Физическая культура - это часть общей культуры человечества, творческая деятельность по освоению новых ценностей преимущественно в сфере физического развития и оздоровления. Человек в современной жизни имеет потребность в физическом развитии для решения социально и профессионально ориентированных, а так же индивидуально-личностных задач. Эта потребность вызвана желанием совершенствования управления движениями своего тела во времени и пространстве.

Среди множества видов спорта и возможностей для физического развития личности в современном мире многие люди приходят именно в конный спорт. Это вызвано относительной физиологической лёгкостью тренировочного процесса, совмещенного с социальным общением и общением с животными. Конный спорт - один из немногих видов спорта, позволяющий начинать заниматься практически в любом возрасте, что делает его привлекательным в частности для взрослых людей.

Конкур - это вид конного спорта, в котором всадники преодолевают препятствия верхом на лошадях на конкурном поле. Результатом тренировок по конкуру может быть участие в соревнованиях различного уровня и выполнение спортивных нормотивов.

Для участия в соревнованиях по конкуру всадник и лошадь должны быть хорошо физически и психологически подготовлены, они должны быть обучены преодолению препятствий различной сложности в определенной последовательности. Всадник и лошадь образуют спортивную пару, в которой они становятся партнерами. Уровень подготовки лошади, ее темперамент и размер должны соответствовать и подходить всаднику, в этом случае пару будет ждать спортивный успех.

Залогом успеха в конкуре является лошадь. От выбора и покупки лошади зависит дальнейшее продвижение спортсмена и его спортивные достижения. Успех в преодолении препятствий во многом зависит от сочетания в лошади различных составляющих: физических возможностей, таланта и темперамента и каждое из этих качеств, если оно выдающееся, может компенсировать ординарность в другом.

Выбирая лошадь для занятий и выступлений в конкуре, нужно учитывать качество ее природных движений, физические возможности, темперамент, экстерьер и здоровье. Причём последние (здоровье и экстерьер) чаще всего тесно связаны друг с другом: чем лошадь гармоничнее сложена, чем крепче она по конституции, тем реже ее хозяин будет сталкиваться с ветеринарными проблемами.

Экстерьер лошади и ее движения так же взаимосвязаны, как длина ее шага и техника прыжка. С точки зрения экстерьера, важен и размер лошади, потому что с увеличением ее роста и промеров, как правило, возрастает и физическая сила, которая играет большую роль в конкуре. Но большой размер лошади хорош до определенного предела, после которого излишняя массивность уже приведёт к неповоротливости и неуклюжести, что отрицательным образом будет сказываться на спортивных достижениях.

Для всадника профессионала подойдёт горячая быстрая лошадь, способная быстро разгоняться и резко поворачивать, просящаяся на барьер. Опытный всадник сможет использовать такой темперамент для побед. А вот начинающему всаднику любителю лучше подобрать смелую инициативную, но не слишком горячую лошадь. Опыта и реакции такого всадника не хватит, что бы реагировать и управлять горячей лошадью, это может привести к неприятным последствиям. Так же начинающему всаднику крайне не рекомендуется покупать молодую неопытную лошадь.

Тренер - это главный участник тренировочного процесса, от которого зависит успех и развитие спортивной пары.

Наличие у тренера психологического такта очень важно, особенно при общении с юными спортсменами. Психологический такт состоит из следующих качеств: доброжелательность, чуткость, отзывчивость, искренность. Тактичный тренер может быстро и безошибочно разобраться в возникшей ситуации, понять трудности общения для того или иного ученика, определить его состояние и с учетом этого найти единственное правильно решение, подобрать подходящую форму воздействия, найти верные слова, интонацию, что бы не поставить учащегося в неловкое положение.

На начальном этапе подготовки всадник обучается движению на лошади разными аллюрами и управлению, по мере обучения включаются различные упражнения с использованием кавалетти.

Первые тренировки рекомендуется проводить в свободном манеже, что бы всаднику не приходилось отвлекаться на других всадников, волноваться, стараясь их объехать, а так же не создавать помехи для них.

