, традиционно проводящиеся летом являются не актуальными.

Первенство России по конкуру проводится традиционно в мае и лишь последние несколько лет в сентябре. Но для большинства спортсменов учебно-тренировочного этапа приоритетными являются региональные турниры, проводящиеся круглогодично.

Это хорошо видно на увеличении количества спортсменов выступающих на всероссийских соревнованиях (табл. 1).

Таблица 1

Критерии оценки выступления спортсменов в конкурсе на соревнованиях различного уровня.

Table 1

Criteria for evaluating athletes' performances in show jumping at competitions of various levels.

Критерий оценки	2014 год	2023 год
Количество Всероссийских стартов в ЕКП	28	24
Количество участников на Первенстве России (дети)	30 (из них завершили 3 дня успешно 15)	43
Количество участников на Первенстве России (юноши)	33 (из них завершили 3 дня успешно 22)	67
Уровень сложности, см	125-130-135 115-115-120	130-135-140 120-125-130

Из таблицы видно, что количество участников выросло, у юношей почти на 50%, при этом сложность и высота маршрутов значительно изменились, в сторону усложнения. Повысился процент успешно выступающих все 3 дня спортсменов, а именно: с 66% в 2014 году до 94% в 2023 году, среди юношей. Помимо увеличения количества спортсменов, изменился и их уровень подготовки – всадники стали более сбалансированно сидеть, они демонстрируют прекрасный ритм и выбор оптимальных дуг прохождения маршрутов. Не последнюю роль в этом играет качество конского поголовья, задействованного в тренировочном процессе.

Вместе с тем, активно развивающаяся конная индустрия требует и изменений в подготовке спортсменов в СШОР, так как им особенно сложно конкурировать с частными владельцами в связи с отсутствием дорогостоящего поголовья и возможности принимать участие в большом количестве стартов [6, 7]. Прежде всего это касается распределения программного материала и применения средств и методов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Для повышения эффективности программы подготовки на учебно-тренировочном этапе предлагается применение двухцикловой системы построения тренировочного процесса, в следующем формате:

- общеподготовительный период: август-сентябрь, январь (2-4-я неделя) – февраль;
- специальноподготовительный: октябрь, март-апрель;
- соревновательный период: этап ранних стартов – ноябрь, апрель, этап подготовки к главному старту – декабрь, май-июнь;
- переходный период: январь (1-2 недели), июль

Для контроля уровня спортивной формы в исследовании применялись контрольные упражне-

ния – «Восьмерка», «Ритм», «Бабочка», Кавалетти с руками на груди, «Маршрут с одной рукой» [8, 9, 10]. Математический анализ результатов исследования позволил установить следующее:

- среднее значение признака до эксперимента составляет 5.914 ± 0.970 ($m = \pm 0.367$) Среднее значение признака после эксперимента составляет 6.914 ± 0.974 ($m = \pm 0.368$), число степеней свободы (f) равно 6

- парный t -критерий Стьюдента равен 4.885

- критическое значение t -критерия Стьюдента при данном числе степеней свободы составляет 2.447. $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, изменения признака статистически значимы ($p=0.003$), откуда следует возможность принятия альтернативной гипотезы (H_1) о достоверных различиях средних арифметических, что позволяет сделать вывод об эффективности предложенного планирования специальной физической подготовки.

Выходы

Двухцикловая система построения годичной подготовки и применение переходных периодов в январе и июле имеет ряд положительных моментов, а именно:

- всадник успевает восстановиться после школьного учебного года и набрать спортивную форму к началу соревновательного периода и нового учебного года.

- январь и июль являются периодом отдыха для учащихся школ и отпусками для их родителей, что позволяет семьям совместно отдыхать, без ущерба для учебно-тренировочного процесса.

- июль является самым жарким месяцем в году, что пагубно влияет на физическое состояние животных. Так же нужно учитывать факт, что в работе с детьми и подростками задействованы, в основном, лошади средней и старшей возрастной категории, так как их задача обучать всадников. В силу возраста, данная группа более всего реагирует на сложные погодные условия.

Метод экспертной оценки показал, что разработанная программа специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в конкурсе, эффективна и ведет к постоянному по-

ложительному эффекту, улучшая основные показатели оценки базовых навыков юных конкурристов, обеспечивая плавное улучшение уровня спортивного мастерства.

