

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

DOI 10.15826/spp.2024.2.105

УДК 372.879.6

КОМПЕТЕНТНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ В КОННОМ СПОРТЕ

А. В. Чудиновских, П. С. Ксенофонтова

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Компетентностный подход в конном спорте может способствовать повышению эффективности обучения. Цель исследования заключалась в разработке структуры и содержания компетенций спортсмена конника, а также методики их формирования. Результаты исследования включают примеры с описанием компетенций и тестовых заданий для их оценки. В качестве моделей базовых компетенций в подготовке спортсменов конников выделены: способность осуществлять грамотный уход за животным, способность седлать лошадь и корректировать амуницию, способность управлять выполнением лошадей базовых двигательных действий. Содержание каждой из указанных компетенций структурировано в виде компонентов: знание, понимание, умение. Предлагаемый педагогический инструментарий количественной оценки уровня сформированности компетенций и личностных качеств может быть использован в подготовке тренеров по конному спорту.

Ключевые слова: компетентностно ориентированное обучение, конный спорт, компетенции.

Для цитирования: Чудиновских А. В., Ксенофонтова П. С. Компетентностно ориентированное обучение в конном спорте // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 2. С. 26–44.

COMPETENCE BASED TRAINING IN EQUESTRIAN SPORTS

A. V. Chudinovskikh, P. S. Ksenofontova

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. A competency-based approach in equestrian sports can help improve the effectiveness of training. The purpose of the study was to develop the structure and content of the equestrian athlete's competencies, as well as the approaches

© Чудиновских А. В., Ксенофонтова П. С., 2024

to their formation. The results of the study include the examples describing competencies and test tasks for their assessment. As models of basic competencies in the training of equestrian athletes, the following ones have been highlighted: the ability to take proper care of an animal, the ability to saddle a horse and adjust ammunition, the ability to control the performance of basic motor actions by a horse. The content of each of these competencies is structured in the form of components: knowledge, understanding, and a skill. The proposed pedagogical tools for quantifying the level of formation of competencies and personal qualities can be used in the training of equestrian coaches.

Keywords: competency-based training, equestrian sport, competencies.

For citation: Chudinovskikh A. V., Ksenofontova P. S. Competence based training in equestrian sports // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 2. P. 26–44.

Популярность конного спорта с каждым годом растет, особенно среди любителей, которые видят в данном виде спорта возможность поддержания хорошей физической формы и психоэмоционального состояния. При подготовке новичков в конном спорте, очень важно выстроить с первых дней занятий правильное обучение всадника, которому может способствовать использование компетентностного подхода [14]. Компетентностный подход направлен на то, чтобы занимающиеся не только знали, но и умели применять свои знания, то есть обладали компетенциями. Компетенции рассматриваются как осознанная человеком способность (возможность) реализации знаний и умений для эффективной деятельности в конкретной ситуации [1].

Цель исследования заключалась в том, чтобы разработать структуру и содержание компетенций спортсмена конника и методику их формирования.

При разработке структуры и содержания компетенций спортсмена-конника мы опирались на работы, посвященные подготовке спортсменов-конников на этапе начального обучения [6, 10].

Нами были выделены следующие базовые компетенции всадника:

1. Способность осуществлять грамотный уход за животным.
2. Способность седлать лошадь и корректировать амуницию.
3. Способность всадника управлять выполнением лошадью базовых двигательных действий.

Рассмотрим содержание каждой из выделенных компетенций и методику их формирования и оценивания их сформированности.

Компетенция 1 – способность осуществлять грамотный уход за животным.

Способность осуществлять грамотный уход за животным является залогом его положительных поведенческих реакций. Взаимодействуя с животным важно понимать его природу и естественные потребности, так как при их игнорировании, лошадь откажется добровольно сотрудничать с человеком.

При формировании данной компетенции всаднику надо изучить и знать все потребности лошади от базовой (в пище и воде) до высшей потребности в саморазвитии [4, 5].

Так же в данную компетенцию входит способность в овладении навыками подготовки лошади к работе, которые включают в себя прежде всего чистку лошади. Сложность овладения данными навыками возникает в силу того, что всадник должен знать допустимое использование инвентаря и чистящих средств в различных точках: голова – мягкая щетка, влажные салфетки; шея, подплечье, спина, ребра, живот, круп, бедро – скребок, жесткая и мягкая щетки, водосгон; запястье, пясть, путовый сустав – жесткая щетка; копыто – копытный крючок. При чистке спортсмен должен уметь регулировать силу нажатия в зависимости от чувствительности различных зон тела лошади:

– слабое: голова, ребра, живот, запястье, пясть, путовый сустав, голень;

– умеренное: грудь, плечо, подплечье, спина, бедро, маклоки;

– сильное: шея, круп.

Не следует повышать голос, кричать, так как животное может испугаться громких звуков. Следует отметить, что начинающий всадник должен быть готов к общению и стремлению ухаживать за лошастью, не должен бояться совместной работы с животным.

Компетенция 2 – способность седлать лошадь и корректировать амуницию.