На первом занятии тренер проверяет амуницию, помогает настроить стремена необходимой длины и проводит теоретическую беседу, включающую технику безопасности и основные принципы предстоящей тренировки. Особое внимание тренер должен уделить экипировке спортсмена, удостовериться, что имеется защитный шлем, при необходимости жилет, что у всадника соответствующая специальная обувь и бриджи для верховой езды.

Четкое соблюдение техники безопасности и правил поведения на территории конно-спортивного комплекса должно быть на первостепенном месте у тренера и всадника.

С каждой тренировкой всадник оттачивает приобретенные навыки верховой езды и получает новые за счёт усложнения заданий. В процессе обучения тренер придумывает задания индивидуально для каждого всадника или для группы всадников примерно одного уровня.

Преодоление кавалетти на рыси, связок и маршрутов из кавалетти на галопе позволяют всаднику учиться ориентированию в пространстве, управлению лошадью, улучшать реакцию и чувство лошади.

Для воспитания из молодой лошади настоящего спортсмена нужно составлять план тренировок с нагрузками, соответствующими возрасту, физическому и психологическому состоянию животного. При работе с молодой лошадью важно учитывать, что возможность концентрации внимания и включенности в работу у неё всего 10-15 минут за одну тренировку. Именно учитывая этот факт стоит составлять план обучения и тренинга.

В процессе тренировок молодой лошади мы стараемся развить в ней такие необходимые качества, как сила, выносливость, резкость, гибкость и скорость. Важно знать, что эти качества нарабатываются в следующем порядке:

1. Скорость
2. Сила
3. Выносливость
4. Гибкость.

Для конкурной лошади, пожалуй, преобладающими качествами будут сила и гибкость, дающие возможность лошади преодолевать высотные и высотно-широтные препятствия изменяя свой темп в заданных дистанциях. Но для высоких результатов всё же необходимо всесторонне развивать лошадь.

Готовя всадника и лошадь к соревнованиям по конкуру важно уделять не меньшее внимание тренировкам без препятствий. Манежная езда - это основа основ в любой дисциплине конного спорта. Это обучение от самого первого навыка шагать верхом на лошади до выполнения сложных элементов на разных аллюрах как для всадника, так и для лошади.

На начальном этапе обучения очень много задач, которые должны выполняться не последовательно, а параллельно, что требует, как от всадника, так и от тренера повышенной концентрации:

✔️ посадка всадника

✔️ ориентирование всадника в манеже

✔️ освоение средств управления шенкель/повод/корпус

✔️ переходы между аллюрами

✔️ освоение простых перемен и фигур (вольт, полувольт, серпантин)

✔️ умение разъезжаться с другими всадниками

Работа над посадкой всадника начинается с первого занятия и продолжается на протяжении всего тренировочного процесса, до получения достаточного опыта для самостоятельной работы. И даже в этом случае коррекция посадки имеет место быть.

Важной частью подготовки конкурной пары является освоение некоторых элементов выездки - это положительным образом сказывается на посадке, управлении, подчинении, контроле, так же это повышает концентрацию и гибкость лошади, что необходимо при преодолении маршрута препятствий.

Занятия манежной ездой должны регулярно чередоваться с конкурными тренировками и быть включены в план развития спортивной пары, это значительно ускоряет обучение и улучшает результативность выступлений на соревнованиях.

Невозможно переоценить важность применения гимнастических рядов в подготовке конкурной лошади.

Упражнения в рядах позволяют развивать и совершенствовать в лошади самые необходимы качества для преодоления маршрутов препятствий на соревнованиях, а именно:

✔️ сила

✔️ резкость

✔️ гибкость

✔️ внимательность

✔️ аккуратность

✔️ техничность

✔️ уверенность

✔️ выбор оптимальной точки отталкивания

В зависимости от конфигурации гимнастического ряда возможно развивать необходимые навыки и качества, а так же исправлять природные и приобретённые недостатки и ошибки.

