

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ КІННОГО СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник Міністра
молоді та спорту України
О. Ярема



КІННИЙ СПОРТ
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ,
ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ

Київ 2019

Кінний спорт:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву.

Програму підготували:

- Ваврищук Н. Л.* – головний тренер кінно-спортивної школи «Авангард», суддя національної категорії з виїздки, менеджер Всеукраїнської федерації кінного спорту України;
- Кириченко В. В.* – голова колегії суддів України, суддя національної категорії з подолання перешкод, виїздки та триборства;
- Павленко Ю. О.* – професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту;
- Скабард Г. В.* Генеральний секретар Всеукраїнської федерації кінного спорту України, міжнародний суддя ФЕІ рівня 3* з подолання перешкод;
- Смірнова З. Д.* – старший викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України, суддя першої категорії з подолання перешкод.

Програма обговорена та ухвалена Всеукраїнською федерацією кінного спорту України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Відповідальний за випуск *М. О. Бережна-Притула*

Редактор *В. Д. Венгер*

©Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерство молоді та спорту України

ВСТУП

Програма призначена для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (СДЮСШОР) з кінного спорту, розроблена відповідно до Положення про ДЮСШ, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів від 05.11.2008 № 993 (із змінами, внесеними згідно з Постановами Кабінету Міністрів № 549 від 24.07.2013, № 601 від 19.08.2015, № 248 від 30.03.2016, № 943 від 30.11.2016), а також на підставі програм з окремих видів спорту з урахуванням специфіки цього виду спорту. Для розробки програми було запозичено передовий досвід навчання та тренування вітчизняних і зарубіжних вершників, тренерів, результати наукових досліджень, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії фізичного виховання та спорту, ветеринарії спортивної фізіології, педагогіки та психології.

Мета програми полягає в тому, щоб систематизувати навчально-тренувальний процес від початкової підготовки до груп вищої спортивної майстерності, забезпечити тренерів-викладачів єдиною структурою планування, системою засобів і методів фізичного виховання. Навчальний матеріал, викладений у програмі, відповідає змісту роботи у навчальних групах. На підставі нормативної частини програми у спортивних школах розробляють плани підготовки для навчальних груп з урахуванням конкретних умов. Програма, її положення та вимоги є обов'язковими для всіх ДЮСШ, СДЮСШОР України. Проте об'єктивні умови навчання та тренування на місцях, кліматичні та географічні умови, рівень підготовленості вихованців різних вікових груп, наявність матеріально-технічної бази, її оснащення інвентарем та іншими засобами підготовки є підставою для відповідної корекції запропонованих методичних рекомендацій з метою ефективної побудови тренувального процесу спортсменів.

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у кінному спорті

Кінний спорт – це технічно складна дисципліна, індивідуальний вид спорту, в якому високого результату можна досягти через взаємодію людини і коня. У кінному спорті виділяють класичні дисципліни, які включені в програму Ігор Олімпіад (виїздка або вища школа верхової їзди, подолання перешкод або конкур, триборство), та неолімпійські дисципліни (дайвінг, пробіги, вольтижування та рейнінг).

Для сучасного кінного спорту характерним є стрімке зростання високих результатів, значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, гостра боротьба на змаганнях різного рангу. Тренування і змагання часто проходять в умовах значних сенсорних перевантажень, сильних емоційних переживань, все це ускладнює підготовку спортсменів високого класу.

За останнє десятиріччя відбулися певні зміни у кваліфікаційних вимогах до рівня спортивної майстерності кіннотників, які планують брати участь в чемпіонатах Європи, чемпіонатах Світу, Олімпійських Іграх.

Важливу роль у керуванні підготовкою юних спортсменів відіграє знання закономірностей зростання і формування організму, удосконалення рухових і вегетативних функцій, енергетичного обміну, працездатності.

В основі раціональної спортивної підготовки лежить намагання до забезпечення умов, в яких спортсмен та кінь здатні проявити максимально можливий результат, що впливає з їхніх природних задатків і здібностей.

Багаторічна підготовка здійснюється на основі двох найважливіших складових. Перша – оптимальна для вершника та коня вікова зона, в якій нейрорегуляторні, рухові, фізичні та психологічні можливості можуть проявлятися повною мірою і в органічній єдності. Друга – тривалість і

зміст підготовки, достатні для освоєння техніки, а для спортсмена і тактики в обраному виді кінного спорту, і формування широкого комплексу адаптаційних реакцій, що відображають найбільш повну реалізацію природних задатків і вихід на той рівень підготовленості, який забезпечує досягнення вищого рівня інтегральної майстерності вершника та коня.

Процес багаторічної підготовки у кінному спорті розглядається у двох аспектах: багаторічна підготовка спортсмена й багаторічна підготовка спортивного коня. Це два самостійних процеси різної тривалості (для спортсменів – 20–40 років, для коня – в окремих випадках 14 років) зі своїми особливостями.

Спортивне вдосконалення у кінному спорті повинне мати комплексний характер, забезпечувати відносно пропорційне вдосконалення різних сторін підготовленості і розвиток рухових якостей у спортсмена та коня. Має бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка дозволила б постійно ускладнювати тренувальну програму. У такому разі можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена та коня, покращення функціональних можливостей основних систем їхнього організму. Тому слід чітко виділити напрями, за якими має відбуватися інтенсифікація тренувального процесу впродовж всього шляху спортивного вдосконалення.

До основних напрямів відносяться:

- збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, що виконується протягом окремого тренувального року або макроциклу;
- вузька спортивна спеціалізація, яка знаходиться відповідно до меж етапу підготовки до вищих досягнень;
- збільшення загальної кількості тренувальних занять в мікроциклах;
- збільшення в мікроциклах тренувальних занять з великими навантаженнями;

- збільшення у тренувальному процесі кількості занять виборчої спрямованості, які викликають глибоку мобілізацію функціональних можливостей організму;
- поступове введення додаткових засобів, які збільшують реакцію організму на навантаження;
- планомірне збільшення психічного напруження у тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції в кожному занятті;
- використання засобів, які стимулюють працездатність, що інтенсифікують процеси відновлення після великих навантажень;
- збільшення обсягу інтегральної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності;
- розширення змагальної практики, зокрема й участі в змаганнях, які відрізняються високим психологічним напруженням, жорсткою конкуренцією.

Використання можливостей різних напрямів здійснюється з урахуванням як закономірностей і принципів спортивної підготовки, так і індивідуальних особливостей вікового розвитку і адаптаційних можливостей спортсменів та коней, збереженого функціонального резерву. Порушення в цьому питанні чреваті негативними наслідками як щодо ефективності процесу підготовки, так і стану їхнього здоров'я.

1.2. Мета і завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка у кінному спорті розглядається як два незалежних багаторічних спеціально організованих процеси всебічного розвитку, навчання та виховання спортсмена й фізичного розвинення, навчання та виїздки (виховання) спортивного коня.

Мета спортивної підготовки у кінному спорті – досягнення максимально можливого результату для конкретного спортсмена та його спортивного коня у змагальній діяльності.

Завдання спортивної підготовки вершника

1. Всебічний гармонійний розвиток.
2. Забезпечення потрібного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Засвоєння техніки й тактики обраного виду кінного спорту.
4. Набуття спеціальних знань, умінь і навичок у підготовці спортивних коней.
5. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.
6. Забезпечення потрібного рівня спеціальної психічної підготовленості.
7. Виховання моральних та вольових якостей.

Завдання спортивної підготовки коня

1. Забезпечення потрібного рівня розвитку фізичних здібностей та індивідуальних можливостей функціональних систем організму у конкретному виді кінного спорту.
2. Вироблення адекватних рухових реакцій на дію засобів керування.
3. Відпрацювання правильності та ритмічності алюрів, легкості та невимушеності.
4. Навчання техніки вправ з конкретного виду кінного спорту.
5. Досягнення високої стабільності та раціональної варіативності виконання спеціалізованих вправ в умовах тренування і змагань.

Загальні завдання спортивної підготовки

1. Удосконалення біомеханічних, психофізіологічних механізмів взаємодії вершника та спортивного коня, комплексне удосконалення різних сторін їхньої підготовленості.

2. Забезпечення надійності реалізації набутого рухового потенціалу спортивної пари «вершник/кінь» у різноманітних умовах змагальної діяльності.

1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка здійснюється за допомогою *основних засобів тренування* – різноманітних фізичних вправ, що впливають на розвиток фізичних якостей спортсменів та їхню технічну майстерність, і *додаткових засобів* – тренажерів, спеціального устаткування, засобів термінової інформації тощо, використання яких сприяє підвищенню спортивної майстерності атлетів.

Засобами спортивної підготовки є різноманітні фізичні вправи, що впливають на удосконалення технічної майстерності спортсменів. Умовно їх поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До *загальнопідготовчих* належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють засоби, що містять окремі частини, періоди, фази та елементи змагальної діяльності та дії, що наближені до неї за формою, структурою та характером роботи м'язової системи.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для удосконалення спортивної діяльності.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що регламентуються правилами змагань з виду спорту.

Методи – це способи організації роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких вони набувають знання, вміння та навички, розвивають потрібні для них фізичні якості, формується їхній світогляд. Методи спортивного тренування поділяються на загальнопедагогічні, специфічні,

додаткові методи, що спеціально розроблені на запити спортивної практики.

Загальнопедагогічні методи складаються зі словесного, наочного та практичного.

До **словесних** методів належать розповіді, пояснення, вказівки, лекції, бесіди, аналіз та обговорення.

Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них треба віднести показ окремих вправ та їхніх елементів, навчальні фільми, відеозаписи для демонстрування техніки виконання вправ тощо.

Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи: 1) методи, що спрямовані переважно на засвоєння техніки; 2) методи, що скеровані здебільшого на розвинення певних рухових якостей спортсменів.

Специфічні методи використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Для оволодіння руховими вміннями та навичками застосовують методи, що мають на меті формування цілісної рухової навички (цілісні вправи), а також методи, які формують цілісну рухову навичку з окремих частин з наступним поєднанням в єдине ціле (розчленовані вправи). Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовують методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження у процесі виконання вправи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, метод колового тренування. З цією ж метою використовуються ігровий і змагальний методи, які передбачають змагальних умов у процесі виконання завдання.

Додаткові методи спеціально розробляються відносно запитів спортивної практики. Ними є аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо.

Спортивне тренування здійснюється на основі загальнопедагогічних принципів і принципів методики фізичного виховання і спорту. Система підготовки спортсменів будується на таких основних принципах:

- спрямованість до максимально можливих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу.

Підготовка спортсменів базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Сам тренувальний процес розглядається у взаємозв'язку мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів спортивного тренування.

1.4. Зміст видів підготовки спортсменів

У спортивній підготовці вершника в кінному спорті виділяють такі її види: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну. Підготовка спортивного коня включає фізичну, психофункціональну, технічну підготовку. Виділяють також інтегральну підготовку, яка є загальною для вершника та спортивного коня, бо вона спрямована на удосконалення структури взаємодії спортсмена та коня, на координацію та реалізацію в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості обох партнерів (табл. 1).

Фізичну підготовку поділяють на *загальну фізичну підготовку* (ЗФП), яка скерована на гармонійний розвиток різних рухових здібностей спортсмена та підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму коня, і *спеціальну фізичну підготовку* (СФП), яка спрямована на розвинення фізичних якостей спортсмена та коня, що

безпосередньо впливають на спортивний результат у конкретному виді кінного спорту.

Технічна підготовка вершника – це процес засвоєння системи специфічних рухів і дій: посадки та керування конем за різних умов (під час виконання елементів виїзди, подолання перешкод тощо).

Під *технічною підготовкою спортивного коня* розуміють процес його навчання, в основі якого лежить виїздка (тобто вироблення умовних реакцій та рухових стереотипів у коня, що забезпечують рівновагу під вершником і адекватні реакції на керуючі дії, розвинення правильності та ритмічності алюрів, невимушеності та легкості рухів), а також засвоєння техніки змагальних вправ у конкретному виді кінного спорту.