Способность седлать лошадь к тренировочному процессу и корректировать амуницию необходимо для предотвращения травматизма исходя из индивидуальных особенностей каждой особи. В настоящее время выбор амуниции для лошадей с различными типами конституции и индивидуальными особенностями довольно велик и разнообразен. Начинающему всаднику важно научиться правильно седлать коня перед тренировкой, разбирать, понимать специфику различных типов снаряжения, базово корректировать его, так как при неправильном подборе можно спровоцировать появление большого количества негативных поведенческих реакций в виде оборонительной деятельности: снижение двигательной активности, агрессия и так далее [9].

Способность седлать лошадь и корректировать амуницию включает в себя овладение следующими знаниями и навыками (правила надевания снаряжения, бинтование ног лошади, подгонка снаряжения, седловка в деннике, на развязках, правила постановки лошади на развязки, способы привязывание, надевание уздечки и др.) [10].

Методы формирования, выделенных выше компетенций, включает в себя овладение теоретическими знаниями, для этого могут быть использованы различные формы занятий (беседы, лекционный курс, тестирование и т.п.), после которых можно переходить к практическим занятиям. Важно оказывать поддержку на первых занятиях всем новичкам, так как многие манипуляции требуют значительных физических усилий и опыта. Важным аспектом овладения компетенциями является уверенное поведение новичков. При этом следует учитывать,

что каждому спортсмену необходимо разное время для самоутверждения в работе с лошадью, поэтому важна роль тренера, который мог бы ответить на все вопросы спортсменов [3, 12].

Компетенция 3 – способность всадника управлять выполнением лошадью базовых двигательных действий.

Данная компетенция является ключевой в конном спорте. Грамотное расположение в седле и работа средствами управления лежат в основе технической подготовки всадника в классических видах конного спорта.

Баланс – является одним из главных элементов движения лошади. Оптимальная посадка всадника направлена на совмещение центров тяжести самого человека с центром тяжести животного для поддержания в равновесии всей системы «всадник-лошадь» во время движения и выполнения различных упражнений.

Посадка всадника в седле должна быть корректной и равномерной. Тазовая область является связующим звеном, от которой распределяется энергетический ресурс. От таза до головы корпус тянется вверх, от таза до пятки – вниз. Необходимо сидеть ровно, распределяя свой вес по седлу в тазовой области, взгляд направлять вперед (по направлению движения). Голова не должна опускаться вниз, смотреть наверх, положение должно быть комфортным. Если требуется повернуться, это следует выполнить вместе с шеей, корпусом, плечами. Руки находятся над холкой лошади и от локтя, образуют прямую линию с поводом.

Качество обучения двигательным и техническим действиям в рамках компетентного подхода в конном спорте можно значительно повысить благодаря описанию основных опорных точек (ООТ) всадника и лошади.

Для формирования компетенции 3 нами были разработаны примеры заданий, с описанием ориентировочной основы действий всадника по управлению действиями лошади и педагогической инструментальной оценки уровня сформированности способности управлять выполнением лошадью базовых двигательных действий.

Уровень сформированности данной компетенции в значительной степени определяет успешность подготовки в школе по конному спорту.

Были разработаны комплексные задания, структурированные в виде компонентов: знание, понимание, умение, а также шкала оценки значимых для конного спорта личностных качеств. Результаты наблюдений позволят определить качество обучения каждого занимающегося и дать рекомендации по устранению пробелов в освоении данной компетенции.

Задание 1. Управление действиями лошади по выполнению «шага».

«Шаг» является четырехтактным аллюром, постановка ног совершается в диагональном чередовании (левая передняя нога-правая задняя-правая передняя-левая задняя) [2].

Знать. Посадка всадника на шаг отвечает за прямолинейность, без него не будет строиться основная база для выполнения последующих элементов.

Понимать. Одним из преимуществ работы на шагу заключается в спокойной сбалансированной посадке всадника. Это обеспечивает большую точность в применении средств управления для человека, который может лучшим образом координировать свои движения. Принципиальным условием является правильный контакт. Всадник должен знать, что классическим каноном является работа от зада к переду. Лошадь при этом правильно уступает давлению и сохраняет равновесие.

Ориентировочная основа действий. При движении на шагу шенкелями необходимо следовать за движениями лошади (правая внутренняя нога – правый шенкель, левая внутренняя нога – левый шенкель).

Икроножная мышца прикладывается к боку лошади начиная от колена и спускаясь вниз к пятке. Нога от бедра также тянется вниз. Бедро всадника параллельно бедрам лошади. Знать, что шенкель, взаимодействующий с боком лошади должен прилегать на столько времени, сколько длится подвисяние задней ноги лошади.

Ориентировочная основа действий всадника на шагу представлена нами в виде основных опорных точек (ООТ), помогающих овладению техникой в таблице 1.

Таблица 1

Ориентировочная основа действий посадки всадника на шагу

Фаза	Лошадь	Человек	Задачи	ООТ
Опоры	Постановка ноги на грунт	Подсаживание	– глубже сесть в седло – вытянуть вниз ноги	ООТ 1 таз к передней луке ООТ 2 спина волнообразна (немного) ООТ 3 кулаки вертикально
Подвисяние	Перенос ног/и в воздухе	Отсаживание	– откатиться назад – шенкель в контакте	ООТ 1 таз к задней луке ООТ 2 икра к боку ООТ 3 спина назад (немного)

Ошибки при выполнении посадки всадника на шагу. Поднятие одной руки выше другой (на одну сторону приходится больше веса), держаться за оба поводья и тянуть на себя (слишком много веса в руке, жесткий контакт), провисший повод (всадник автоматически перемещается вперед, образуется чрезмерный упор в районе колена и бедра, посадка становится напряженной), сильное отклонение корпуса назад (за исключением экстренных ситуаций) (возникает дисбаланс на перед у коня). Важно амортизировать все движения в районе рук (локтей), так как человек сможет поддерживать свой вес, даже если лошадь резко наклонится вниз. В противном случае – упадет вперед. На шагу совершаются минимальные колебания телом (в отличие от рыси и галопа), возможны излишние раскачивания корпусом.

