

Александр Григорьевич Капустин  
г. Киров  
Ангела Витальевна Назарова  
г. Киров

### Проблемы развития координационных способностей в любительском конном спорте

В связи с повышенным вниманием современного общества к здоровому образу жизни, поддержанию своего тела в хорошей физической форме большой популярностью начинает пользоваться конный спорт. Активно развивается направление любительского конного спорта, когда взрослые люди начинают заниматься верховой ездой, покупают лошадей и вместе с ней доходят до уровня участия в соревнованиях. Это не может не радовать, однако взрослые люди, начав заниматься верховой ездой, неизменно сталкиваются с проблемой: сбалансированная посадка.

В связи с этим мы можем сформулировать цель данной статьи: проанализировать причины проблем развития координационных способностей в любительском конном спорте и предложить пути решения.

**Ключевые слова:** конный спорт, координационные способности, сбалансированная посадка, тренажер.

Alexander Grigoryevich Kapustin  
Kirov  
Angela Vitalievna Nazarova  
Kirov

### The problems of development of coordination abilities in amateur equestrian sport

Equestrian sport gets more popularity because of increased attention of the society to a healthy lifestyle. Amateur direction of equestrian sport is rapidly developed, when adults start to ride horses, buy their own horse and together with this horse reach the level of taking part in competitions. This is a great achievement but unfortunately at the beginning these people face the problem of unbalanced posture. According to this fact the aim of the article is to analyze the reasons of problems in developing of coordination abilities in amateur equestrian sport and to suggest the ways of their solving.

**Keywords:** equestrian sport, coordination abilities, balanced posture, trainer.

Для достижения конкурентоспособных результатов в верховой езде и конном спорте необходимо обладать крепкой, уверенной, сбалансированной посадкой, чтобы иметь возможность при любых обстоятельствах, скорости и направлениях передвижения лошади сохранять, поддерживать и быстро восстанавливать утраченные равновесие и баланс, оставаться в седле и не только избежать падения, но и эффективно управлять лошастью, выполняя необходимые задачи, будь то фигурная езда (выездка), преодоление препятствий (конкур), езда по пересеченной местности или какое-то другое направление в данном виде [2; 3; 4].

Развитие свободной и эффективной посадки всадника тесно связано с развитием координационных способностей. Сенситивный период развития координационных способностей приходится на 11-12 лет [6]. Поэтому начинающие взрослые всадники находятся в весьма затруднительной ситуации, когда сенситивный период развития давно прошел, а необходимые для верховой езды навыки не сформированы. И взрослые спортсмены-любители вынуждены нести гораздо больше физических и временных затрат на приобретение конкурентоспособных навыков в своем желании достичь побед на соревнованиях.

Исходя из того, что это парный вид спорта, на боевом поле два спортсмена вместе борются за результат – человек и лошадь. Они должны оба быть физически и психологически готовы к

заявленному уровню. Они оба должны настолько владеть своим телом, чтобы ежесекундно решать общую задачу, т.е. координировать двигательную активность не только своего тела, но и относительно друг друга. Эта деятельность напрямую зависит от уровня развития координационных способностей. Они должны понимать и чувствовать друг друга, доверять друг другу и как единый организм, единое целое стремиться к победе. Развитие такого взаимопонимания – очень долгий и трудоемкий процесс, требующий регулярных тренировок, а взрослые люди, как правило не имеют возможности заниматься с необходимой степенью частоты и регулярности. Соответственно и приобретение знаний, умений и навыков происходит медленно и с задержками. Большое преимущество здесь имеют всадники, занимавшиеся в детстве каким-либо другим видом спорта или хореографией, т.е. чьи координационные способности получили активное развитие в сенситивный период, пусть и в других областях физической активности.

Надо сказать, что роль разносторонней физической подготовки для спортсменов-конников исключительно велика. Однако в настоящее время ей уделяется явно недостаточное внимание. Широко применявшиеся ранее общие и специальные средства физической подготовки такие, как гимнастика, легкоатлетический бег и прыжки, фехтование, рубка лозы, вольтижировка, джигитовка и другие, к сожалению, мало или почти не

используются даже тренерами в детских спортивных школах, а при подготовке любителей на это и вовсе нет времени.

Еще одним немаловажным вопросом является то, что процесс обучения начинающего всадника тесно связан со взаимодействием с лошадью, как с живым существом. Неумелые, неловкие, нескоординированные действия и воздействия неопытного всадника утомляют, нервируют лошадь, доставляют болевые ощущения, что зачастую приводит к сопротивлению лошади и травмоопасным ситуациям. В результате чего человек начинает испытывать страх и из чувства самосохранения закрепощается. Таким образом ситуация нередко заходит в тупик, т.к. закрепощенные мышцы не могут эффективно и правильно работать. Поэтому, чем более развит человек в плане общефизической подготовки, чем лучше развиты его двигательные-координационные способности, гибкость, тем проще ему осваивать верховую езду, управление лошадью, а лошади с таким начинающим всадником более комфортно и менее болезненно взаимодействовать [2; 3].