У теорії спорту за техніку фізичних вправ прийнято вважати такі способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно, з відносно більшою ефективністю. Існуючі погляди на спортивно-технічну майстерність пов'язані з припущенням, що у процесі спортивного удосконалення техніка спортсмена чи спортивного коня має наближатися до деякого ідеалу, який відображає найефективніші способи виконання спортивних дій. Однак практично завжди виникає проблема розробки та корекції конкретних моделей спортивної техніки згідно з індивідуальними морфофункціональними особливостями спортивного коня та вершника.

Тактична підготовка вершника – це процес, спрямований на вивчення сутності та головних теоретичних положень спортивної тактики, оволодіння основними прийомами, варіантами тактичних дій і забезпечення відповідної підготовки коня, яка дозволяє реалізувати тактичний задум, удосконалення тактичного мислення та практичну реалізацію тактичної підготовленості в умовах змагань. Під спортивною тактикою розуміється доцільне використання технічних прийомів для вирішення змагальних завдань з урахуванням особливостей конкретних умов змагань та індивідуальних особливостей вершника та його коня.

Теоретична підготовка вершника передбачає оволодіння спеціальними знаннями, потрібними для успішної тренувальної та змагальної діяльності у кінному спорті.

Психологічна підготовка вершника скерована на формування у спортсмена високого рівня мотивації в умовах тренувальної та змагальної діяльності, емоційної стійкості до стресових ситуацій, здібності до самоконтролю та саморегуляції емоційних станів. Психологічну підготовку розглядають у трьох аспектах: базова психологічна підготовка, загальна та спеціальна підготовка до змагань.

Психофункціональна підготовка охоплює аспекти підготовки спортивного коня, що прямо стосуються формування оптимального стану подразливого та гальмівного процесів у ході тренувальних занять та змагань, а також оперативного керування психічним станом коня.

1.5. Етапи спортивної підготовки

Багаторічна підготовка поділяється на дві стадії: становлення вищої спортивної майстерності; розвитку та реалізації вищої спортивної майстерності. Залежно від переважної спрямованості процес багаторічної підготовки на першій стадії умовно поділяється на чотири етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

До другої стадії багаторічної підготовки належать етапи:

- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- етап збереження високої спортивної майстерності;
- етап поступового зниження результатів;
- етап виходу зі спорту вищих досягнень.

Таблиця 1

Орієнтовний навчальний план підготовки з кінного спорту у ДЮСШ, СДЮШОР, години

Вид підготовки	Групи												Підготовки до вищої спортивної майстерності	
	Початкової підготовки	Базової підготовки						Спеціальної підготовки						
		Рік навчання												
		1	2	1	2	3	Більше 3	1	2	Більше 2	Весь строк			
Загальна фізична	50	60	80	96	110	120	140	150	170	170				
Спортивно-технічна і спеціальна фізична	174	240	310	360	440	490	580	622	655	750				
Тактична	-	-	8	8	10	14	20	20	25	30				
Теоретична	10	10	20	20	30	30	35	35	40	40				
Психологічна	-	-	6	6	10	15	30	50	65	70				
Прийомні та перевідні нормативи	6	10	12	12	14	14	-	-	-	-				
Участь у змаганнях	-	8	30	30	40	40	80	98	100	160				
Інструкторська та суддівська практика	-	-	12	20	30	30	50	60	70	100				
Відновлювальні заходи	-	-	-	30	50	70	76	80	85	94				
а) для вершника	72	88	146	146	202	217	237	237	246	250				
б) для коня	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664				

Чіткої межі поміж цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний і біологічний вік спортсмена, рівень його підготовленості, здібності до виконання всезростаючих тренувальних і змагальних навантажень.

Відповідно до викладеної періодизації першої стадії становлення вищої спортивної майстерності будується багаторічна підготовка юних спортсменів з кінного спорту.

Зміст роботи по етапах підготовки вершника:

I етап початкової підготовки – тривалість етапу 1–2 роки і залежить від віку початку занять кінним спортом.

Завдання:

1. Зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток.
2. Формування інтересів до занять кінним спортом.
3. Оволодіння навичками догляду та поводження зі спортивним конем.
4. Формування слухної невимушеності посадки на коні.
5. Оволодіння засадами техніки керування конем.
6. Формування впевненості та вироблення почуття рівноваги під час верхової їзди.
7. Оволодіння навичками їзди у зміні та самостійно.
8. Участь у показових виступах і дитячих змаганнях.

II етап попередньої базової підготовки – тривалість етапу 3–4 роки.

Завдання:

- 1–3. Ті ж завдання, що і на початковому етапі підготовки.
4. Оволодіння специфічними особливостями посадки в обраній дисципліні кінного спорту.
5. Базова технічна підготовка – засвоєння техніки керування конем під час виконання спеціальних вправ середньої складності в обраному виді кінного спорту. Оволодіння навичками узгодженого використання усіх засобів керування.

6. Набуття вмінь та навичок первісної виїздки коня (старшого віку).
7. Розвинення «почуття коня», вміння погоджувати свої рухи з рухами коня.
8. Початкова тактика та психічна підготовка.
9. Оволодіння навичками їзди по пересічній місцевості.
10. Регулярна участь у юнацьких змаганнях.

III етап спеціалізованої базової підготовки – тривалість етапу

3–4 роки.

Завдання:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Удосконалення посадки та засвоєння техніки керування конем під час виконання вправ вищої складності в обраній дисципліні кінного спорту.
3. Набуття вмінь і навичок підготовки молодого спортивного коня.
4. Формування індивідуального стилю їзди, розвиток творчих здібностей.
5. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.
6. Удосконалення базової психологічної підготовки, оволодіння прийомами психорегулюючого тренування.
7. Активна змагальна практика.

IV етап підготовки до вищих досягнень – тривалість етапу 2–4 роки.

Завдання:

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості та досягнення високого рівня надійності виступів.
3. Оволодіння навичками підготовки спортивного коня на усіх етапах багаторічного процесу.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей розвитку «почуття коня».

5. Досягнення високого рівня психологічної стійкості в умовах змагань.

Зміст роботи по етапах підготовки спортивного коня:

I етап (1–1,5 року):

1. Формування довіри до людини.
2. Привчання до спорядження та ваги вершника.
3. Формування адекватної реакції на дії засобів керування.
4. Формування згідно зі шкалою тренінгу молодого коня природних алюрів і прямолінійності руху, розвиток імпульсу.
5. Всебічний фізичний розвиток, зміцнення сухожильно-зв'язкового апарату.
6. Оволодіння базовою технікою елементів початкової виїздки.

II етап (1,5–2 роки):

1. Підвищення функціональних можливостей організму, розвиток загальної витривалості.
2. Цілеспрямована спеціальна фізична підготовка з урахуванням вузької спеціалізації.
3. Удосконалення «виїздженості» (підкорення засобам керування, розвиток правильності та ритмічності алюрів, імпульсу, невимушеності рухів).
4. Навчання техніки вправ середньої складності та виконання змагальних програм.
5. Формування стійкості до зовнішніх подразників.
6. Участь у змаганнях для молодих коней.

III етап (2–2,5 року):

1. Досягання високого рівня функціональної підготовленості – планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень.
2. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості (спеціальної витривалості, швидко-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей).

3. Засвоєння техніки вправ вищої складності.
4. Підвищення надійності та стабільності техніки виконання базових вправ.
5. Подальше удосконалення «виїздженості», повне підкорення тонким керуючим діям вершника.
6. Регулярна участь у змаганнях із включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань.

IV етап (до 8 років):

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Підготовка до засвоєння максимальних тренувальних навантажень.
3. Подальше удосконалення техніки вправ вищої складності.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей досягнення високого ступеня виконавчої майстерності.
5. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності.
6. Забезпечення здоров'я коня та його спортивного довголіття.

1.6. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у межах яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: *мікроструктуру* – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; *мезоструктуру* – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; *макроструктуру* – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

У групах початкової підготовки та базової підготовки періодизація річної підготовки не розглядається, відбувається планомірне збільшення обсягу тренувальної роботи; дотримується відсутність вираженого стомлення після виконання програм занять; широко використовуються ігровий і змагальний методи; забезпечується виняткове різноманіття і емоційна насиченість тренувальних програм; всі змагання природно вписуються у тренувальний процес.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності у макроциклах виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які відображають фази розвинення спортивної форми: становлення, стабілізація та тимчасове втрачання.

Підготовчий період включає два етапи – загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий.

Завдання першого етапу:

1) підвищення рівня загальної фізичної підготовленості вершників та їхніх коней, збільшення можливостей основних функціональних систем організму;

2) засвоєння техніки нових вправ і удосконалення техніки базових елементів і вправ;

3) удосконалення фізичних якостей коня: загальної витривалості, гнучкості, силових і координаційних здібностей. Частка змагальних справ у загальному обсязі виконуваної роботи незначна.

Заняття на другому етапі мають більш спеціалізований характер і скеровані на безпосереднє становлення спортивної форми. Головна увага приділяється розвиненню спеціальних фізичних якостей на базі передумов, створених на першому етапі підготовчого періоду. Так само удосконалюється техніка змагальних вправ (окремих елементів, схем манежної їзди, подолання перешкод у зв'язках і за маршрутом) і структура взаємодії спортивної пари. Це досягається завдяки збільшенню частки спеціально-підготовчих і власне змагальних вправ.

Змагальні вправи протягом другого етапу розподіляються нерівномірно, їхня кількість поступово зростає до початку змагального періоду. Удосконалення змагальної техніки здійснюється паралельно з розвиненням фізичних якостей.

Змагальний період: етап відбірково-підготовчих та основних змагань. У змагальному періоді відбувається удосконалення різних сторін підготовленості спортивної пари, безпосередньо сама підготовка та участь у змаганнях. Організація процесу спеціальної підготовки здійснюється відповідно до календаря головних змагань. Решта змагань носить тренувальний характер, і спеціальна підготовка до них, як звичайно, не проводиться. Вони самі є важливими ланками підготовки.

У перехідному періоді головна увага приділяється повноцінному відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень, лікуванню та профілактиці захворювань і травм. Тривалість перехідного періоду коливається у межах 4–8 тижнів залежно від етапу підготовки спортивного коня. Основний зміст перехідного періоду складають різноманітні засоби активного відпочинку та засоби загальнофізичної підготовки. Бажано використовувати різні місця для проведення занять.

Подальша деталізація тренувального процесу – виділення мезоциклів. Тривалість мезоциклів може бути від 2 до 6 тижнів, але найбільш поширені чотиритижневі цикли. Відрізняють втягуючі, базові, спеціально-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлювально-підготовчі й відновлювально-підтримуючі мезоцикли.

В втягуючому мезоциклі вирішують завдання поступового підведення спортсменів до основної тренувальної роботи. У базовому реалізуються головні тренувальні вимоги, що призводять до розширення адаптивних можливостей організму спортсмена та коня, створення передумов для зростання їхньої спортивної майстерності. У спеціально-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка спортивної пари до наступних змагань.

Перед змагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму наступних змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена у змаганнях. Особлива увага приділяється психічній та тактичній підготовці. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря.

За 2–3 тижні до відповідальних стартів треба зменшити загальний обсяг тренувальної роботи. У тренуванні можуть використовуватися як спеціально-підготовчі вправи, так і елементи змагальних програм. Перебудова ритмічних коливань працездатності згідно з термінами змагань обумовлює планування попередніх 3–5 тижнів. Сутність такого планування полягає в розподілі по днях режиму і відпочинку, аналогічному тому, який передбачається у дні змагань. Це сприяє створенню умовно-рефлекторних зв'язків, які мають забезпечити вершнику та коню максимальну працездатність у дні стартів.

Особливої уваги потребує побудова тренування у дні, що безпосередньо передують змаганням (звичайно за 7–14 днів). Незважаючи на суто індивідуальний характер тренування спортивних пар, для раціональної його організації важливо дотримуватися загальних положень. Зокрема, не слід домагатися подальшого підвищення функціональних можливостей організму коня, які визначають рівень спеціальної витривалості. Їхній стан підтримують на раніше досягнутому рівні, що не потребує більшого обсягу інтенсивної роботи.