В таблице 2 представлен тест проверки уровня обученности посадки всадника на шагу.

Таблица 2

**Тест проверки уровня обученности всадника управлению
выполнением шага**

Категория	№	Содержание задания	Макс. балл	Факт. балл	
Знание	1	За что отвечает шаг?	1		
	2	Назовите «классический канон» работы.	1		
	3	На сколько времени шенкель должен прилегать к боку лошади?	2		
Понимание	4	Что обеспечивает спокойная сбалансированная посадка?	1		
	5	Назовите одно принципиальное условие работы на шагу.	1		
Итого:			6		
Категория	Фаза	№	Основные опорные точки на шагу	Макс. балл	Факт. балл
Умение	Опоры	6	ООТ 1 таз к передней луке	1	
		7	ООТ 2 спина волнообразна (немного)	2	
		8	ООТ 3 кулаки вертикально	0,5	
	Подвисяния	9	ООТ 1 таз к задней луке	1	
		10	ООТ 2 икра к боку	1	
		11	ООТ 3 спина назад (немного)	0,5	
Итого:			6		

Задание 2. Управление действиями лошади по выполнению выполнением «строевой рыси».

Рысь – двухтактный аллюр, при котором ноги лошади перемещаются синхронно по диагонали.

Знать. Знать, что выслаем лошадь вперед только в фазе подвисяния, шенкелем и тазом. Икроножной мышцей совершаем движение, прикладываем обе ноги к бокам лошади. Тазовая область начинает немного раскачиваться, показывая, что в данный момент будет происходить движение вперед. При смене направления важно подсесть в седло на 1 фазу подвисяния, для перемены ноги облегчения (чтобы лошадь была развита равномерно в обе стороны). Вставать над седлом необходимо при выталкивании округленной спиной лошади.

Понимать. Необходимо понимать, что при движении рысью главными качествами являются: растяжимость, размеренность, особенность выдвигания конечностей [5]. Правильные действия будут про-

исходить только при условии раскрепощенных мышц груди и рук, без зацепа за крылья седла коленными суставами. Корпус находится в вертикальном положении, без отклонений в различные стороны, пятка на одной линии с седалищем.

Основные опорные точки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Ориентировочная основа действий всадника на строевой рыси

Фаза	Лошадь	Человек	Задачи	ООТ
Опоры	Постановка ноги на грунт	Подсаживание	– глубже сесть в седло – вытянуть вниз ноги	ООТ 1 таз к передней луке ООТ 2 корпус вверх
Подвижения	Перенос ног в воздухе	Отпружинивающее движение вверх-вперед	– команда шенкелем (если есть необходимость)	ООТ 1 нижняя конечность от колена назад ООТ 2 таз вверх-вперед ООТ 3 голень мягко не болтать

Ошибки: сдерживание и натяжение повода, высоко поднятая пятка (при воздействии часто уходит назад), частые привставания (склоняем лошадь к семенению ногами), при посадке в седло нога уходит вперед к плечу лошади, чрезмерно активные колебания голеностопа, зажатые локти (блокируют движения корпуса), слишком напряженная и прямая нога (уходит вперед и нервирует лошадь постоянными прикосновениями к плечам) [7].

В таблице 4 представлен тест проверки уровня обученности управлению выполнением строевой рыси.

Таблица 4

Тест оценки уровня обученности всадника

Категория	№	Содержание задания	Макс. балл	Факт. балл
Знание	1	В какой фазе совершается посыл лошади вперед?	2	
	2	Назовите момент опускания в седло.	0,5	
Понимание	3	Опишите главные качества при движении строевой рысью.	1	
	4	При раскрепощении каких участков тела будут совершаться правильные действия?	2	
	5	Опишите, что происходит с человеком во время постановки передней внешней ноги лошади на грунт.	1	
Итого:			6,5	

Окончание таблицы 4

Категория	Фаза	№	Основные опорные точки на строевой рыси	Макс. балл	Факт. балл
Умение	Опоры	6	ООТ 1 таз к передней луке	1	
		7	ООТ 2 корпус вверх	1	
	Подвисяния	8	ООТ 1 нижняя конечность от колена назад	1	
		9	ООТ 2 таз вверх-вперед	2	
		10	ООТ 3 голень мягко не болтать	2	
Итого:				7	

Задание 3. Управление действиями лошади по выполнению «учебной рыси».

Понимать. Самая низкая точка в движении лошади – упор на внутреннюю переднюю ногу. При этом пятка человека с данным движением уходит вниз, вес немного смещен во внутрь, руки согнуты в локтях (угол немного больше 90 градусов).

