

Impact Factor:

ISRA (India) = 3.117
ISI (Dubai, UAE) = 0.829
GIF (Australia) = 0.564
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912
PIHII (Russia) = 0.156
ESJI (KZ) = 8.716
SJIF (Morocco) = 5.667

ICV (Poland) = 6.630
PIF (India) = 1.940
IBI (India) = 4.260
OAJI (USA) = 0.350

SOI: [1.1/TAS](#) DOI: [10.15863/TAS](#)

International Scientific Journal Theoretical & Applied Science

p-ISSN: 2308-4944 (print) e-ISSN: 2409-0085 (online)

Year: 2019 Issue: 06 Volume: 74

Published: 25.06.2019 <http://T-Science.org>

QR – Issue



QR – Article



Anton Yurievich Stoilov

GBOWO Kuban state University of physical culture,
sport and tourism
student of the faculty of Sports, candidate for master of
Sports, profile "Equestrian sport», Krasnodar, Russia
stoylov@inbox.ru

Yuri Dmitrievich Ovchinnikov

GBOWO Kuban state University of physical culture,
sport and tourism
candidate of technical Sciences, associate Professor,
associate Professor of Biochemistry, biomechanics and
natural Sciences, Krasnodar, Russia
yurij.ovchinnikov@inbox.ru

PHYSICAL QUALITY IN EQUESTRIAN SPORT

Abstract: In the article the authors consider physical qualities in equestrian sport. Physical training of the equestrian athlete is a prerequisite for the rapid achievement of high performance in equestrian sports, as the treatment of the horse requires not only skill, but largely courage, agility and strength to subdue her to his will.

Key words: equestrian, physical quality, fit rider, biomechanical characteristics of posture - movements.

Language: Russian

Citation: Stoilov, A. Y., & Ovchinnikov, Y. D. (2019). Physical quality in equestrian sport. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 06 (74), 486-490.

Soi: <http://s-o-i.org/1.1/TAS-06-74-55> **Doi:**  <https://dx.doi.org/10.15863/TAS.2019.06.74.55>

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В КОННОМ СПОРТЕ

Аннотация: В статье авторы рассматривают физические качества в конном спорте. Физическое подготовка спортсмена-конника является обязательным условием для быстрого достижения высоких показателей в специализациях конного спорта, так как обращение с лошадью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинить её своей воле.

Ключевые слова: конный спорт, физические качества, посадка всадника, биомеханические характеристики в позу - движениях.

Введение

Уникальность конного спорта прослеживается, во взаимной подготовке, развитии и в дальнейшем участии в состязаниях на спортивной арене, как единого целого, пары человек-лошадь. Конный спорт - это вид спорта, в котором спортивная пара, спортсмен – лошадь, демонстрирует искусство в верховой езде. В классические виды конного спорта включают высшую школу верховой езды (выездка), преодоление препятствий (конкур) и троеборье (манежная езда, кросс и конкур), с середины второй половины XIX века стали культивироваться в России.

Конный спорт в Российской Империи носил военно-прикладной характер.[3,10] В 1972 году в Красном Селе впервые проведён «русский стипль-чез» (скачка с препятствиями на 4 версты). В конноспортивных состязаниях среди кавалерийских подразделений имели популярность джигитовка, вольтижировка, конкур - прыжки в длину, в высоту.

Постановка проблемы.

Главной отличительной особенностью конного спорта является участие лошади, сила которого превосходит силы человека, а результат соревнования в равной мере зависит от

Impact Factor:

ISRA (India) = 3.117
ISI (Dubai, UAE) = 0.829
GIF (Australia) = 0.564
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912
РИИЦ (Russia) = 0.156
ESJI (KZ) = 8.716
SJIF (Morocco) = 5.667

ICV (Poland) = 6.630
PIF (India) = 1.940
IBI (India) = 4.260
OAJI (USA) = 0.350

спортсмена и лошади, спортивной подготовки, природных особенностей и выносливости. Конный спорт можно назвать спортом выявления потенциальных возможностей человека. Он всесторонне развивает всадника физически, повышает уровень функциональных возможностей организма и развивает основные физические качества.

Физические качества делят на мышечную силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Физическое качество – это качество физиологических, психических, морфологических, биохимических процессов, обеспечивают совершенствование движений. Понятие «Физические качества» смешивают с понятием «физическое совершенствование». Конный спорт предъявляет повышенные требования к развитию физических качеств, спортсмена-конника. Функциональные возможности конника составляют основу его физической подготовки и проявляются в спортивной работоспособности — способности всадника совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов.

Цель исследование - показать роль и значение физических качеств в конном спорте с использованием основных биомеханических характеристик.