Особливої складності у змагальному періоді набувають тренування у період між двома важливими змаганнями тривалістю 5–8 тижнів. Перші декілька днів (4–6) після перших змагань присвячуються активному відпочинку, фізичному та психічному відновленню. Після цього планується базовий мезоцикл протягом 3–4 тижнів, який складається з двох однакових за часом частин – загальнопідготовчої та спеціально-підготовчої. Щодо добору засобів, методів і завдань, які вирішуються, тренування на цих етапах багато

у чому відповідає тренувальному процесу на першому та другому етапах підготовчого періоду. Друга частина базового мезоциклу відрізняється від першої значним скороченням обсягу роботи і зростанням її інтенсивності. Широко використовуються великі навантаження різної спрямованості, які спроможні викликати додатковий адаптаційний стрибок в організмі спортивного коня.

Можлива інша схема побудови базового мезоциклу підготовки. У цьому разі відсутня загальна підготовча частина – робота носить специфічний характер. Обсяг навантаження поступово знижується від мікроциклу до мікроциклу, а його інтенсивність досягає максимальних величин.

Слідом за базовим планується передзмагальний мезоцикл (1–2 тижня), основні завдання якого: відновлення організму коня, психологічна підготовка вершника до наступних змагань, усунення дрібних недоліків у технічній та технічній підготовленості. Великі навантаження у цей період не плануються. Спроби внести суттєві зміни у рівень підготовленості до успіху не призводять. Підготовка набуває індивідуального характеру. Якщо період між основними змаганнями складає 2–3 тижня, протягом двох тижнів тренування будується за принципом передзмагального мезоциклу.

Відновлювально-підготовчі мезоцикли плануються після мезоциклів, які в силу тих або інших причин (участь у змаганнях наприкінці мезоциклу, надлишкове сумарне навантаження) не забезпечили повноцінне відновлення організму спортсмена та коня. Відновлювально-підтримуючі мезоцикли передбачають фізичне й психічне відновлення після навантаження попереднього мезоцикла й тренування підтримуючого характеру, що не допускає істотної деадаптації щодо різної складової підготовленості спортсмена та коня.

Кожний мезоцикл поділяється на декілька мікроциклів (3–5). Мікроцикл являє собою певне поєднання тренувальних занять протягом кількох днів за відповідними правилами, яке забезпечує комплексне

вирішення педагогічних завдань, що впливають з цього періоду тренування. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 до 14 днів, проте найпоширенішим є тижневий.

Відрізняють втягуючі, ударні, підводящі, змагальні та відновлювальні мікроцикли. Втягуючі мікроцикли застосовують у підготовчому періоді, щоб поступово підвести організм спортсмена до напруженої тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи. Для ударних мікроциклів властиві великі сумарні обсяги та висока інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їхнє завдання – розширення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсмена та коня.

Підходящі мікроцикли застосовуються в передзмагальному мезоциклі, де залежно від завдань може відтворюватися режим наступних змагань, проводиться активний відпочинок, психічне настроювання тощо.

Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантажень. Головне їхнє завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів. Змагальні мікроцикли спрямовані на створення оптимальних умов для передзмагальної підготовки та участі у змаганнях.

При побудові тренувального дня можуть плануватися одне чи два заняття з урахуванням взаємовпливу навантажень. Тренувальне заняття розглядається як набір певних засобів і методів, розташованих у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями.

Виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні. На навчальному занятті засвоюються нові матеріали з техніки й тактики видів кінного спорту. Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки, особливо фізичної. Навчально-тренувальні заняття об'єднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням. Відновлювальні заняття стимулюють процеси відновлення після великих навантажень, характеризуються

невеликим обсягом та малою інтенсивністю навантажень, їхньою різнобічністю та емоційністю, наявністю ігрових методів. Модельні заняття спрямовані на інтегральну підготовку і проводяться згідно з програмою майбутніх змагань, контрольні забезпечують контроль за ефективністю процесу підготовки.

Заняття складаються з трьох частин – підготовчої (увідної), основної та заключної. Така структура тренувальних занять зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання роботи: утягування в роботу, оптимального стійкого стану, стомлення.

Заняття є вузловою структурною одиницею тренувального процесу, в ході якого використовуються різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсмена та спортивного коня. Існуюча структура заняття, яке складається з підготовчої, основної та заключної частини, визначається закономірними змінами фізичного стану організму вершника та коня у процесі роботи.

Тривалість і зміст окремих частин заняття значно варіюють залежно від рівня підготовленості спортсменів і коней, завдань і умов проведення заняття. Підбираючи вправи, визначаючи дозування навантаження для кожної частини заняття, потрібно враховувати загальне фізичне навантаження та індивідуальні особливості вершника та спортивного коня. На етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки під час побудови тренувального заняття переважно враховується функціональний стан організму спортсмена. У тренувальних заняттях на етапах поглибленої спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень в їхній основі лежать закономірності формування умовно-рефлекторних зв'язків і характер перебігу адаптаційних та відновлювальних процесів в організмі спортивного коня, проте поряд з цим обов'язково вирішуються завдання підготовки спортсмена.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи та безпосередня підготовка спортсмена та коня до виконання програми основної

частини заняття. Проведена у цій частині заняття розминка (виконання спеціально дібраних вправ) підвищує активність головних функціональних систем організму, що сприяє оптимальній підготовці спортсмена та коня до наступної роботи. Розминка звичайно включає рух кроком на вільному поводі, полегшену рись зі зміною напрямку; поступово включаються засоби керування та встановлюється робочий контакт з конем. Вершник заохочує підвищення імпульсу та активного прийняття поведи.

Для підготовки вершників-початківців застосовується гімнастичні вправи у сідлі. Підготовленим спортсменам і коням рекомендується індивідуальна розминка, що відповідає темпераменту спортивного коня та характеру наступної діяльності.

В основній частині заняття вирішуються головні завдання. Виконувана робота може бути найрізноманітнішою та забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної підготовленості, навчання та удосконалення техніки і тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики вправ, що застосовуються. Добір вправ, їхня кількість визначають спрямованість заняття та його навантаження.

Заключна частина заняття має забезпечувати нормалізацію функціонального стану організму вершника та спортивного коня і створення умов, що сприяють інтенсивному перебігу відновлювальних процесів. Кожне заняття має закінчуватися кроком з відданим поведом чи у поведі.

1.7. Вікові особливості спортивної підготовки

При плануванні процесу багаторічної підготовки з урахуванням вікового розвитку тих, хто займається, слід орієнтуватися на вікові зміни, які проявляються у зростанні, дозріванні та розвитку організму. Зростання відбувається в межах тіла людини або його окремих частин і пов'язане зі збільшенням їхньої довжини і маси. Дозрівання пов'язане з розвитком різних систем і функцій організму і відбувається гетерохронно. Розвиток – це

поняття більш широке, яке включає біологічну і поведінкову сторони. Біологічна сторона пов'язана з формуванням органів і тканин, а поведінкова – зі змінами у психомоторній (рухові якості, вміння, навички), пізнавальній (розуміння, знання) і соціальній сферах. Ефективна адаптація до специфічних навантажень кінного спорту обумовлюється особливостями вікового розвитку організму, істотними коливаннями схильності функціональних систем до пристосувальних перебудов у різному віці.

Перша стадія багаторічної підготовки спортсменів у кінному спорті співпадає з періодами: передпубертатного з 11 до 12 років (жінки), 13–14 років (чоловіки); пубертатного з 13 до 14 років (жінки), 14–15 років (чоловіки) і завершення біологічного дозрівання 17–18 років (жінки), 20–22 роки (чоловіки).

Помітне прискорення зростання відзначається в пубертатному періоді. В окремих дітей максимальна швидкість росту в рік може досягати 8–10 см у хлопчиків і 7–9 см у дівчаток. Пік швидкості приросту маси тіла у дівчаток припадає на 11–12-й роки життя (5,0–5,5 кг), а у хлопчиків на 13–14-й роки (5,5–6,5 кг).

Можливі суттєві індивідуальні коливання темпів біологічного дозрівання, що створює відмінності між паспортним і біологічним віком, які в окремих випадках можуть досягати 5–6 років. Раннє статеве дозрівання і пов'язаний з ним інтенсивний ріст тіла, м'язової маси, внутрішніх органів зазвичай призводять до швидкого прогресу в спорті, що нерідко є причиною помилок тренерів і батьків щодо схильності дитини до досягнень у спорті.

У 13-річному віці як у хлопчиків, так і у дівчаток відзначаються великі коливання в зростанні (хлопчики 135–185 см, дівчатка 140–180 см) та збільшенні маси тіла (30–85 кг і 30–80 кг). Настільки ж істотні коливання і в рівні сили, витривалості, швидкісних здібностях. Ці коливання багато в чому обумовлені темпами біологічного дозрівання, що істотно ускладнює не тільки відбір і орієнтацію юних спортсменів, а й побудову їхньої підготовки.

У передпубертатний період розвиток кісткової тканини у хлопчиків і дівчат протікає однаково. Інтенсивний розвиток кісткової тканини відбувається в пубертатний період як у хлопчиків, так і у дівчаток, проте у хлопчиків цей процес протікає більш інтенсивно. Після закінчення періоду статевого дозрівання процес розвитку кісткової тканини сповільнюється.

Функціональні можливості організму людини знаходяться в тісному зв'язку з антропометричними та фізіологічними показниками. Застосовувані засоби і методи, величина відповідних тренувальних навантажень повинні бути адекватними віковим і статевим особливостям спортсменів, виключати форсування підготовки і надмірні навантаження.

Ефект вибірково спрямованого розвитку фізичних якостей дітей, підлітків та юнаків виявляється найбільшим у тих випадках, коли засоби впливу на розвиток конкретних якостей поєднувалися з періодами їхнього максимального природного приросту. Тому одним з напрямів оптимізації підготовки юних спортсменів від моменту початку занять спортом до закінчення періоду статевого дозрівання є раціональне співвідношення різностороннього тренування з переважним розвитком тих чи інших якостей і сторін підготовленості у відповідних сприятливих вікових зонах.

Найбільш вигідні умови для розвитку координаційних здібностей відзначаються у передпубертатний період, коли рівень розвитку нервової системи у дітей вже достатній для ефективної пізнавальної діяльності та ефективного регулювання рухів. Після закінчення пубертатного періоду створюються умови для підвищення рівня координаційних здібностей вже стосовно до вимог конкретного виду кінного спорту.

Силові вправи, які виконуються з невеликими обтяженнями при широкій варіативності рухових дій, темпу рухів і їхньої кількості в окремих підходах, можуть застосовуватися у передпубертатний період, коли відбувається інтенсивний розвиток нервової системи і створюються умови підвищення силових якостей завдяки поліпшенню нервової регуляції м'язової активності. Однак оптимальна вікова зона для всебічної силової підготовки,

що дозволяє використовувати в якості адаптаційної реакції гіпертрофію м'язів, починається через 1–2 роки після завершення пубертатного періоду: у дівчат з 16–17 років, у юнаків – з 17–18.

У процесі багаторічної підготовки слід прагнути до поєднання засобів інтенсивного впливу, спрямованих на вдосконалення різних якостей і здібностей, з періодами природно підвищених темпів їхнього розвитку. У цьому разі відзначається найбільша ефективність фізичного вдосконалення спортсменів. Однак це поєднання має забезпечуватися лише в певних межах, що не порушують процесу гармонійного поєднання і паралельного становлення різних складових підготовленості.

Переважаючий розвиток рухових якостей у відповідних чутливих періодах повинен органічно пов'язуватися із засобами, спрямованими на становлення інших сторін підготовленості: технічної, тактичної, психічної; передбачати інтегративне вдосконалення різних сторін підготовленості та окремих компонентів спортивної майстерності; враховувати фактори ризику спортивних травм, необхідність їхньої профілактики тощо. На практиці це призводить до того, що інтенсивна робота над розвитком різних фізичних якостей часто не поєднується з періодами природно підвищених темпів їхнього розвитку.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

До навчальних груп з кінного спорту зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли одинадцяти років (табл. 2).