Знать. Поясницей совершаются амортизирующие движения, с целью погашения толчков коня. При фазе подвисяния пятка человека поднимается немного наверх, икроножная мышца взаимодействует с боком лошади, побуждая к движению вперед. При опускании внутренней передней ноги угол в локтях становится больше 90 градусов. Руки и таз двигаются одновременно. При нахождении внутренней задней ноги в фазе подвисяния происходит некое вдавливание в седло с сопровождающими движениями в виде поднятия или опускания таза. Знать, что в данном положении можно взаимодействовать шенкелем и просить лошадь выполнить какое-либо движение. Положение корпуса при прямолинейном движении – статично, в поворотах – разворачивается в сторону движения.

Основные опорные точки представлены в таблице 5.

Таблица 5

Ориентировочная основа действий всадника на учебной рыси

Фаза	Лошадь	Человек	Задачи	ООТ
Опоры	Постановка ноги на грунт	Подсаживание	– глубже сесть в седло – вытянуть вниз ноги – амортизация позвоночного столба	ООТ 1 таз к передней луке ООТ 2 корпус вверх ООТ 3 большее вытягивание вверх
Подвисяния	Перенос ног в воздехе	Небольшое поднятые тазовой области	– команда шенкелем (если есть необходимость) – амортизация	ООТ 1 руки вниз ООТ 2 икра к боку

Ошибки: те же что и на строевой рыси. Руки, уходящие высоко наверх способствуют сильному прогибу в позвоночном столбе. Зажатие всего организма при не до конца сформированной грамотной посадке, т.к. важна любая, на вид неважная, деталь (неплавное погружение в седло, страдающий от ударов позвоночник и внутренние органы). Также следует понимать, что при амплитудных движениях не следует отклоняться вперед, тем самым пытаясь найти баланс, таким образом всадник его потеряет.

В таблице 6 представлен тест проверки уровня обученности всадника управлению выполнением учебной рыси.

Таблица 6

Тест на проверку уровня обученности всадника управлению выполнением учебной рыси

Категория	№	Содержание задания	Макс. балл	Факт. балл	
Знание	1	Чем, в первую очередь, совершаются амортизирующие движения.	2		
	2	Назовите наименьший правильный угол наклона в локтях при опускании внутренней передней ноги лошади.	1		
Понимание	3	Опишите действия человека при упоре на внутреннюю переднюю ногу.	1		
	4	Объясните, почему не следует отклоняться вперед.	0,5		
	5	Опишите, каким образом можно сесть в учебную посадку без напряжения отдельных мышечных групп.	2		
Итого:			6,5		
Категория	Фаза	№	Основные опорные точки на учебной рыси	Макс. балл	Факт. балл
Умение	Опоры	6	ООТ 1 таз к передней луке	1	
		7	ООТ 2 корпус вверх	1	
		8	ООТ 3 большее вытягивание вверх	2	
	Подвисяния	9	ООТ 1 руки вниз	1	
		10	ООТ 2 икра к боку	1	
Итого:				6	

Задание 4. Управление действиями лошади по выполнению «галопа».

Знать. При езде налево основная опорная точка у лошади – правая задняя нога (внешняя), в следующей фазе упор производится на левую заднюю и правую переднюю ноги, левая передняя нога (высшей точкой в данной фазе является круп лошади), это необходимо понимать для дальнейшего разбора движений. Если опорная задняя внешняя нога – высшая точка – холка. Знать, что галоп является трехтактным аллюром.

С поднятием холки всадник немного откидывается назад, внутренняя передняя нога – тазовая область выдвигается вперед, это следует понимать. Движения волнообразные и совершаются без усиленных действий. В момент отталкивания целесообразно прикладывать к боку животного шенкель. Внешний повод является ограничивающим, неподвижным, внутренним отзывается (при потере контроля над конем) в момент опускания шеи и головы при опорной внутренней передней ноге.

Понимать. Движения происходят с помощью кисти, и пальцев рук, они не резкие, больше похожи на пульсирующие. Пример: при измерении давления тонометром с нагнетателем. При посыле лошади в галоп в левую сторону необходимо сделать постановление в сторону движения, дождаться момента постановки конем правой внешней ноги на землю под корпус, осуществить полу поддержку и дотолкнуть, немного ушедшим назад, внешним шенкелем (взаимодействие происходит голенью). Во время движения галопом налево, поддержка ритма осуществляется за счет аналогичной по стороне внутренней тонкой мышцы бедра [8]. Основные опорные точки представлены в таблице 7.

Таблица 7

Ориентировочная основа действий всадника на галопе

Фаза	Лошадь	Человек	Задачи	ООТ
1	Правая задняя нога на грунте	Подсаживание	– поднятие спины – округление в боку	ООТ 1 перенос центра тяжести (с передних ног на задние) ООТ 2 наклон вперед (небольшой) ООТ 3 таз приподнят
2	Левая задняя и правая передняя ноги на грунте	Момент опускания в седло	– глубже сесть в седло – вытянуть вниз ноги	ООТ1 таз к передней луке ООТ2 корпус вверх
Подвисяния	Левая передняя нога на грунте	Отсаживание	– команда шенкелем (если есть необходимость)	ООТ 1 плечи назад ООТ 2 таз подсъезжает ООТ 3 нижняя конечность вперед (немного)

Ошибки: чрезмерное раскачивание корпусом за счет зажатых нижних отделов позвоночного столба и напряжения организма в целом – так называемая «кочерга», использование большого количества повода при замедлении [11].