Методология исследования.

В верховой езде большое значение имеет правильная и надежная посадка всадника на лошади, что обеспечивается за счет хорошего развития статической силовой выносливости мышц ног и равновесия туловищем, что в свою очередь создает предпосылки для более качественного и координированного взаимодействия рук и ног всадника при управлении лошадью при помощи основных средств. Хорошая выездковая посадка должна элегантно выглядеть, быть свободной, гармоничной и спокойной.

Посадка всадника – это положение всадника в седле (рис.1.) Поза – это закрепление частей скелета в определенном положении, обеспечивающее поддержание заданного угла или необходимого напряжения мышц. В основе механической реакции позы лежит тоническое напряжение мышц (попеременное напряжение двигательных единиц), которое практически не вызывает утомления. Более сложные позы рефлекс в основе которых лежит процесс обучения, осуществляемые за счет тетанических сокращений требуют развития сложной координации для удержания позы и вызывают быстрое развитие утомления [4].

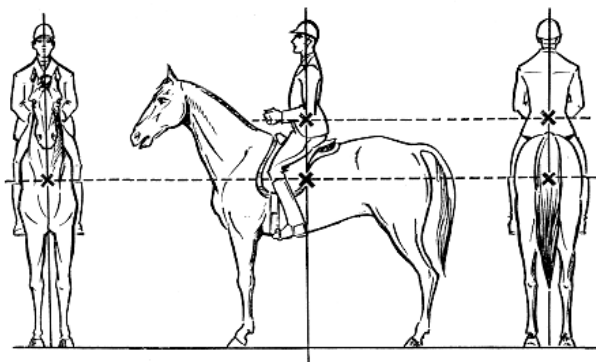


Рисунок 1. Посадка всадника.

По В.С.Фарфель конный спорт входит в позу сидя. Поза сидя возникает в онтогенезе вслед за удержанием головы в вертикальном положении[11,с.130.]. При сидении возникает антигравитационное напряжение разгибателей туловища и шеи (при относительном расслаблении мускулатуры ног). В условиях неподвижной позы всадник выполняет статическую работу, которая осуществляется в изометрическом режиме.

Древнегреческий полководец Ксенофон в дошедшем до нас учении о верховой езде писал, что посадка на лошади не имеет ничего общего с посадкой на стуле. Скорее ее можно сравнить с положением человека, который стоит, слегка раздвинув ноги и согнув их в коленях. Это

сравнение особенно важно при более подробном рассмотрении положения таза всадника в седле. Передние кости находятся на одной высоте с лобковой костью. Можно представить себе горизонтальную линию, которая соединяет эти точки. В таком среднем положении таза обеспечивается наиболее благоприятный контакт основания посадки с седлом. К тому же, каждое движение, идущее снизу от спины лошади, оптимально воспринимается и амортизируется именно при таком среднем положении суставов. Поясничный отдел позвоночника должен сохранять естественное легкое сгибание[1]. Фактически на выездковой посадке таз всадника как бы срастается с лошадью в единое целое.

Impact Factor:

ISRA (India) = 3.117
ISI (Dubai, UAE) = 0.829
GIF (Australia) = 0.564
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912
РИИЦ (Russia) = 0.156
ESJI (KZ) = 8.716
SJIF (Morocco) = 5.667

ICV (Poland) = 6.630
PIF (India) = 1.940
IBI (India) = 4.260
OAJI (USA) = 0.350

Движения и перераспределение веса всадника должны происходить незаметно для зрителей.

Плотно сидящий в седле всадник закрывает все пространство между собой и лошадью. Он сидит, балансируя в движении. Все его тело — часть движения лошади. На повороте его внешняя нога никогда не отходит в сторону, а корпус не уклоняется ни от одного движения лошади, всадник как бы приклеен к седлу в каждой фазе движения. Ни на секунду он не дает лошади возможность выйти из повиновения и уклониться от воздействия средств управления. Чем сбалансированнее сидит всадник, тем меньше сил он затрачивает для сохранения плотной посадки. Необходимый основной тонус мышц тела адекватен требуемому движению, на собранной рыси он выше, чем на шагу. Всадник должен плотно сидеть в седле в каждый момент движения лошади. Следует понаблюдать за посадкой и проверить ее правильность можно на сменах аллюра: например при переходе на рысь или при плотной облегченной посадке перед прыжком. Верхняя часть корпуса физически подготовленного всадника излучает спокойствие и полна элегантности. Он балансирует на спине лошади безо всяких видимых усилий. Совершенно неважно, как лошадь двигается под всадником, его корпус является постоянной составной частью этого движения, он как бы прирос к лошади.