Таблиця 2

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців	Мінімальна кількість коней у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовки (на початок навчального року)
Групи початкової підготовки					
1-й	11-12	6	50 % від кількості учнів	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та спортивно-технічної підготовки
Більше 1 року	12-13	6		8	
Групи базової підготовки **					
1-й	14-15	5	3	12	Виконання контрольних нормативів із ЗФП, СФП та спортивно-технічної підготовки
2-й	15-16	5	3	14	
3-й	16-17	4	4	18	
Більше 3 років	17-18	4	4	20	
Групи спеціалізованої підготовки*, **					
1-й	18-19	3	4	24	I розряд
2-й	19-20	3	4	26	КМС
Більше 2 років	20-21	3	4	28	
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*					
Весь строк	21 і старші	2	4	32	МС або увійти до складу національної збірної команди України

Примітка: * За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з кінного спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

**** Комплектування груп базової підготовки, груп спеціалізованої підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється з-поміж вихованців школи, які спеціалізуються в одній дисципліні кінного спорту або в різних дисциплінах кінного спорту.**

2.2. Засади організаційно-навчального процесу

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розрахована для навчання в групах початкової підготовки на 2 роки, у групах попередньої базової підготовки – на 4 роки, у групах спеціалізованої базової підготовки – на 3 роки, а також у групах підготовки до вищих спортивних досягнень – на 2 роки.

При переведенні з однієї навчальної групи до іншої, а також кожного року навчання учні повинні виконувати контрольні нормативи згідно з навчальною програмою.

З оглядом на вікові особливості, а також результати наукових досліджень щодо формування у дітей та підлітків рухових та інших функцій, багаторічна підготовка в кінному спорті у спортивних школах поділяється на чотири етапи:

- I етап – початкова підготовка: групи початкової підготовки 1–2-го років навчання; вік вихованців 11–13 років. (Групи можна комплектувати змішані, тому що до хлопчиків і дівчаток ставляться однакові вимоги.);
- II етап – попередня базова підготовка: групи базової підготовки 1–3-го та більше років навчання; вік юних спортсменів 13–18 років;
- III етап – спеціалізована базова підготовка: групи спеціалізованої підготовки 1–2-го та більше років навчання; вік тих, хто займається, 17–21 років;
- IV етап – підготовка до вищих досягнень: групи підготовки до вищої спортивної майстерності; вік вихованців – 21 рік і старші.

2.3. Планування та облік навчально-тренувальної роботи

Планування навчально-тренувальної роботи в групах на різних етапах багаторічної підготовки здійснюється згідно з навчальним планом (табл. 1). Навчально-тренувальний процес у ДЮСШ, СДЮШОР, за винятком груп початкової підготовки, здійснюється цілий рік. Навчальний рік для груп початкової підготовки починається у вересні, для інших груп – у листопаді.

На базі навчального плану складаються річні плани навчального процесу, графіки розподілу навчальних годин по місяцях і видах підготовки з урахуванням рівня підготовленості учнів, завдань підготовки на певному етапі, матеріального забезпечення та інших умов. Річний план передбачає розгляд всіх основних показників підготовки: мета і завдання, основний зміст виконуваної роботи, види контролю та обстеження, заходи матеріально-організаційного забезпечення, відновлювальні заходи. У плані обов'язково виділяють категорії змагань (основні, відбіркові, контрольні, підготовчі), бо календар змагань значною мірою визначає усю систему підготовки спортсменів. Відрізняють план тренування секції, відділення, груп (для спортсменів масових розрядів) та індивідуальний (для кваліфікованих спортсменів).

Місячні та тижневі поурочні робочі плани включають такі розділи: завдання спортивного тренування (визначаються з основних видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної тощо); система контролю із зазначенням контрольних нормативів у спеціальних вправах-тестах, що відображають рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості спортсмена; зміст, куди входять розділи теорії та практики.

У планах-конспектах тренувальних занять та журналі обліку занять зазначають засоби, методи і обсягів тренувальних навантажень.

2.4. Контроль навчально-тренувальної роботи

Контроль — педагогічний, медичний та медико-біологічний — передбачає систематичні спостереження за спортсменами, збирання, обробку та аналіз даних про проведення тренувань, аналіз результатів, які демонструють спортсмени на тренуваннях чи змаганнях. Тільки на підставі зібраних даних можна визначити ступінь ефективності застосування засобів і методів тренування.

Основними документами планування, контролю та обліку роботи є:

- положення чи статут спортивної школи;
- штатний розклад робітників спортивної школи;
- списки вихованців груп, що займаються кінним спортом, затверджені наказом директора школи;
- особисті картки спортсменів;
- книга обліку наказів по школі;
- річні плани навчально-тренувальних занять для навчальних груп;
- місячні плани тренування (мезоцикли);
- тижневі плани тренування (мікроцикли);
- індивідуальні плани підготовки (для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності);
- особисті картки тренерів-викладачів;
- таблиць обліку робочого часу тренерів-викладачів (місячний);
- розклад навчальних занять, затверджений директором школи;
- документи бухгалтерського обліку, статистики та бухгалтерської звітності.

Щорічно спортивна школа надає звіт відповідному органу управління з питань фізичної культури та спорту державної адміністрації.

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1.1. Організація та методика відбору

Мета початкового відбору до груп початкової підготовки (ПП) – допомогти учням вірно обрати вид спорту. Перший етап відбору та комплектування навчальних груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих учнів, які успішно оволоділи програмою базового тренування.

До груп початкової підготовки добираються діти віком 11–12 років. Підставою допущення до початкового навчання є особиста заява дитини, письмова згода батьків, довідка про стан здоров'я. Оцінюється стан здоров'я, біологічний вік дітей, їхнє бажання займатися кінним спортом, а також близькість проживання до кінно-спортивної бази та успішність дитини у загальноосвітній школі.

3.1.2. Основний матеріал

Метою навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки є формування зацікавленості до занять кінним спортом, сприяння фізичному розвитку організму та зміцнення здоров'я спортсменів. У навчально-тренувальному процесі увага приділяється всім сторонам підготовки.

Засобами загальної фізичної підготовки для спортсменів-кіннотників є рухливі ігри з м'ячем, з елементами опору, зі стрибками та бігом, подолання перешкод; спортивні ігри (волейбол, теніс, баскетбол, футбол); біг по пересічній місцевості; ходьба на лижах, плавання; гімнастичні вправи. Цілям

загальної фізичної підготовки також служать ранкова гімнастика (зарядка), туризм, походи.

Крім того, комплекси фізичних вправ, спрямованих на розвинення певних груп м'язів, мають добиратися тренером для груп спортсменів або індивідуально залежно від рівня фізичної підготовленості та з урахуванням недоліків тих фізичних якостей, що лімітують рухові можливості в умовах тренування і змагань.

Загальнофізичні вправи можуть складати окремі заняття (тільки для груп початкової підготовки), бути частиною навчально-тренувальних занять або даватися у вигляді завдань для самостійної роботи.

Вправи для розвитку м'язів рук и плечового поясу. Одночасні та наперемінні рухи у плечових, ліктьових і променево-зап'ясткових суглобах. Різноманітні справи з предметами (гімнастичні палиці, булави, м'ячі та інші предмети) з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи). Вправи з обтяженням (гантелі, набивні м'ячі, мішечки з піском тощо). Згинання та розгинання рук в упорі сидячи ззаду, у нахиленому упорі, в упорі лежачи. Підтягування у висі прямим, зворотним і змішаним хватом.

Метання різних предметів (1–3 кг) з різних вихідних положень. Вправи для рук з опором партнера виконуються серіями у різному темпі.

Вправи для розвитку м'язів тулуба. Нахили вперед, у боки, назад з різноманітними рухами рук. Колові рухи тулуба. Одночасне та поперемінне піднімання ніг вгору з положення лежачи на спині. Прогинання, лежачи на животі. Різноманітні парні вправи з опорами по черзі.

З положення лежачи на спині колові рухи ногами, піднятими до кута 45°. Переходи у положення сидячи з положення лежачи на спині з фіксованими ногами та з різним положенням рук – уздовж тулуба, на поясі, за голову, вгору, з різними обтяженнями у руках.

З положення вису – піднімання ніг вгору до торкання носками ніг місця хвату. Та сама вправа, тримаючи у ногах набивні м'ячі (мішечки з піском). З положення вису на гімнастичній стінці – круги ногами в обидві боки тощо.

Вправи для розвитку м'язів нижніх кінцівок. Присідання на двох ногах, на одній з додатковою опорою. Випади з пружними рухами та повторами. Підскоки на двох ногах. Підскоки на одній нозі, друга – пряма на опорі. Енергійне піднімання на носки, стоячи на підлозі або землі. Та сама вправа, стоячи на нахиленому упорі. Ходьба з перекотом з п'ятки на носок.

Вистрибування вгору зі зміною ноги у польоті. Вистрибування вгору, одна нога на опорі. Стрибки вперед, в боки, з положення присівши. Стоячи на колінах, ноги фіксовані ззаду – нахили прогнувшись вперед. Біг з високим підняттям стегна. Вправи зі скакалкою, стоячи на місці та з рухами вперед, в боки. Стрибки у висоту та у довжину з розбігу та з місця. Біг у різному темпі. Вправи для привідних м'язів стегна з опором партнера.

Вправи для розвинення почуття рівноваги. Елементи акробатики. Перекиди вперед, назад, в боки. Стійка на лопатках, на голові, стійка на руках біля стіни та з допомогою партнера. Місток з положення лежачи на спині, з положення стоячи, опускання назад (з допомогою партнера). Стійка на руках. Переворот колесом. Перекид через гімнастичного коня, мотузок.

Опорні стрибки. Стрибки через гімнастичного козла та коня без рук: ноги нарізно, зігнувши ноги кутом, боком.

Вправи у рівновазі. Вправи на підлозі, на зменшеній опорі, на гімнастичній лаві, на колоді. Ускладнення вправ шляхом зменшення площини опори, збільшення висоти приладу, зміни вихідних положень під час руху по зменшеній опорі. Пересування на опорі, що гойдається. Стійка на одній нозі із заплющеними очима.

Спеціальна фізична підготовка скерована на виховання фізичних здібностей і рухових якостей, що відповідає специфічним вимогам кінного спорту.

Спеціальні вправи на коні. Гімнастичні вправи (проводяться на коні, що стоїть на місці, рухається кроком, риссю) для розвинення балансу (рівноваги), зміцнення посадки, розвинення гнучкості та координації рухів: повороти та обертання голови; рухи рук в боки, вгору, вперед, колові рухи:

розтискування та стискання кисті у кулак; згинання, розгинання та колові рухи у променево-зап'ясткових суглобах; нахили тулуба вперед, назад, в боки з діставанням руками різнойменних носків ніг, колові рухи тулуба; згинання та розгинання ніг у тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах (обертання ступні назовні та усередину; переноси ніг через шию та корпус коня, їзда боком, «ножиці», їзда спиною вперед.

Їзда з колінами, що підняті до рівня грудей. Спішування та сідання у сідло зі стременом і без допомоги стремена. Їзда без стремени учбовою та стройовою риссю, галопом. Подолання перешкод без стремени і без повода. Кінно-спортивні ігри: різноманітні естафети, «Стійло», «Лисичка» тощо.

Вольтижування: підхід до коня. Прямування поряд з конем, що рухається риссю та галопом. Поштовх у сід, ноги нарізно, перемахи ніг через круп та шию коня. Перемах ногами через шию та круп коня з наступними зіскоками, «ножиці».

Зразкова комбінація: поштовх з перемахом правої ноги через круп коня, сід ноги нарізно, перемах правої ноги через шию коня, поштовх, сід ноги нарізно, перемах ногою через круп і зіскок назовні.