В таблице 8 представлен тест проверки уровня обученности всадника управлению выполнением галопа.

Таблица 8

**Тест на проверку уровня обученности всадника управлению
выполнением галопа**

Категория	№	Содержание задания	Макс. балл	Факт. балл		
Знание	1	Назовите, каким аллюром является галоп.	1			
	2	Назовите предмет, с которым сравнивается работа руками.	0,5			
Понимание	3	Что является высшей точкой при постановке внутренней передней ноги на грунт?	0,5			
	4	За счет какой мышцы человека осуществляется поддержка движения на галопе.	2			
	5	В какой момент внутренним поводом следует «отзывать».	2			
Итого:			6			
Категория	Фаза	№	Основные опорные точки на галопе	Макс. балл	Факт. балл	
Умение	1	6	ООТ 1 перенос центра тяжести (с передних ног на задние)	3		
		7	ООТ 2 наклон вперед (небольшой)	1		
		8	ООТ 3 таз приподнят	1		
	2	9	ООТ 1 таз к передней луке	1		
		10	ООТ 2 корпус вверх	1		
	Подви- сания	11	ООТ 1 плечи назад	0,5		
		12	ООТ 2 таз подбьезжает	2		
		13	ООТ 3 нижняя конечность вперед (немного)	0,5		
	Итого:				10	

Задание 5. Управление действиями лошади по выполнению «остановки».

Знать. При остановке синхронные движения вместе с лошадью прекращаются. Всадник напрягает низ живота, закрывает бедра, сжимает бока лошади. Необходимо знать, если животное не откликается на просьбу человека, целесообразно делать полуподдержки – смягчения. Даже на незначительное напряжение организма человека, выезженная лошадь совершит остановку, если не натягивать повод. Лошадь может довольно легко «упасть» на него (осуществить чрезмерное давление на трензель) и начать увеличивать скорость, это следует понимать при дальнейшей работе.

Основные опорные точки представлены в таблице 9.

Таблица 9

Ориентировочная основа действий всадника при остановке

Фаза	Лошадь	Человек	Задачи	ООТ
Опоры	Постановка ноги на грунт	Подсаживание	– глубже сесть в седло	ООТ 1 закрыть бедра ООТ 2 пресс напряжен ООТ 3 низ позвоночника вперед ООТ 4 шенкеля у боков
Подвижения	Перенос ног в воздухе	Отсаживание	– статичность, без колебаний	ООТ 1 немного разжать шлюсс ООТ 2 пресс напряжен ООТ 3 шенкеля у боков

Ошибки: натягивание повода и, как следствие, падение корпуса вперед. При этом лошадь начинает ускоряться. Дискоординация, сильно волнообразный корпус.

В таблице 10 представлен тест проверки уровня обученности всадника управлению выполнением остановки.

Таблица 10

Тест на проверку уровня обученности всадника управлению выполнением остановки

Категория	№	Содержание задания	Макс. балл	Факт. балл	
Знание	1	Назовите действие, для выполнения смягчения контакта.	1		
	2	Всегда ли при остановке пресс должен быть напряжен?	0,5		
Понимание	3	Объясните значение слова «упасть» на повод.	0,5		
	4	Опишите, что происходит с парой при остановке.	1		
Итого:			3		
Категория	Фаза	№	Основные опорные точки при остановке	Макс. балл	Факт. балл
Умение	Опоры	5	ООТ 1 закрыть бедра	1	
		6	ООТ 2 пресс напряжен	1	
		7	ООТ 3 низ позвоночника вперед	1	
		8	ООТ 4 шенкеля у боков	1	
	Подвижения	9	ООТ 1 немного разжать шлюсс	1	
10		ООТ 2 пресс напряжен	1		
11		ООТ 3 шенкеля у боков	1		
Итого:				7	

Задание 6. Управление действиями лошади по выполнению «расширения».

Знать. Прибавление лошади на различных аллюрах осуществляется за счет одновременного доталкивания всадником шенкелями и направляющей работой шлюсса вверх-вперед. Знать, что позвоночный столб при этом раскачивает седло, как на качели, и для большего эффекта и раскрепощенности можно отдать повод лошади, за счет этого маховые движения будут амплитуднее и шире, произойдет расширение рамки, следы задних ног переступят через следы передних. Важно чтобы шея совершала некие покачивающие движения, для осуществления работы спины и задних ног.

Понимать. Понимать, что с закрепощением, качество аллюра снизится.

Основные опорные точки представлены в таблице 11.

Таблица 11

Ориентировочная основа действий всадника при расширении

Фаза	Лошадь	Человек	Задачи	ООТ
Опоры	Постановка ноги на грунт	Подсаживание	– глубже сесть в седло – вытянуть вниз ноги	ООТ 1 таз к передней луке ООТ 2 корпус вверх
Подвижения	Перенос ног в воздухе	Отсаживание	– откатиться назад – шенкель у бока лошади	ООТ 1 толчок шенкелем ООТ 2 шлюсс вверх-вперед ООТ 3 таз вверх-вперед ООТ 4 копчик под себя

Ошибки: нестабильный шенкель, «бьющий» бока лошади, завал корпуса вперед (куда лошадь – туда и я по направлению движения).