С физиологической точки зрения, всадник несет определенную нагрузку и тратит энергию на поддержание позы и баланса с лошадью. Поддерживаемая поза всадника, имеет малые статические усилия, обеспечиваемые за счет тонического напряжения скелетных мышц, в результате смешанного напряжения двигательных единиц и не сопровождающихся видимым утомлением.

Верховая езда представляет собой искусство оптимального согласования движения всадника и лошади. И всадник, и лошадь, оба должны найти общее равновесие в процессе продвижения вперед. Необходима для этого правильная посадка всадника не может быть статичной позицией, она должна пониматься как четко согласованное движение.

Конный спорт требует от всадника комплексных скоростных способностей. Скоростные способности отражают свойства двигательного аппарата спортсмена, позволяющего выполнить действия за кратчайшее время. Они могут быть элементарными и комплексными. Элементарные формы: общая скорость однократных движений, время двигательной реакции или латентный период простой и сложной сенсомоторной реакции на движущийся объект. Комплексные форы включают скорость двигательных действий и

кратковременность умственных операций в сочетании с другими качествами.

Скоростные способности в значительной степени зависят от подвижности нервных процессов, качества нейромышечной регуляции, мышечной композиции и эффективности спортивной техники. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Развитие двигательной реакции имеет значение, когда в условиях дефицита времени конник должен принять нужное решение и максимально быстро выполнить необходимые действия при управлении лошадью и преодолении препятствий в верховой езде, так как всаднику приходится мгновенно быстро реагировать на непредсказуемые ошибочные действия лошади и применять те или иные основные или дополнительные средства управления лошадью.

Достаточный уровень развития гибкости обеспечивает способность выполнять движения с большой амплитудой. Особенно большое значение гибкость приобретает в вольтижировке, в основном за счет этого качества и происходит освоение сложных гимнастических движений на лошади в движении. Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в вися на перекладине). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

Impact Factor:

ISRA (India) = 3.117
ISI (Dubai, UAE) = 0.829
GIF (Australia) = 0.564
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912
РИИЦ (Russia) = 0.156
ESJI (KZ) = 8.716
SJIF (Morocco) = 5.667

ICV (Poland) = 6.630
PIF (India) = 1.940
IBI (India) = 4.260
OAJI (USA) = 0.350

С целью контроля за развитием подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на протяжении всего периода занятий спортом. Для этого применяются специальные активные и пассивные контрольные упражнения, метрические методы измерения гибкости[2,8]. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед, стоя на возвышении, по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании спортсмен садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела. Критерием оценки подвижности тазобедренных суставов может служить шпагат. Излишнее развитие гибкости может отрицательно сказаться на правильной посадке и эффективном управлении лошадью, а чрезмерное увеличение силовыми упражнениями — ухудшить контакт с лошадью и мягкость управления ей[5,6].

Развитие координационных способностей (ловкости) необходимо для быстрого и успешного решения двигательных задач, овладения новыми движениями, особенно в таком сложно-координационном виде спорта. Ловкость - способность овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Координационные способности в оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражают качество специализированных восприятий. В верховой езде с преодолением препятствий — чувство усилий в движениях рук и ног в зависимости от ответной реакции лошади, чувство повода, шенкеля, равновесия в безопорной фазе прыжка, чувство лошади, времени, темпа, ритма. Для развития специализированных восприятий конников основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения упражнений за счет вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, изменения темпа и скорости. Полноценное развитие ловкости у спортсменов, занимающихся конным спортом, происходит за счет влияния особенностей проявления ловкости в одних видах работы на другие (эффект взаимовлияния). Хорошие координационные способности в разумном сочетании с другими

физическими качествами во многом определяют уровень спортивных результатов конников.

Высокий уровень развития физических качеств, всадника выступает как важный фактор психологического плана, а именно придает уверенности в своих силах, способствующий проявлению более высоких волевых качеств в учебно-тренировочном процессе[9].

Низкий уровень развития физических качеств, всадника замедляет развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании.

Конный спорт является видом спорта, в котором преимущественны аэробные упражнения. Преимущество регулярной аэробной тренировки представлено: в укреплении сердечной, скелетной и мышц участвующих в дыхании; в улучшении психического состояния (уменьшение стресса и снижение риска депрессии) и т.д.

Для развития специализированных восприятий конников основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения упражнений за счет вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, изменения темпа и скорости [4].

Выводы.