Технічна та тактична підготовка спрямовані на виховання фізичних здібностей і рухових якостей, що відповідає специфічним вимогам кінного спорту.

Послідовне навчання засадам техніки кінного спорту: сідлання, посадка, рух кроком, риссю, галопом. Правило підходу до коня, сідлання та розсідлання. Посадка на коня та спішування. Навчання розбору поведів та засобів дії для посилення коня вперед і його зупинки.

Відпрацьовування посадки під час руху коня кроком і риссю (стройовою та учбовою), зі стременами та без стремени. Практика керування конем шляхом дії шенкеля, повода та тулуба за умов зміни напрямку, заїздів, вольтів, дотримуючись рівняння, дистанції, інтервалів.

Їзда нарізно з самостійним відробленням зупинок, заїздів і вольтів кроком і риссю. Участь у кінно-спортивних іграх «Сідлання», «Стійло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бій султанчиків» тощо.

Підйом коня у галоп. Їзда галопом зі стременами і без стремен. Зміцнення посадки під час руху галопом. Подолання одиночних перешкод риссю та галопом. Подолання «клавішів» (2–3 перешкоди висотою 20–50 см).

Стрибки через перешкоди без поводів, стремен. Подолання перешкод за нормативами легкого класу. Польова їзда по дорогах і пересіченій місцевості. Відроблення техніки посадки під час їзди у полі. Подолання найпростіших польових перешкод.

Теоретична підготовка

Таблиця 3

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки

Зміст заняття	Роки навчання		
	1	2	3
Фізична культура як один з важливих засобів виховання та зміцнення здоров'я людини	1	-	2
Історія розвитку та сучасний стан кінного спорту	1	2	1
Догляд за спортивним конем, його утримання та годівля	2	2	2
Кінно-спортивне спорядження та екіпіровка вершника	2	1	1
Дотримання заходів з техніки безпеки при поводженні з конем	2	1	1
Перша допомога вершнику при травмах	-	1	2
Стислі відомості з анатомії та фізіології коня	1	1	1
Конституція та екстер'єр спортивного коня	-	-	1
Породи коней	-	-	2
Засади техніки й тактики у видах кінного спорту	1	2	2
Правила змагань. Їхня організація та проведення	-	-	1
Разом	10	10	16

Уявлення про фізичну культуру та спорт. Фізична культура як засіб виховання організованості, працьовитості. Верховна їзда як засіб зміцнення здоров'я.

Тема 2. Історія розвитку та сучасний стан кінного спорту.

Перші згадки про розвиток конярства у стародавніх народів. Стан конярства у середні віки. Виникнення та розвиток кінного спорту в Україні. Історія участі вітчизняних кіннотників у міжнародних змаганнях. Кінний спорт у програмі Олімпійських ігор.

Тема 3. Догляд за спортивним конем, його утримання та годівля.

Догляд за гривною, хвостом, копитами спортивного коня. Чищення коней.

Тема 4. Кінно-спортивне спорядження та екіпіровка вершника.

Конструктивні особливості спорядження спортивного коня: сідла, оголів'я, недоуздка, мартингала, капсуля тощо. Значення справності та правильної підгонки спортивного спорядження для збереження працездатності коня. Тренувальна форма спортсмена-кіннотника. Вимоги до спортивної форми вершника в умовах тренувань.

Тема 5. Дотримання заходів з техніки безпеки при поводженні з конем.

Правила підходу до коня. Дотримання запобіжних заходів під час годування та чищення коней, входу та виходу з конем зі стайні, манежу, денників, під час підковування, транспортування та лікування, на заняттях з верхової їзди. Поводження з норавливими та нервовими кінями.

Тема 6. Перша допомога вершнику при травмах.

Запобігання спортивних травм у кінному спорті. Причини травм та їхня профілактика.

Тема 7. Стислі відомості з анатомії та фізіології коня.

Загальні відомості про будову організму коня. Опорно-руховий апарат.

Тема 8. Конституція та екстер'єр спортивного коня.

Уявлення про конституцію та екстер'єр спортивного коня. Статі коня та їхня анатомо-фізіологічна основа.

Тема 9. Породи коней.

Класифікація порід коней. Породи коней, що використовуються у сучасних видах спорту, історія їхнього виникнення.

Тема 10. Засади техніки й тактики в дисциплінах кінного спорту.

Загальні уявлення про техніку й тактику фізичних вправ. Вимоги до посадки вершника: положення тулуба, рук і ніг. Особливості посадки вершника під час манежної їзди, стрибків та польової їзди. Засоби керування конем. Характер дії, засобів керування при виконанні елементів стройової їзди. Вимоги до посадки вершника під час подолання перешкод. Фази стрибка. Характер дії засобів керування під час підходу до перешкоди, стрибка та приземлення.

Тема 11. Правила змагань. Їхня організація та проведення.

Правила змагань. Види змагань з кінного спорту.

У *психологічній підготовці* основний наголос робиться на формуванні інтересу до спорту, вірної спортивної мотивації, загальних моральних і спеціальних психологічних рис характеру (працьовитість, повага до тренера, любов до коня та піклування про його здоров'я, дисциплінованість, відповідальність за результати виступу, повага до товаришів, вимогливість до себе), використанні спеціальних методів з метою удосконалення здібностей до формування рухових навичок, властивостей, уваги та оперативної пам'яті, оволодіння навичками початкових програм саморегуляції.

Практична реалізація психологічної підготовки здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів. Формуванню мотивації до занять кінним спортом сприяє організація спортивних свят; пошук цікавих ритуалів, розвинення традицій команди; підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних та групових вправ. Вольові якості виховуються у процесі ігор.

3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах початкової підготовки, є загальнопідготовчі (загальнорозвиваючі вправи, елементи гімнастики та акробатики, вправи на розвиток гнучкості, рухливі ігри, плавання, туризм), допоміжні (легкоатлетичні: біг, стрибки, метання), спеціально-підготовчі (вправи з елементами змагальної діяльності). Методи тренувань – словесні, наочні і практичні.

У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їхній кваліфікації і підготовленості. Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу.

Тренування повинне мати явно виражений емоційний, розважальний і пізнавальний характер, супроводжуватися позитивними емоціями, підвищеною увагою і постійним заохоченням з боку тренера і батьків. Необхідність виключно різноманітного тренування як у фізичному, так і психічному відношенні багато в чому обумовлена і тим, що вікові межі цього етапу зазвичай збігаються із завершальною частиною інтенсивного розвитку нервової системи, що має бути стимульоване різноманітними руховими діями координаційного та ігрового характеру. Не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями, які передбачають використання монотонного матеріалу. Одноманітна тривала робота, яка веде до глибокого стомлення і тривалого відновлення, неприпустима, зокрема і в зв'язку з ризиком перевтоми і перетренованості.

В області технічної підготовки слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У процесі технічного вдосконалення в жодному разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, домагатися стійкої рухової навички, що дозволяє досягти певних спортивних високих результатів. У цей час у юного спортсмена закладається різнобічна технічна база, яка передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій.

При плануванні роботи, спрямованої на розвиток різних рухових якостей, не слід використовувати вузькоспеціалізовані вправи. Переважна орієнтація на різноманітні вправи технічної та координаційної спрямованості за високої щільності занять сприяє розвитку різних рухових якостей – швидкості, сили, гнучкості, витривалості. Комплекси вправ, спрямовані на розвиток окремих якостей, треба використовувати в невеликому обсязі, відводячи їм не більше 10–15 % часу тренувальних занять.

Тренувальні заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичної культури в школі, і вони повинні мати переважно ігровий характер. Програми занять мають бути комплексними, з двома–трьома частинами різної переважної спрямованості. Важливо, щоб односпрямовані програми (техніка + координація, координація + гнучкість, швидкість + техніка тощо) планувалися два рази на тиждень.

Слід враховувати, що після виконання коротких інтенсивних вправ діти відновлюються значно швидше дорослих, що дає можливість забезпечити високу щільність занять, ефективність якої виявлятиметься лише при різноманітності та емоційній насиченості тренувальних програм.

3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу має умовний характер, він планується як суцільний підготовчий період.

Контрольні змагання проводяться за поточним матеріалом занять, без цілеспрямованої підготовки до них. Річний обсяг у групах початкової підготовки за роками навчання повинен плануватись у межах 312 та 416 годин. Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах початкової підготовки наведені у таблиці 4.

3.1.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Програма змагань повинна принципово відрізнятися від програми змагань для дорослих, характеризуватися емоційністю та різноманітністю, вирішувати завдання контролю за якістю підготовки, розвитку прагнення юних спортсменів до змагань. Особливу увагу слід звернути на уникнення негативного тиску на юних спортсменів з боку батьків, тренерів, які нерідко стимулюють дітей на спортивні успіхи, а також на планову підготовку.

Змагальна практика на етапі початкової підготовки полягає в участі вихованців у внутрішніх секційних змаганнях, міжсекційних змаганнях, в яких беруть участь спортсмени з інших груп, секцій, шкіл. Для посилення педагогічного ефекту на змаганнях на цьому етапі слід запрошувати батьків. Бажано, щоб усі учасники змагань отримали пам'ятний сувенір, а переможці грамоти та призи. Доцільно запросити на нагородження спортсменів старшого віку, які досягли успіхів на міжнародних та національних змаганнях.

3.1.6. Система контролю

Розрізняють три види контролю: оперативний, поточний та етапний.

Оперативний передбачає оцінку стану, що змінюється у процесі заняття під впливом виконуваних навантажень. Його показники враховуються під час підбору кількості повторень вправ, їхньої тривалості на занятті та відпочинку між ними.

Таблиця 4

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах початкової підготовки, години

	Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		Січень		Лютий	
	Рік навчання											
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Розподіл і параметри підготовки												
Кількість тренувальних днів	12-16		12-16		12-16		12-16		12-16		12-16	
Загальна фізична підготовка (загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, біг, рухливі ігри, ходьба на лижах, плавання)	6	6	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Спеціальна фізична підготовка:												
вольтижування	-	-	-	-	-	2	-	2	-	2	-	2
гімнастичні вправи у сідлі	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5	2	0,5	2	1	2
їзда без стрепен	-	1	-	1	-	1,5	-	1,5	0,8	1,5	1	1,5
Технічна підготовка (оволодіння засадами техніки посадки та керування конем)	6	14	10	15	12	15	13	15	13	15	14	15
Оволодіння навичками догляду за конем	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Теоретична підготовка	4	4	2	2	2	-	-	-	1	2	-	-
Виконання контрольних нормативів	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
	(ЗФП)	(ЗФП)								(СФП)		
Участь у змаганнях, кількість стартів	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-

Продовження таблиці 4

Розподіл і параметри підготовки	Березень		Квітень		Травень		Червень		Липень		Серпень		Усього за рік	
	Рік навчання													
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
Кількість тренувальних днів	12-16		12-16		12-16		12-16		12-16		6-8		138-184	
Загальна фізична підготовка (загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, біг, рухливі ігри, ходьба на лижах, плавання)	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	50	60
Спеціальна фізична підготовка: вольтижування гімнастичні вправи у сідлі їзда без стремен	-	2	-	2	2	2	4	4	4	4	-	-	10	22
	1	3	1,5	3	1,5	3	2	3	2	3	-	-	11	26
	1	1,5	1,2	1,5	1,5	2	1	1,5	1,5	2	-	-	8	17
Технічна підготовка (оволодіння засадами техніки посадки та керування конем)	14	15	14	16	14	16	15	16	15	16	7	9	145	175
Оволодіння навичками догляду за конем	6	6	6	6	6	6	6	8	6	8	8	8	72	78
Теоретична підготовка	1	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10
Виконання контрольних нормативів	-	--	-	-	2 (СПФ)	-	-	-	2 (ТП)	2 (СПФ)	-	-	6	10
Участь у змаганнях, кількість стартів	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	3

Оцінювати величину навантаження у кожному занятті потрібно окремо для вершника і для спортивного коня, бо залежно від рівня підготовленості кожного з цієї пари, вирішуваних завдань тренування, обсяг роботи, що виконується, може неоднаково впливати на функціональні системи організму вершника та спортивного коня, тобто значно відрізняється і характер навантаження.