В таблице 12 представлен тест проверки уровня обученности всадника управлению выполнением расширением движений лошади.

Таблица 12

Тест на проверку уровня обученности всадника управлению расширением движений лошади.

Категория	№	Содержание задания	Макс. балл	Факт. балл
Знание	1	Назовите предмет, с которым сравнивают позвоночный столб при раскачивании.	0,5	
	2	Что необходимо сделать для большего эффекта раскрепощения?	2	

Окончание таблицы 12

Категория	№	Содержание задания		Макс. балл	Факт. балл
Понимание	3	Объясните, когда снижается качество аллюра.		0,5	
	4	Опишите, за счет чего осуществляется прибавка.		1	
Итого:				4	
Категория	Фаза	№	Основные опорные точки при расширения движений лошади	Макс. балл	Факт. балл
Умение	Опоры	5	ООТ 1 таз к передней луке	1	
		6	ООТ 2 корпус вверх	1	
	Подвисяния	7	ООТ 1 толчок шенкелем	1	
		8	ООТ 2 шлюсс вверх-вперед	1	
		9	ООТ 3 таз вверх-вперед	1	
		10	ООТ 4 копчик под себя	2	
Итого:				7	

Задание 7. Управление действиями лошади по выполнению «углов и поворотов».

Знать. Изначально необходимо провести линию, по которой необходимо выполнить поворот. Необходимо всегда визуализировать линию прохождения поворота, понимать, что начинающим всадникам довольно тяжело дается сразу выполнить действие ровно. Взгляд направлен перед собой, всадник сидит на обеих точках седла. Едем прямо, руки ровно перед собой, при заходе совершается постановление, шенкель в контакте с боком лошади. Далее следует знать, что следом идет полу поддержка и активное требование сгибания с перемещением корпуса внутрь. При выходе доталкивание шенкелем и выпрямление. Для постановления можно отвести плечо немного назад вместе с рукой. Ничего страшного, если дуга будет грубой, поворот совершаться за несколько метров – для новичков простительно, все со временем будет получаться.

Основные опорные точки представлены в таблице 13.

Таблица 13

Ориентировочная основа действий всадника при прохождении углов и поворотов

Фаза	Лошадь	Человек	Задачи	ООТ
Заход	Постановление во внутрь	Поворот во внутреннюю сторону, перенос веса немного во внутрь	– полу-одержка	ООТ 1 внутренний повод в контакте ООТ 2 внутренний шенкель в контакте ООТ 3 руки ровно

Окончание таблицы 13

Фаза	Лошадь	Человек	Задачи	ООТ
Сгибание	Растягивание внешней стороны туловища	Сгибание внутренним шенкелем, внешний повод ограничивающий	– сохранение баланса на сгибании	ООТ 1 внутренний шенкель воздействует ООТ 2 корпус внутрь ООТ 3 внутренняя рука отзывает
Выход	Выпрямление	Возвращение к прямолинейности	– до-толкнуть шенкелем	ООТ 1 корпус к исходной точке ООТ 2 выпрямление по ходу движения

Ошибки: при чрезмерном прижатии к стенке тело перекашивается во внутрь, падает во внешнюю сторону.

В таблице 14 представлен тест проверки уровня обученности всадника управлению выполнением прохождения углов и поворотов.

Таблица 14

Тест на проверку уровня обученности всадника управлению выполнением прохождения углов и поворотов

Категория	№	Содержание задания	Макс. балл	Факт. балл	
Знание	1	Назовите, что следует сделать всаднику после подготовки к сгибанию.	1		
	2	Опишите, на что можно не обращать внимание начинающему при прохождении углов и поворотов.	1		
Понимание	3	Зачем начинающим всадникам визуализировать линию поворота?	1		
	4	Когда совершается заезд в угол?	0,5		
Итого:			3,5		
Категория	Фаза	№	Основные опорные точки на галопе	Макс. балл	Факт. балл
Умение	Заход	5	ООТ 1 внутренний повод в контакте	1	
		6	ООТ 2 внутренний шенкель в контакте	1	
		7	ООТ 3 руки ровно	0,5	
	Сгибание	8	ООТ 1 внутренний шенкель воздействует	1	
		9	ООТ 2 корпус внутрь	1	
		10	ООТ 3 внутренняя рука отзывает	1	
	Выход	11	ООТ 1 корпус к исходной точке	1	
		12	ООТ 2 выпрямление по ходу движения	2	
Итого:				8,5	

Таким образом, компетенция 3 – способность всадника управлять выполнением лошадей базовых двигательных действий может быть оценена исходя из максимального оценочного балла обученности всадника – 87.

Особенностью оценочной деятельности педагога в процессе освоения действий является затрудненность визуального восприятия выполнения правил отдельных ООТ. В первую очередь это касается работы шенкелем, степень давления которого со стороны определить трудно. В таких случаях смотрят на поведение лошади, действительно ли отклик на действие всадника был получен.

Методика формирования 3 компетенции.