Список источников

1. Иноземцева Е.С. Конкур как средство повышения технической подготовленности спортсменов по выездке на этапе спортивного совершенствования // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 89 – 91.
2. Климке И., Климке Р. Кавалетти. Выездка и прыжки. Техника прыжка: пер. с нем. С. Казанцевой. М.: «Аквариум Принт». 2012. 208 с.
3. Линда Л. Аллен. 101 прыжковое упражнение для лошади и всадника: пер. с англ. М.В.Чернышова. 2005. 208 с.
4. Миклем У. Верховая езда: полное руководство: пер. с англ. Л.С. Баскиной. М.: ООО «Издательство АСТ», 2007. 400 с.
5. Начальная подготовка всадника и лошади: пер. с нем. И.Л. Коган. М.: 2012. Т. 1. 208 с.
6. Нопин С.В., Корягина Ю.В., Тер-Акопов Г.Н. Тестирование функционального состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов циклических и ситуационных видов спорта // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 25.
7. Приходько Н.К., Закасовская И.Н., Бурьянова А.А., Клюникова А.Н. Методика работы тренера по конному виду спорта в группах начальной подготовки // Современное педагогическое образование. 2020. № 12. С. 34 – 37.
8. Рыженкова Т.А., Горелик В.В., Хайрова З.Р., Кнышева Т.П. Интегративный подход к оценке координационных способностей спортсменов-конников начального этапа подготовки // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № 1. С. 74 – 81.
9. Симоненко К.П., Игнатьева Л.Е. Совершенствование технической подготовки всадников на тренировочном этапе в конкурсе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 3. С. 93 – 96.
10. Специализированная подготовка лошади и всадника: пер. с нем. И.Л. Коган. М.: 2012. Т. II. 208 с.

References

1. Inozemtseva E.S. Show jumping as a means of improving the technical fitness of dressage athletes at the stage of sports improvement. Theory and practice of physical education. 2020. No. 7. P. 89 – 91.
2. Klimke I., Klimke R. Cavaletti. Dressage and jumping. Jumping technique: translated from German by S. Kazantseva. Moscow: Aquarium Print. 2012. 208 p.
3. Linda L. Allen. 101 jumping exercises for horse and rider: translated from English by M.V. Chernyshov. 2005. 208 p.
4. Micklem W. Horse riding: a complete guide: translated from English by L.S. Baskina. Moscow: OOO Izdatelstvo AST, 2007. 400 p.
5. Basic Training of Rider and Horse: Translated from German by I.L. Kogan. Moscow: 2012. Vol. 1. 208 p.
6. Nopin S.V., Koryagina Yu.V., Ter-Akopov G.N. Testing the Functional State of the Musculoskeletal System of Athletes in Cyclic and Situational Sports. Theory and Practice of Physical Education. 2020. No. 4. P. 25.
7. Prikhodko N.K., Zakasovskaya I.N., Bur'yanova A.A., Klyunikova A.N. Methodology of an Equestrian Sports Trainer's Work in Basic Training Groups. Modern Pedagogical Education. 2020. No. 12. P. 34 – 37.
8. Ryzhenkova T.A., Gorelik V.V., Khairova Z.R., Knysheva T.P. An Integrative Approach to Assessing the Coordination Abilities of Equestrian Athletes at the Initial Stage of Training. Man. Sport. Medicine. 2020. Vol. 20. No. 1. P. 74 – 81.
9. Simonenko K.P., Ignatyeva L.E. Improving the Technical Fitness of Riders at the Training Stage in Show Jumping. Physical Education. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2021. Vol. 6. No. 3. P. 93 – 96.
10. Specialized Training of Horse and Rider: translated from German by I.L. Kogan. Moscow: 2012. Vol. II. 208 p.

Информация об авторах

Агасарова В.И., аспирант, Московская государственная академия физической культуры, vi-taagasi@gmail.com

Морозов А.П., кандидат педагогических наук, доцент, Московская государственная академия физической культуры, morozovanton_87@mail.ru

© Агасарова В.И., Морозов А.П., 2025