Крім того залежно від завдань тренувального заняття, функціонального стану можна цілеспрямовано змінювати величину навантаження для вершників або спортивного коня. Проте за цих умов обов'язково потрібно контролювати ступінь впливу тренувальних засобів на кожного з пари. У спортивній практиці з метою вірної оцінки величини навантаження окремих занять використовуються відносно нескладні, проте достатньо об'єктивні показники: почервоніння обличчя спортсмена, його настрій; частота і інтенсивність дихання, частота серцевих скорочень; потовиділення спортивного коня, якість і точність виконання рухів, бажання працювати далі тощо.

Поточний контроль дозволяє оцінювати функціональний стан спортсменів, що змінюється щоденно під впливом тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку тощо. Отримані дані застосовують під час планування мікро- та мезоциклів. Етапний контроль скерований на оцінку стану спортсмена, що є наслідком довгочасного тренувального ефекту після тривалої підготовки – протягом декількох років, мікроциклу, періоду чи етапу. Результати етапного контролю використовують під час розроблення чи коректування планів тренувань на наступний сезон, макроцикл, період. У процесі (після кожного півріччя) і після закінчення початкової підготовки проводиться комплексне медичне обстеження та оцінка підготовленості.

3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

У процесі та після закінчення початкової підготовки проводиться комплексне медичне обстеження (за звичайною схемою) та контроль підготовленості (за спеціальними тестами) (табл. 5–6).

Таблиця 5

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової підготовки

Контрольні вправи	Рік навчання	Дівчатка	Хлопчики
Біг на 30 м, с	1-й	5,6 – 6,0	5,3 – 5,8
	2-й	5,3 – 5,8	5,0 – 5,5
	3-й	5,0 – 5,2	4,7 – 5,2
Біг на 300 м (дівчата), 500 м (хлопчики), хв, с	1-й	Без урахування часу	
	2-й	64 – 68	1,50 – 1,55
	3-й	60 – 63	1,46 – 1,49
Стрибок у довжину з місця, см	1-й	–	–
	2-й	130 – 138	155 – 165
	3-й	140 – 150	170 – 180
Перекид уперед з положення стоячи (оцінка), бал	1-й	3	3
	2-й	4	4
	3-й	–	–
Підтягування на поперечині, к-сть разів	1-й	–	4
	2-й	–	6
	3-й	–	8
Згинання–розгинання рук в упорі лежачи на лаві, к-сть разів	1-й	6	–
	2-й	8	–
	3-й	10	–
Нахили тулуба назад з положення сидячи на лаві, к-сть разів	1-й	10	15
	2-й	14	20
	3-й	16	25
Нахили тулуба вперед стоячи на лаві, см	1-й	5	4
	2-й	6	5
	3-й	7	6

**Контрольні нормативи зі спортивно-технічної підготовки для груп
початкової підготовки**

Рік навчання	Контрольний норматив	Вимоги до спортивної кваліфікації
1-й	Комплексна програма № 1. 1. Виконання стройових елементів: зміни напрямку, заїзди, вольти на рисі, включаючи рухи на стройовій та учбовій рисі. 2. Виконання елементів: зупинки, переходи, підйоми у галоп з правої та лівої ноги. 3. Проходження кавалетті на рисі. 4. Подолання 3–4 перешкод висотою 60–90 см. Примітка: Усі елементи виконуються індивідуально під диктовку. Оцінка виставляється за 10-бальною системою за виконання кожного пункту програми, виводиться середній бал	-
2-й	1. Їзда за схемою відповідно до віку спортсмена (тести їзди FEI) згідно з правилами змагань та діючих кваліфікаційних норм з виду спорту. 2. Подолання перешкод відповідно до віку спортсмена (маршрут) згідно з правилами змагань та діючих кваліфікаційних норм з виду спорту	III розряд

3.2. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.2.1. Організація та методика відбору

Відбір до груп базової підготовки ґрунтується на виявленні здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Оцінка перспективності спортсменів робиться на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються функціональні та психічні особливості спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакція на підвищення тренувальних навантажень, стан здоров'я, здібності до удосконалення техніки дисциплін кінного спорту.

Рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості визначається отриманими при проведенні контролю показниками і виконанням контрольних нормативів. Проводяться тести для оцінки сенсорних систем (табл. 7).

Таблиця 7

Тести для оцінки сенсорних систем

Статична координація	Визначається за тривалістю стійки без помітних коливань у позі Ромберга (ноги разом, руки підняті вперед, очі заплющені): "5" – 1 хв і більше; "4" – 31–59 с; "3" – 30 с і менше
Вестибулярна система	Визначається за тривалістю збереження рівноваги під час виконання колових рухів головою із заплющеними очима (тест Яроцького): "5" – 50 с і більше; "4" – 26–49 с; "3" – 25 с і менше
Просторова чутливість	Визначається відхилення від прямої лінії (довжина 5 м) під час руху по ній із заплющеними очима: "5" – 50 см і менше, "4" – 51–100 см, "3" – 101 см і більше (середнє з трьох спроб)
Часова чутливість	Визначається помилка у відтворенні часу 15 с: "5" – 3 с і менше; "4" – 4–6 с; "3" – 7 с і більше (середнє з трьох спроб)
Динамічна м'язова чутливість	Визначається помилка у відтворенні на динамометрі зусилля, яке дорівнює 50 % максимального: "5" – 3 кг і менше; "4" – 4–5 кг; "3" – 6 кг і більше (середнє з трьох спроб)
Реагування	Тренер тримає лінійку над долонею спортсмена так, щоб відмітка "0" на шкалі та вказівний палець були на одному рівні. На відпускання тренером лінійки спортсмен намагається зловити її стисканням пальців. Визначається відстань на лінійці від "0" до долоні: "5" – 10 см і менше, "4" – 11–20 см, "3" – 21 см і більше (середнє з трьох спроб)

3.2.2. Основний матеріал

Групи базової підготовки 1–2-го років навчання

Повторення та закріплення програми початкової підготовки. Визначення вузької спеціалізації (дисципліни кінного спорту).

Подальше удосконалення техніки посадки та керування конем, удосконалення техніки подолання перешкод. Практика польової їзди по дорогах та пересіченій місцевості, подолання нескладних польових перешкод. Набуття досвіду участі у змаганнях.

Удосконалення посадки та техніки їзди на всіх алюрах: заїзди, зміни напрямку, вольти, зупинки, підйом у галоп з місця, з кроку, з рисі, переходи з одного алюру в інший.

Практика на різних алюрах. Удосконалення керування конем під час виконання заїздів, вольтів, зупинок. Практика їзди на мундштучному оголів'ї. Правила підгонки мундштука та трензеля, уміння правильно використовувати їх під час керування конем. Прямі та бокові згинання під час руху кроком, риссю та галопом. Повороти на задніх та передніх ногах. Ознайомлення з технікою виконання елементів їзди (тестів) для дітей та юнаків. Практика їзди за схемами та участь у змаганнях відповідно до віку: «Попередній приз А» – діти, «Попередній приз – В» – діти, «Командний приз» – діти, «Попередній приз» – юнаки, «Командний приз» – юнаки, «Особистий приз» – юнаки та їзда «КЮР для юнаків». Для використання беруться тести (остання версія Міжнародної федерації кінного спорту (FEI)).

Подолання одиночних перешкод, «клавіш», систем висотою до 110 см за нормативами легкого та середнього класів. Практика подолання маршруту середнього класу.

Удосконалення техніки подолання прямовисних, широтних перешкод, канав і подвійних систем за нормативами середнього класу. Подолання паркурів: «До першої помилки», «На вибір», «Шість перешкод», «Естафета».

Практика польової їзди по дорогах і пересіченій місцевості. Подолання нескладних польових перешкод (паркани, засіки, канави) висотою 70–90 см. Подолання крутих сходів і спусків без перешкод.

Групи базової підготовки 3–4-го років навчання

Опанування засадами техніки класичних дисциплін кінного спорту. Набуття змагального досвіду шляхом регулярної участі у змаганнях в обраному виді кінного спорту. Набуття навичок і вмінь виїздки спортивного коня (на добре виїждженому коні).

Виїздка

Удосконалення посадки та техніки їзди на мундштучному оголів'ї. Відпрацьовування прийомів на прямі згинання на скорочених, звичайних та розширених алюрах. Навчання прийомів роботи коня в рухах. Відпрацьовування переходів з одного алюру в інший, бокових рухів кроком, риссю та галопом. Ознайомлення з технікою виконання елементів вищої школи верхової їзди. Ознайомлення з технікою виконання елементів їзди для юнаків та юніорів. Практика їзди за схемами та участь у змаганнях відповідно до віку: «Попередній приз» – юнаки, «Командний приз» – юнаки, «Особистий приз» – юнаки, їзда «КЮР для юнаків», «Командний приз», «Малий приз» – юніори, «Особистий приз» – юніори та їзда «КЮР для юніорів». Для використання беруться тести за останньою версією Міжнародної федерації кінного спорту (FEI).

Подолання перешкод

Подальше удосконалення посадки та керування конем під час подолання перешкод. Набуття вмінь і навичок з виїздки конкурного коня (виконання прямих і бокових згинань на різних алюрах; переходи під час руху кроком, риссю, галопом; зміна ноги під час руху галопом; зупинка, осаджування тощо).

Удосконалення техніки подолання системи «гімнастичних перешкод» риссю та галопом. Подолання перешкод без стремени (без поводів). Спеціальні вправи для розвинення почуття «розрахунку». Практика їзди по пересіченій

місцевості. Подолання паркурів з перешкодами висотою 130–140 см. Удосконалення тактики проходження «швидкісних» і «звичайних» паркурів.

Триборство

Удосконалення техніки елементів, які входять у програму манежної їзди триборства. Практика їзди за схемами. Оволодіння навичками їзди по пересіченій місцевості (подолання сходів, спусків, ярів, водяних перешкод, піску тощо). Подолання польових перешкод висотою 100–110 см. Удосконалення техніки подолання конкурних перешкод. Подолання одиночних перешкод висотою 110–120 см, у зв'язках і за маршрутом.

Спеціальна фізична підготовка скерована на виховання фізичних здібностей і рухових якостей, що відповідає специфічним вимогам кінного спорту.

Спеціальні вправи на коні

Гімнастичні вправи (проводяться на коні, що стоїть на місці, рухається кроком, риссю) для розвинення балансу (рівноваги), зміцнення посадки, розвинення гнучкості та координації рухів: повороти та обертання голови; рухи рук в боки, вгору, вперед, колові рухи; розтискання та стискання кисті у кулак; згинання, розгинання та колові рухи у променево-зап'ясткових суглобах; нахили тулуба вперед, назад, в боки з діставанням руками різнойменних носків ніг, колові рухи тулуба; згинання та розгинання ніг у тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах (обертання ступні назовні та усередину; переноси ніг через шию та корпус коня, їзда боком, «ножиці», їзда спиною вперед).

Їзда з колінами, що підняті до рівня грудей. Спішування та сідання у сідло зі стременом і без допомоги стремена. Їзда без стремени учбовою та стройовою риссю, галопом. Подолання перешкод без стремени і без повода. Кінно-спортивні ігри: різноманітні естафети, «Стійло», «Лисичка» тощо.

Вольтижування

Групи базової підготовки 1–2-го років навчання

Поштовх з перемахом двома ногами через круп коня у сід справа. Перемах двома ногами через шию та круп коня, «ножиці», зіскок ноги нарізно через круп, зіскок перемахом двома ногами через груп коня.

Зразкова комбінація: поштовх у сід ноги нарізно, перемах правою ногою через шию коня, поштовх у сід справа, перемах двома ногами через круп у сід зліва, поштовх з поворотом вліво на 180° та перемах лівою ногою у зворотний сід ноги нарізно, перемахом правою ногою з повтором вправо на 180° зіскок назовні.