Исходя из вышеперечисленных соображений необходимо развивать лошадь и всадника не только вместе, но и отдельно друг от друга. И если по подготовке лошади, как спортивного партнера, издано и во всеобщем доступе находится большое количество прекрасных методических пособий, которые подробно разбирают все этапы подготовки лошади, начиная от ее рождения и вплоть до стартов Олимпийского уровня. Эта тема была раскрыта еще в 18 веке, но многие авторы изучают эту тему по сей день. К сожалению вопрос развития координационных способностей в конном спорте у взрослых спортсменов-любителей в литературе освещен недостаточно.

Учебные пособия по верховой езде [1; 3; 5; 7] по большей части констатируют, как правильно должна выглядеть посадка всадника на лошади на всех аллюрах. Но на практике далеко не всегда оказывается достаточным одного желания и знания того, как должно быть.

Очень часто тело взрослого начинающего всадника не слушается, закрепощается, смещается в нежелательную сторону, а в нужную никак не хочет развернуться. При периодичности занятий 1-2 раза в неделю, наиболее распространенном среди любителей, формирование необходимых двигательных навыков происходит медленно, т.к. мышцы успевают «забыть» найденные на предыдущем занятии равновесие и баланс и большая часть тренировки уходит на «вспоминание».

Это обуславливает необходимость поиска новых методов, с помощью которых можно лучше и быстрее научить спортсменов находить и восстанавливать равновесие и баланс. В связи с этим при подготовке спортсменов-любителей в конном спорте просматривается большая перспектива применения различных тренажеров, способствующих развитию координационных способностей. Тренажеры обеспечат спортсмену необходимую нагрузку и развитие, а лошадь избавят от лишнего дискомфорта, причиняемого несогласованными действиями человека. Таким образом, в решении проблемы развития координационных способностей в любительском конном спорте, учитывая вопрос гуманности и здоровьесбережения по отношению к лошади, необходимо использовать альтернативные методы, в частности тренажеры, направленные на развитие равновесия и баланса всадника.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Больдт, Х. Лошадь в выездке / Х. Больдт. – М. : Дивово, 2004.
2. Боше, Ф. Верховая езда / Ф. Боше. – М. : ЛИБРОКОМ, 2012.
3. Де-Витт, Л. Конница: теория верховой езды / Л. Де-Витт. – М. : ЛИБРОКОМ, 2011.
4. Климке, И. Выездка и прыжки / И. Климке, Р. Кавалетти. – М. : Аквариум ЛТД, 2002.
5. Мюзелер, В. Учебник верховой езды / В. Мюзелер. – М. : Прогресс, 1980.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М. : Академия, 2009.
7. Хоффман, К. Школа верховой езды для начинающих / К. Хоффман. – М. : Аквариум, 2006.

#### REFERENCES

1. Bol'dt H. Loshad' v vyezdke [Dressage Horse]. Moscow: Divovo, 2004.
2. Boshe F. Verhovaya ezda [Horseback riding]. Moscow: LIBROKOM, 2012.
3. De-Vitt L. Konnica: teoriya verhovoj ezdy [Cavalry: Theory of Riding]. Moscow: LIBROKOM, 2011.
4. Klimke I., Kavaletti R. Vyezdka i pryzhki [Dressage and jumping]. Moscow: Akvarium LTD, 2002.
5. Myuzeler V. Uchebnik verhovoj ezdy [Riding textbook]. Moscow: Progress, 1980.
6. Holodov Zh.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow: Akademiya, 2009.
7. Hoffman K. Shkola verhovoj ezdy dlya nachinayushchih [Riding school for beginners]. Moscow: Akvarium, 2006.

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

А.Г. Капустин, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: usr11637@vyatsu.ru, ORCID: 0000-0001-8655-4060.

А.В. Назарова, магистр 2 курса направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, Профиль «Тренер факультета физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: anjelanazarova@ramdler.ru, ORCID: 0000-0002-0347-4813.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:**

A.G. Kapustin, Ph.D. in Pedagogics, Associate Professor, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: usr11637@vyatsu.ru, ORCID: 0000-0001-8655-4060.

A.V. Nazarova, the 2<sup>nd</sup> year course Master's Student in the direction 49.04.01 Physical Culture, profile "The Coach of the School of Physical Culture and Sport", Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: anjelanazarova@ramdler.ru, ORCID: 0000-0002-0347-4813.