Донесение информации до всадников осуществлялось методами устного изложения, такими как: объяснение, беседа, лекция (для взрослых). И методом визуализации. Объяснение является наиболее точным в формировании задач и обеспечивает более четкую логику изложения. С помощью него истолковывается большая часть разделов, в особенности, основное содержание способностей управления выполнением лошадей базовых двигательных действий. Изначально необходимо четко сообщить двигательное действие, поставленную двигательную задачу и перечислить основные опорные точки. Параллельно проговаривая фазы и то, что в них должны совершать лошадь и всадник. В уходе и седловке донести, в первую очередь, правильную последовательность действий. На первых занятиях разрешается пользоваться подсказками в виде краткого описания. При небольшой группе учеников осуществление процедур ухода лошади и седловки можно показывать на живой лошади, так как педагог сможет уследить за всеми и во время предотвратить нежелательные последствия. Если детей много, первые занятия проводятся на специально оборудованном манекене, до закрепления у каждого большей части информации. Изначально педагог рассказывает всю необходимую информацию, далее – показывает. Отмечать для себя детей заинтересованных, спрашивающих, внимательно слушающих. Дополнительно спрашивать отвлекающихся, попросить их совершить только что показанное действие. Обязательно в конце показа и рассказа спрашивать, остались ли вопросы, так как педагог тоже человек и мог что-либо забыть, уточнить.

После заучивания, когда человек допускается к верховой езде, тренер занимается с каждым индивидуально на корде. Изначально все происходит с медленным проговариванием действий и медленным двигательным повторением, быстрым проговариванием и медленным двигательным повторением, без проговаривания с медленным повторением, без проговаривания с быстрым повторением. Стоит периодически обращаться к ученику, с целью уточнения понимания и самочувствия. Не все дети могут первыми дать обратную связь.

Также, для лучшего запоминания, в качестве домашнего задания, целесообразно заполнять таблицы несколько раз. В первый, убирают-

ся наиболее важные по структуре слова, во второй – средние по значению вместе с важными и так далее.

При оценке уровня сформированности компетенций Ю. Г. Татур предлагает использовать шкалы, характеризующие отношение занимающихся к учебной и профессиональной деятельности [13].

По нашему мнению, личностные качества всадника должны быть зафиксированы в целях и желательных результатах образовательной программы. Они играют довольно большую роль на различных этапах обучения. Начинающих всадников, готовых связать свою дальнейшую деятельность с лошадьми и конным спортом, обычно, видно уже на первых занятиях. Большинство из них проявляют явный интерес к обстановке и происходящим действиям в ней.

Таблица 15

Оценка личностных качеств спортсменов

№	Личностные качества	Максимальный балл	Фактический балл
	Описание		
1	Заинтересованность в обстановке, происходящим действиям.	1	
2	Проявление интереса к животному.	2	
3	Подача обратной связи.	2	
4	Обдумывание решения до совершенного действия.	2	
5	Преодоление страха.	1	
6	Систематическое посещение тренировок, ответственность.	2	
7	Стремление проводить больше времени с лошадью.	3	
Итого:		13	

Таким образом, с учетом оценки личностных качеств максимальная сумма баллов по оценке уровня сформированности способности управлять выполнением лошадей базовых двигательных действий составляет 100 баллов, а показатель успешности – $O = \text{Факт} / \text{Макс} \times 100\%$.

Выводы. Разработанная методика формирования компетенций в конном спорте отличается от существующих аналогов использованием средств, направленных на закрепление ориентировочной основы действий всадника по управлению лошадью. Предложенный педагогический инструментарий может быть использован для разработки образовательных программ для спортсменов, тренеров по конному спорту.

Список литературы

1. Байденко В.И. Компетенции в профессиональном образовании (к освоению компетентностного подхода) // Высшее образование в России. № 11, 2010. С. 17-22.
2. Белинский Д. В., Грязева Т. Н. Конный спорт: специальная подготовка лошади : учебно-методическое пособие. Краснодар : КГУФКСиТ, 2018. 80 с.
3. Вольнский, С.М. Тренировка и выездка лошадей. М.: ООО «Издательство АСТ». 2004. 285 с.
4. Калугина Е. Г. Анатомио-физиологические особенности лошади : учебное пособие. Калугина. Тюмень : ГАУ Северного Зауралья, 2023. 100 с.
5. Конный спорт: Пособие для тренеров, коневодов и спортсменов. Сокр. пер. с нем./Под ред. Э.Эзе; Предисл. П.П. Кобызева. М.: Физкультура и спорт, 1983. 255 с.
6. Кудрявцева Т. В. Посадка всадника: основы, особенности, коррекция // Конная индустрия и современное общество: перспективы, тенденции, регулирование : мат. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург : СПГАУ, 2022. – С. 25-32.
7. Пигарева С. Н. Научно-методические закономерности баланса всадника в выездке с учетом физиологических показателей ведущих мышечных групп // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 170-174.
8. Пигарева С. Н. Физиологические аспекты спортивной тренировки в конной выездке // Тюменский медицинский журнал. 2016. Т. 18, № 3. С. 52-55.
9. Малютина М.В., Стодеревская К.Ю. Основы обучения верховой езде: методические рекомендации. Оренбург : ОГУб 2011. 32 с.
10. Методика работы тренера по конному виду спорта в группах начальной подготовки/ Приходько Н. К., Закасовская И.Н., Бурьянова А.А., Ключникова А.Н. // Современное педагогическое образование. 2020, № 12 С.34-37.
11. Симоненко К. П., Игнатъева Л. Е. Совершенствование технической подготовки всадников на тренировочном этапе в конкуре // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6, № 3. С. 93-99. DOI: 10.47475/2500-0365-2021-16315.
12. Сергиенко С.С. Основы безопасного обучения верховой езде. Рыбное, Ряз. обл.: Изд-во ВНИИ коневодства. 2003. 54 с.
13. Татур Ю. Г. Как повысить объективность измерения и оценки результатов образования // Высшее образование в России. № 5, 2010. С. 22-31.
14. Чуудиновских А. В., Гайл В. В. Компетентностно ориентированные образовательные технологии в подготовке юных спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 3. С. 71–76. URL: <https://elar.ufu.ru/handle/10995/119287>