Зразкова комбінація (для дівчат): поштовх з перемахом правою ногою через круп коня, сід ноги нарізно; перемах лівою ногою через шию коня у сід справа; під час поштовху справа перемах лівою ногою через круп коня, сід ноги нарізно; махом упор на лівому коліні; з положення «ластівка» махом правою ногою, зіскок прогнувшись.

Групи базової підготовки 3–4-го років навчання

Поштовх з поворотом наліво на 180° з перемахом лівою ногою у зворотний сід ноги нарізно, хватом на петлі та перемахом правою ногою з поворотом на 180° – зіскок назовні. Поштовхом з перемахом двома ногами через круп коня. З сиду направо перемах двома ногами через шию коня у сід зліва. Поштовх з поворотом наліво кругом на 180° та перемахом лівою у зворотний сід ноги нарізно. Вертушка на стегні. Зіскок ноги нарізно.

Зразкова комбінація: поштовх у сід ноги нарізно, перемах ногою через шию коня; поштовх у сід направо, перемах двома ногами через круп коня у сід наліво; поштовх з поворотом наліво на 180° та перемахом лівою ногою у зворотний сід ноги нарізно, перемахом правою ногою та поворотом вправо на 180° – зіскок назовні.

Зразкова комбінація (для дівчат): поштовх, перемах правою ногою через чию коня, сід ноги нарізно; «ножиці» на зігнених руках, зворотний сід; коло двома ногами з сиду; поштовх і упор присівши, упор стоячи з упору присівши; з упору стоячи зіскок назовні, руки вгору, в боки.

Технічна та тактична підготовка скерована на виховання фізичних здібностей і рухових якостей, що відповідає специфічним вимогам кінного спорту.

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура як один з важливих засобів виховання та зміцнення здоров'я людини.

Використання верхової їзди з метою лікування захворювань ЦНС, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи.

Тема 2. Історія розвитку та сучасний стан кінного спорту.

Результати виступів українських спортсменів на міжнародних змаганнях.

Тема 3. Догляд за спортивним конем, його утримання та годівля.

Правила розміщення, утримання та догляд за конем спортивного призначення. Норми та режим годування та напоювання спортивного коня у різні періоди тренування та під час змагань.

Тема 4. Кінно-спортивне спорядження та екіпіровка вершника.

Догляд за кінно-спортивним спорядженням. Вимоги до спортивної форми вершника в умовах змагань.

Тема 5. Дотримання заходів з техніки безпеки при поводженні з конем.

Правила підходу до коня. Дотримання запобіжних заходів під час підковування, транспортування та лікування. Поводження з норовливими та нервовими кіньми.

Тема 6. Перша допомога вершнику при травмах.

Перша допомога постраждалому. Травми та їхні різновиди: удари, розтягнення та розриви зв'язок, м'язів і сухожилків. Вивихи. Ушкодження кісток: удари, переломи (закриті та відкриті).

Тема 7. Стислі відомості з анатомії та фізіології коня.

Серцево-судинна та дихальна системи. Функціональні можливості серцево-судинної та дихальної системи.

Тема 8. Конституція та екстер'єр спортивного коня.

Значення конституції та екстер'єру щодо оцінки спортивних і племінних якостей коней. Особливості конституції та екстер'єру коней різного спортивного напрямку.

Тема 9. Породи коней.

Виведення нових порід. Уявлення про методи розведення. Племінна робота у спортивному конярстві.

Тема 10. Засади техніки й тактики у дисциплінах кінного спорту.

Виїздка. Особливості посадки вершника під час виїздки. Дія засобів керування при виконанні прямих і бокових згинань, а також інших елементів манежної їзди. Елементи вищої школи: пасаж, піафе, зміна ніг, пірует тощо.

Подолання перешкод. Особливості подолання перешкод різних конструктивних типів, при різних алюрах, у «клавішах», системах. Особливості керування конем під час проходження маршруту.

Тема 11. Засади методики навчання.

Основні завдання навчання. Загальна характеристика етапів навчання. Характеристика методів навчання вершника техніці кінного спорту. Послідовність вивчення учбового матеріалу.

Тема 12. Правила змагань. Їхня організація та проведення.

Положення про змагання. Правила та проведення змагань з виїздки, конкуру.

Тема 13. Засади зооветеринарного контролю у кінному спорті.

Мета й завдання зооветеринарного контролю. Захворювання коней. Характеристика найнебезпечніших захворювань і засобів їхньої профілактики. Характеристика незаразних захворювань спортивних коней, причини їхнього виникнення та профілактика. Спортивний травматизм, його причини та засоби профілактики. Перша допомога коню при його травмуванні.

Тема 14. Загальна характеристика спортивного тренування.

Мета, завдання та основні принципи спортивного тренування у кінному спорті. Засоби та методи спортивного тренування у кінному спорті.

Тема 15. Планування спортивного тренування.

Загальні засади планування. Основні вимоги до планування спортивного тренування.

Тема 16. Техніка виконання спортивним конем вправ у різних видах кінного спорту. Методика навчання спортивного коня.

Характеристика алюрів коня: скорочені, звичайні, розширені.

Збір коня. Вольти, зупинки, осаджування, бокові рухи. Аналіз рухів коня під час виконання елементів вищої школи верхової їзди: пасажу, піафе, зміни ніг, піруету. Подолання перешкод. Фази стрибка. Аналіз рухів коня у різних фазах стрибка. Особливості техніки подолання перешкод різних конструктивних типів.

Тема 17. Засади підготовки спортивного коня.

Відбір коней у групи тренінгу заради спортивних цілей. Заїздка молодого коня. Робота на корді, у руках, під вершником. Початкова підготовка молодого коня. Спеціалізована підготовка спортивного коня.

У психологічній підготовці зростає роль виховання волевих якостей. З цією метою в тренувальний процес вводяться поступово зростаючі додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формується ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану.

Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, циклічних, складнокоординаційних).

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки

Зміст заняття	Рік навчання			
	1	2	3	4
Фізична культура як один з важливих засобів виховання та зміцнення здоров'я людини	-	1	-	1
Історія розвитку та сучасний стан кінного спорту	2	2	1	1
Догляд за спортивним конем, його утримання та годівля	2	2	2	1
Кінно-спортивне спорядження та екіпіровка вершника	1	1	-	-
Дотримання заходів з техніки безпеки при поводженні з конем	-	2	-	-
Перша допомога вершнику при травмах	2	2	2	-
Стислі відомості з анатомії та фізіології коня	2	2	4	4
Конституція та екстер'єр спортивного коня	1	2	-	2
Породи коней	-	1	-	1
Засади техніки й тактики у видах кінного спорту	2	2	2	2
Засади методики навчання	1	2	2	2
Правила змагань. Їхня організація та проведення	4	4	4	2
Засади зооветеринарного контролю у кінному спорті	-	1	2	3
Загальна характеристика спортивного тренування	1	1	2	2
Планування спортивного тренування	-	-	-	2
Техніка виконання спортивним конем вправ у різних видах кінного спорту. Методика навчання спортивного коня	2	2	3	3
Засади підготовки спортивного коня	-	1	2	2
Разом	20	28	30	30

3.2.3. Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі. Методи тренувань – словесні, наочні і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях.

Тренувальний процес має характеризуватися винятковою різноманітністю засобів і методів. Обумовлено це, по-перше, необхідністю створення різностороннього фундаменту для подальшого цілеспрямованого тренування, особливо в тій частині, яка відноситься до нервово-м'язової координації і м'язової пам'яті. По-друге, такий підхід є ефективним шляхом профілактики перевтоми, перенапруги функціональних систем, перетренованості і травм.

Прагнення збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за виконанням розрядних нормативів в окремих номерах програм призводять до швидкого зростання результатів в підлітковому віці, що в подальшому неминуче негативно позначається на становленні спортивної майстерності.

Принципово важливим моментом стратегії підготовки є знаходження оптимального співвідношення між технічною і фізичною підготовкою: технічне вдосконалення має бути не тільки максимально різноманітним і не допускати формування жорстких рухових навичок, а й перебувати відповідно до рівня розвитку різних рухових якостей.

Не слід допускати форсування фізичної підготовки, насамперед силової, з метою засвоєння технічних прийомів з високою значимістю силового компонента.

Технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі виду кінного спорту, обраного для спеціалізації. Юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід в підсумку формує у нього здатність до швидкого освоєння і постійного вдосконалення техніки обраного виду кінного спорту, яка відповідає його морфофункціональним можливостям, і надалі забезпечує спортсмену вміння варіювати основними параметри технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану свого організму та коня на різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості.

При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати сильно впливові тренувальні засоби – комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями тощо.

Необхідно враховувати, що цей етап багаторічного вдосконалення охоплює більшу частину пубертатного періоду. Підлітку важко пристосуватися до швидкого змінювання розміру тіла, що негативно позначається на координаційних можливостях, ускладнює процес технічного удосконалення, знижує економічність роботи. Однак ці зміни жодним чином не повинні приводити до зниження уваги до розвитку цих якостей і здібностей.

До того ж технічна і координаційна підготовка в умовах, які постійно змінюються, є серйозним стимулом для розширення м'язової пам'яті і розвитку пристосувальних реакцій, пов'язаних з проявами ефективних рухових дій в умовах, що змінюються.

Використовувати класичну одноциклову модель періодизації річної підготовки абсолютно неприпустимо і неминуче призведе до форсування підготовки, порушення закономірного процесу становлення вищої спортивної майстерності в системі багаторічного вдосконалення.

3.2.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

Річний обсяг роботи у групах базової підготовки повинен плануватися відповідно до років навчання – 624, 728, 936 та 1040 годин. Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах базової підготовки наведено у таблицях 9–10.

Таблиця 9

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах базової підготовки 1-2 років навчання,

ГОДИНИ

Розділ і параметри підготовки	Підготовчий період												Загальний період						Перехід. період	Усього за рік
	Місяць																			
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X								
Кількість тренувальних днів	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	16-18	16-18	16-18	16-18	16-18	8-10							196-220	
Теоретична підготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2							20	
Загальна фізична підготовка	10-12	10-12	10-12	10-12	8-10	6-7	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	6-8							80-86	
Спеціальна робота: техніко-тактична і спеціальна фізична підготовка	26-28	28-34	28-34	28-34	28-24	26-30	24-38	24-38	24-38	24-38	22-24	8-10							290-340	
спеціальна рухова підготовка (вольтижування)	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	-	-							28	
Інструкторська та суддівська практика	2-3	-	2-3	-	2-3	-	2-4	-	2-4	-	2-3	-							12-20	
Виконання контрольних нормативів	2 (ЗФП)	-	-	-	-	-	-	4 (ТП)	4 (СФП)	-	2 (ЗФП)	-							12	
Відновлювальні заходи для: а) вершника	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+							30-50	
б) спортивного коня	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							137-202	
Участь у змаганнях, к-сть стартів	-	-	1	-	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	-							8-12	
Вїздка																				
Загальний тренінг і вїздка	20-22	13-20	16-18	14-16	12-14	10-11	8-9	8-9	8-9	8-9	8-9	8-10							138-155	

Продовження таблиці 9

Розділ і параметри підготовки	Підготовчий період												Загальний період						Перехід. період	Усього за рік
	Місяць																			
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X								
Відпрацьовування природних аллюрів	6-8	6-8	8-10	8-10	8-10	6-7	4-6	4-6	4-6	4-6	4-5	-	62-82							
Відпрацьовування елементів їзди та практик їзди за схемами	-	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	12-13	12-13	12-13	12-13	10-11	-	90-105							
Подолання перешкод																				
Загальний тренінг і виїздка коня	22-23	22-26	20-24	18-22	16-20	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-15	8-10	190-220							
Елементи конкурної підготовки	4-5	6-8	8-10	10-12	12-14	12-14	10-12	10-12	10-12	10-12	8-9	-	100-120							
Загальна кількість стрибків	40-60	90-110	120-140	140-160	150-170	130-150	110-120	90-100	70-90	70-90	50-70	-	1060-1260							
Триборство																				
Загальний тренінг і виїздка коня	20	16-18	14-16	12-14	10-11	8-9	8-9	8-9	8-9	8-9	8-9	8-10	128-142							
Відроблення елементів і схем манежної їзди	4-5	5-6	6-7	7-9	7-9	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-6	-	64-76							
Елементи конкурної підготовки	-	4-6	5-7	6-7	7-8	6-7	5-6	5-6	5-6	5-6	4-5	-	53-66							
Кількість конкурних стрибків	-	40-50	50-60	70-90	90-100	70-80	40-50	30-40	30-40	30-40	20-30	-	470-580							
Польовий тренінг	2-3	3-4	3-4	3-4	4-5	6-7	5-6	5-6	5-6	5-6	4-5	-	45-56							
Кількість польових стрибків	-	-	-	-	-	20-30	30-50	30-50	30-40	20-40	20-30	-	150-240							