Выполняя конкурную гимнастику в рядах всадник получает уникальную возможность работать как над своей посадкой вцелом, так и акцентировать внимание на отдельных частях своего тела. Препятствия внутри гимнастического ряда расположены таким образом, что преодолев входное препятствие, лошадь будет приходить в оптимальную точку отталкивания перед каждым следующим барьером без помощи всадника. От всадника в данном случае требуется создание энергичного и ритмичного хода лошади на подходе к упражнению.

Преодолению препятствий в проездах стоит уделять отдельное время в планировании тренировок. Работа в проездах важна как для всадника, так и для лошади. Регулярно упражняясь в проездах всадник улучшает свой глазомер, работает над контролем и дисциплиной своей и лошади в том числе.

Проезд - это линия с расстоянием между препятствиями от 3 до 7 темпов. Это может быть прямая или дуга, в ней может быть два и более препятствий, включая систему. Как правило, в конкуре используются двойные или тройные проезды, количество темпов может быть симметрично или нет в случае с тройным проездом. Проезд на 8 и более темпов уже считается отдельно стоящими барьерами. Зная дистанцию в проезде и ход своей лошади, всадник выбирает оптимальную тактику преодоления проезда.

Подводящей работой к преодолению маршрута препятствий будет работа по связкам препятствий. Это работа выполняется на отдельных частях маршрута, включающих в себя несколько препятствий. При такой работе особое внимание уделяется ритму движения и выбору траекторий движения между барьерами.

Для начинающих всадников довольно сложно увязать 10-14 препятствий в один маршрут, поэтому он разбивается на связки. Как правило, связки состоят из нескольких препятствий, преодолевающихся таким образом, что бы самые сложные из них были в середине или в конце связки.

В программе подготовки спортивной пары очень положительный эффект даёт полевой тренинг.В первую очередь поездка в поля - это смена обстановки и психологическая разгрузка как для всадника, так и для лошади. Воспринимая выезд в поля как прогулку, всадник сам того не замечая учится лучше чувствовать лошадь и приобретает более уверенную посадку, потому что в поле лошадь двигается не так ровно, как в манеже за счёт природной неровности грунта и более просторного движения летом и более сильного толчкового движения в зимнее время по сугробам.

Особая удача, когда есть возможность ездить по холмистой местности. Осуществляя спуски и подъёмы всадник укрепляет посадку, учится балансировать вместе с лошадью, а лошадь, в свою очередь накачивает мышечную массу и учится балансировать на различной местности.

Подготовка всадника к первым соревнованиям - это долгая и разносторонняя работа, включающая в себя получение теоретических знаний и освоение и совершенствование практических навыков.

Тренер должен готовить всадника не только к преодолению маршрута препятствий, но и, будучи отчасти психологом, подготовить его к поведению и эмоциональному состоянию в атмосфере предстоящих соревнований.

Часто тренеры практикуют домашние соревнования, где участниками выступают члены клуба. Эти внутриклубные соревнования, как правило, кроме атмосферы самих соревнований несут очень положительный эмоционально-психологический настрой, позволяя новоиспеченному спортсмену почувствовать себя частью какого-то общего процесса. Участие в таких соревнованиях не столь ответственно, поэтому всаднику будет проще сосредоточится непосредственно на выполнении задания, в данном случае - преодолении маршрута.

Каким бы ни был результат первого выступления, всегда важно выявить и проанализировать допущенные ошибки. Если результатом выступления стало призовое место, у всадника дебютанта может сложиться ошибочное впечатления своего мастерства и лёгкости соревновательной практики, что в будущем приведёт к большим разочарованиям. Поэтому тренер обязательно должен выявить и разобрать допущенные ошибки, а так же включить работу по их исправлению в план ближайших тренировок.

Так же тренер должен отметить, что получилось хорошо и похвалить всадника. Это очень важно для всадника для поднятия его спортивного духа и уверенности в себе, а так же желания продолжать тренироваться и двигаться дальше по спортивной лестнице.