References

1. Baidenko V.I. (2010). Kompetencii v professional'nom obrazovanii (k osvoeniyu kompetentnostnogo podkhoda) [Competencies in professional education (towards the development of a competence based approach)] *Higher Education in Russia*, 11, 17-22. (In Russian).
2. Belinsky D. V., Gryazeva T. N. (2018). Konnyj sport: special'naya podgotovka loshadi : uchebno-metodicheskoe posobie [Equestrian sport: special horse training : an educational and methodological guide], Krasnodar : KGUFKSiT. (In Russian).
3. Volynsky, S.M. (2004). *Trenirovka i vyezodka loshadej* [Training and dressage of horses] M.: LLC "AST Publishing House". (In Russian).
4. Kalugina E. G. (2023). *Anatomo-fiziologicheskie osobennosti loshadi : uchebnoe posobie*. [Anatomical and physiological features of a horse : a textbook]. Kalugina. Tyumen : GAU of the Northern Urals. (In Russian).
5. Kudryavtseva T. V. (2022). Posadka vsadnika: osnovy, osobennosti, korekciya [Rider's landing: fundamentals, features, correction] *Konnaya industriya i sovremennoe obshchestvo: perspektivy, tendencii, regulirovanie : mat. nauch.-prakt. konf.* [Equestrian industry and modern society: prospects, trends, regulation : mat. scientific and practical conf.]. St. Petersburg : SPGAU, 25-32. (In Russian).

6. Pigareva S. N. (2018). Nauchno-metodicheskie zakonomernosti balansa vsadnika v vyezdke s uchetom fiziologicheskikh pokazatelej vedushchikh myshechnykh grupp [Scientific and methodological patterns of rider balance in dressage, taking into account the physiological parameters of the leading muscle groups] *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University]. 6 (160), 170-174. (In Russian).
7. Pigareva S. N. (2016). Fiziologicheskie aspekty sportivnoj trenirovki v konnoj vyezdke [Physiological aspects of sports training in equestrian riding]. *Tyumenskij medicinskij zhurnal* [Tyumen Medical Journal], 18 (3), 52-55. (In Russian).
8. Maljutina M.V., Stoderevskaya K.Yu. (2011). *Osnovy obucheniya verkhovoj ezde: metodicheskie rekomendacii*. [Fundamentals of horse riding training: methodological recommendations]. Orenburg: OGUb. (In Russian).
9. Prikhodko N. K., Zakasovskaya I.N., Buryanova A. A., Klyuchnikova A.N. (2020). Metodika raboty trenera po konnomu vidu sporta v gruppakh nachal'noj podgotovki [Methods of work of an equestrian coach in groups of primary training] *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie* [Modern pedagogical education], 12, 34-37. (In Russian).
10. Simonenko K. P., Ignatieva L. E. Ignat'eva (2021). Sovershenstvovanie tekhnicheskoy podgotovki vsadnikov na tre-nirovochnom ehtape v konkure [Improvement of technical training of riders at the training stage in show jumping] *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation]. 6 (3), 93-99. DOI: 10.47475/2500-0365-2021-16315. (In Russian).
11. Sergienko S.S. (2003). *Osnovy bezopasnogo obucheniya verkhovoj ezde* [The basics of safe riding training]. Rybnoye, Ryazan region : Publishing House of the Institute of Agriculture. (In Russian).
12. Tatur Yu. G. (2010). Kak povysit' ob'ektivnost' izmereniya i ocenki rezul'tatov obrazovaniya [How to increase the objectivity of measuring and evaluating the results of education]. *Higher education in Russia*, 5, 22-31. (In Russian).
13. Chudinovskikh A. V., Gayl V. V. (2022). Competence oriented educational technologies in the training of young athletes. *Current issues of sports psychology and pedagogy*. 2 (3), 71–76. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Анатолий Владимирович Чудиновских – кандидат биологических наук, доцент, Уральский федеральный университет; a.v.chudinovskikh@urfu.ru

Полина Сергеевна Ксенофонтова – бакалавр, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; polina.ksenofontova.01@mail.ru

Anatoly Vladimirovich Chudinovskikh – PhD (Biological), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; a.v.chudinovskikh@urfu.ru

Polina Sergeevna Ksenofontova – undergraduate degree, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; polina.ksenofontova.01@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 10.05.2024

Принята к публикации / Accepted: 12.06.2024