Физическое развитие и ловкость всадника являются обязательным условием для быстрого достижения высоких показателей в верховой езде, так как обращение с лошадью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинить её своей воле. Практический опыт показывает, что физически развитый и ловкий всадник может крепко сидеть в седле, совершать большие переходы и энергично воздействовать на лошадь, уметь на прыжках и скачках сохранять спокойствие [7].

Заключение.

Верховая езда способствует физическому развитию всадника, вырабатывает в нем ловкость, расчетливость и необходимые волевые качества. Физические качества помогают спортсмену динамику учебно-тренировочного процесса и выстроить тренировочную модель, таким образом, позволяющим достичь наивысших результатов.

Impact Factor:

ISRA (India) = 3.117	SIS (USA) = 0.912	ICV (Poland) = 6.630
ISI (Dubai, UAE) = 0.829	PIIHQ (Russia) = 0.156	PIF (India) = 1.940
GIF (Australia) = 0.564	ESJI (KZ) = 8.716	IBI (India) = 4.260
JIF = 1.500	SJIF (Morocco) = 5.667	OAJI (USA) = 0.350

References:

1. Bachurina, E. M. (2018). Ocenka pry`zhkovy`x kachestv i mexaniki pry`zhka loshadej sportivnogo napravleniya. *Izvestiya Orenburgskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta*, № 4 (72), pp.301-303.
2. Ditman, I. A. (2011). Sovremenny`j podxod k obucheniyu verxovoj ezde i rabote s loshad`yu v rukax. *Ippologiya i veterinariya*, № 1, pp. 39-42.
3. Kalashnikov, V. V., & Koveshnikov, V. S. (2010). Tendencii i perspektivy` razvitiya konevodstva v Rossii. *Konevodstvo i konny`j sport*, № 3, pp. 3-8.
4. Kuzneczova, Z. M., & Ovchinnikov, Y. D. (2018). Ustalost`-biomexanicheskaya kategoriya. *Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskoy kul`tury` i sporta*, T. 13, № 1, pp.178-183.
5. Ovchinnikov, Y. D., & Panchenko, E. E. (2017). Biomexanika dvizhenij loshadi: traektoriya pry`zhka. *Mir pedagogiki i psixologii*, № 6 (11), pp. 89-93.
6. Pigareva, S. N. (2017). Statodinamicheskie karakteristiki trenirovki v vy`ezdke na osnove analiza vegetativny`x i nervno-my`shechny`x pokazatelej organizma sportsmenov. *Tyumenskij medicinskij zhurnal*, T. 19, № 3, pp.55-59.
7. Saralaev, M.K.K.P.N., Ajbalaev, A.Zh.K.P.N., & Bajbosunova, G. Z. (2018). Osnovy` volevoj podgotovki sportsmenov. *Vestnik fizicheskoy kul`tury` i sporta*, № 1 (20), pp.64-71.
8. Stojlov, A. Y., & Ovchinnikov, Y. D. (2018). Biomexanicheskie kachestva v konny`x igrax gorcev. *Voprosy` pedagogiki*, № 6-2, pp. 81-85.
9. Spesivceva, O. I., & Galkina, O. D. (2018). Osobennosti formirovaniya mexanizma e`mocional`noj zashhity` sportsmenov-konnikov v predsorevnovatel`nom periode. *Fizicheskaya kul`tura. Sport. Turizm. Dvigatel`naya rekreaciya*, T. 3, № 3, pp. 115-118.
10. Ternovaya, L. O., & Bagaeva, A. V. (2017). Voenno-e`tnicheskie gruppy` - aktory` mezhdunarodny`x otnoshenij. *Kazachestvo*, № 25 (1), pp.24-34.
11. (1960). *Fiziologiya sporta [Tekst] : Ocherki / Prof. d-r biol. nauk V. S. Farfel`.* (p.384). Moskva: Fizkul`tura i sport.

Impact Factor:	ISRA (India) = 3.117	SIS (USA) = 0.912	ICV (Poland) = 6.630
	ISI (Dubai, UAE) = 0.829	PIHHI (Russia) = 0.156	PIF (India) = 1.940
	GIF (Australia) = 0.564	ESJI (KZ) = 8.716	IBI (India) = 4.260
	JIF = 1.500	SJIF (Morocco) = 5.667	OAJI (USA) = 0.350

Impact Factor:	ISRA (India) = 3.117	SIS (USA) = 0.912	ICV (Poland) = 6.630
	ISI (Dubai, UAE) = 0.829	PIHHI (Russia) = 0.156	PIF (India) = 1.940
	GIF (Australia) = 0.564	ESJI (KZ) = 8.716	IBI (India) = 4.260
	JIF = 1.500	SJIF (Morocco) = 5.667	OAJI (USA) = 0.350