Таблиця 10

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах базової підготовки 3–4 років навчання,

ГОДИНИ

Розділ і параметри підготовки	Підготовчий період												Загальний період					Перехід. період	Усього за рік																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Місяць																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Кількість тренувальних днів	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	22

Продовження таблиці 10

Продовження таблиці 10																		
Розділ і параметри підготовки	Підготовчий період										Загальний період						Перехід. період	Усього за рік
	Місяць																	
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X						
Вїздка																		
Загальний тренінг і вїздка	28-32	23-25	20-22	18-20	16-17	14-15	12-14	12-14	12-14	12-14	11-13	10-12				188-212		
Відпрацьовування природних алорів	8-10	9-11	10-12	11-13	12-13	10-11	8-9	8-9	8-9	8-9	7-8	-				99-114		
Відпрацьовування елементів їзди та практик їзди за схемами	-	6-8	8-10	9-11	10-12	14-15	14-15	14-15	14-15	14-15	12-13	-				113-128		
Подолання перешкод																		
Загальний тренінг і вїздка коня	30-34	30-34	28-32	26-30	24-26	20-22	18-20	18-20	18-20	18-20	16-18	-				256-288		
Елементи конкурної підготовки	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	16-18	16-18	16-18	16-18	14-16	-				144-166		
Загальна кількість стрибків	40-80	100-120	140-160	160-180	180-190	150-160	120-130	90-100	90-100	90-100	60-80	-				1220-1370		
Триборство																		
Загальний тренінг і вїздка коня	24-27	22-23	18-20	14-16	12-13	10-11	10-11	10-11	10-11	10-11	10-11	10-12				160-177		
Відпрацьовування елементів і схем манежної їзди	6-8	6-8	8-9	9-11	9-10	8-9	8-9	8-9	8-9	8-9	8-9	-				86-100		
Елементи конкурної підготовки	-	4-6	6-8	9-10	10-11	10-11	8-9	8-9	8-9	8-9	6-7	-				77-89		
Кількість конкурних трибків	-	50-60	70-80	90-100	110-120	70-80	60-70	40-50	30-40	30-40	20-30	-				570-670		
Польовий тренінг	6-7	6-7	6-7	6-7	7-8	8-9	8-9	8-9	8-9	8-9	6-7	-				77-88		
Кількість польових стрибків	-	-	-	-	-	20-40	40-50	40-50	30-40	30-40	20-30	-				130-250		

3.2.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Планується регулярна участь спортсменів у змаганнях. Однак мета цієї участі не досягнення високих результатів в окремих видах змагань, а формування у спортсмена бажання змагатися, звички до зіставлення своїх досягнень в різних вправах і завданнях з досягненнями інших спортсменів. Змагання повинні будуватися на найрізноманітнішому матеріалі та носити виключно контрольно-підготовчий характер.

Змагальна практика на цьому етапі полягає в участі у міжсекційних змаганнях, районних, міських обласних, всеукраїнських, міжнародних офіційних змаганнях, включаючи чемпіонати спортивних товариств, чемпіонати України, чемпіонати Європи.

3.2.6. Система контролю

Проводиться оперативний, поточний та етапний контроль. У навчально-тренувальному процесі контролюється рівень фізичної та технічної підготовленості. З початком навчального року вихованці, що навчаються в ДЮСШ, проходять диспансеризацію у лікарсько-фізкультурному диспансері.

Наприкінці 1–2-го років навчання у групах базової підготовки спортсмени виконують нормативи із загальної та спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовки, а також нормативи III розряду; у кінці 3–4-го – із загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інтегральної підготовки, нормативи II та I розряду.

3.2.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Для переведення на наступний рік навчання виконують контрольні нормативи (табл. 11–12).

**Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки
для груп базової підготовки**

Виїздка

Контрольні вправи		Рік навчання	Дівчата		Юнаки	
Біг на 60 м, с	1-й		10,8 – 11,4		9,2 – 9,5	
	2-й		10,2 – 10,6		8,9 – 9,2	
	3-й		9,8 – 10,1		8,5 – 8,8	
	4-й		9,4 – 9,7		8,8 – 9,2	
Біг на 1000 м, хв, с	1-й		4,20 – 4,30		3,35 – 3,40	
	2-й		4,10 – 4,18		3,20 – 3,30	
Біг на 2000 м, хв, с	3-й		10,35 – 10,50		8,45 – 9,00	
	4-й		10,20 – 10,30		8,30 – 9,40	
Стрибок у довжину з місця, см	1-й		150 – 155		190 – 195	
	2-й		160 – 165		200 – 205	
	3-й		170 – 175		210 – 215	
	4-й		180 – 190		220 – 230	
Підтягування на поперечці, к-сть разів	1-й		–		9	
	2-й		–		10	
	3-й		–		11	
	4-й		–		12	
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на лаві, к-сть разів	1-й		11		–	
	2-й		12		–	
	3-й		13		–	
	4-й		14		–	
Нахили тулуба назад з положення сидячи на лаві, к-сть разів	1-й		16 – 20		25 – 30	
	2-й		21 – 25		31 – 36	
	3-й		26 – 30		38 – 42	
	4-й		32 – 36		44 – 48	
Нахили тулуба уперед стоячи на лаві, см	1-й		9		7	
	2-й		10		8	
	3-й		11		9	
	4-й		12		10	
Вольтижування	Рік навчання	Група складності вправ	Оцінка, бали	Макс. к-сть балів	Оцінка, бали	Макс. к-сть балів
	1-й	1-а	2,0 – 2,4	3	2,4 – 2,8	4
	2-й	1-а	2,4 – 3,0	4	3,0 – 3,4	5
	3-й	1-2-а	2,6 – 3,2	5	4,0 – 4,4	6
	4-й	1-3-я	3,6 – 4,0	6	4,6 – 5,0	7

Подолання перешкод

Контрольні вправи		Рік навчання	Дівчата		Юнаки	
Біг на 100 м, с		1-й	15, 9 – 16, 2		14,4 – 14,6	
		2-й	15,6-15,8		14,1-14,3	
		3-й	15,3 – 15,5		13,8-14,0	
		4-й	15,0 – 15,2		13,5 – 13,7	
Біг на 1000 м, хв, с		1-й	4,12 - 4,20		3,22 – 3,30	
		2-й	4,00 – 4,10		3,15 – 3,20	
Біг на 2000 м, хв, с		3-й	10,15 – 10, 20		–	
		4-й	10,05 – 10,10		–	
Біг на 3000 м, хв, с		3-й	–		12,30 – 12,50	
		4-й	–		12,00 – 12,20	
Стрибок у довжину з місця, см		1-й	170 – 175		200 – 205	
		2-й	180 – 185		210 – 215	
		3-й	190 – 195		220 – 225	
		4-й	200 – 210		230 – 240	
Підтягування на поперечці, к-сть разів		1-й	–		11	
		2-й	–		12	
		3-й	–		13	
		4-й	–		14	
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів		1-й	13		–	
		2-й	14		–	
		3-й	15		–	
		4-й	16		–	
Нахили тулуба назад сидячи на лаві, к-сть разів		1-й	20 – 23		30 – 35	
		2-й	24 – 29		36 – 40	
		3-й	30 – 35		41 – 45	
		4-й	36 – 40		46 – 50	
Утримання кута 90° з положення сидячи на підлозі, с		1-й	20 – 25		35 – 40	
		2-й	26 – 30		45 – 48	
		3-й	31 – 35		50 – 54	
		4-й	36 – 40		55 – 60	
Вольтижування	Рік навчання	Група складності вправ	Оцінка, бали	Макс. к-сть балів	Оцінка, бали	Макс. к-сть балів
	4-й	1-а	2,2 – 2,6	4	3,0 – 3,4	5
	5-й	1-2-а	3,0 – 3,4	5	4,0 – 4,4	6
	6-й	1-2-а	3,8 – 4,4	6	4,6 – 5,2	7
	7-й	1-3-я	4,8 – 5,2	7	5,0 – 5,6	8

Триборство

Контрольні вправи		Рік навчання	Дівчата		Юнаки	
Біг на 100 м, с	1-й		15, 9 – 16, 2		14,4 – 14,6	
	2-й		15,6-15,8		14,1-14,3	
	3-й		15,3 – 15,5		13,8-14,0	
	4-й		15,0 – 15,2		13,5 – 13,7	
Біг на 1000 м, хв, с	1-й		4,12 - 4,20		3,22 – 3,30	
	2-й		4,00 – 4,10		3,15 – 3,20	
Біг на 2000 м, хв, с	3-й		10,15 – 10, 20		–	
	4-й		10,05 – 10,10		–	
Біг на 3000 м, хв, с	3-й		–		12,30 – 12,50	
	4-й		–		12,00 – 12,20	
Стрибок у довжину з місця, см	1-й		170 – 175		200 – 205	
	2-й		180 – 185		210 – 215	
	3-й		190 – 195		220 – 225	
	4-й		200 – 210		230 – 240	
Підтягування на поперечці, к-сть разів	1-й		–		11	
	2-й		–		12	
	3-й		–		13	
	4-й		–		14	
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	1-й		13		–	
	2-й		14		–	
	3-й		15		–	
	4-й		16		–	
Нахили тулуба назад сидячи на лаві, к-сть разів	1-й		20 – 23		30 – 35	
	2-й		24 – 29		36 – 40	
	3-й		30 – 35		41 – 45	
	4-й		36 – 40		46 – 50	
Утримання кута 90° з положення сидячи на підлозі, с	1-й		20 – 25		35 – 40	
	2-й		26 – 30		45 – 48	
	3-й		31 – 35		50 – 54	
	4-й		36 – 40		55 – 60	
Вольтижування	Рік навчання	Група складності вправ	Оцінка, бали	Макс. к-сть балів	Оцінка, бали	Макс. к-сть балів
	1-й	1-а	2,2 – 2,6	4	3,0 – 3,4	5
	2-й	1-2-а	3,0 – 3,4	5	4,0 – 4,4	6
	3-й	1-2-а	3,8 – 4,4	6	4,6 – 5,2	7
	4-й	1-3-я	4,8 – 5,2	7	5,0 – 5,6	8

Таблиця 12

Контрольні нормативи зі спортивно-технічної підготовки для груп базової підготовки

Рік	Вийздка	Конкур	Триборства	Вимоги до спортивної кваліфікації
1-й	Тести FEI для дітей. Набрати не менше 54 % позитивних балів у будь-якій програмі	На змаганнях будь-якого рангу отримати не більше 4 ш.о. ** на маршруті з висотою перешкод 100 см. Або не отримати ш.о. на маршруті з висотою перешкод до 90 см	На змаганнях будь-якого рангу закінчити змагання або отримати не більше 90 ш.о. за програмою двоборства на маршруті з висотою перешкод 100 см	III-II розряд
2-й	Тести FEI для дітей. Набрати не менше 54 % позитивних балів у будь-якій програмі. На змаганнях будь-якого рангу — не менше 52 % позитивних балів за програмою юнацьких їзд («Попередній приз», «Командний приз», «Особистий приз» та «Фрістайл»)	На змаганнях будь-якого рангу отримати не більше 4 ш.о. на маршруті з висотою перешкод 110 см. Або не отримати ш.о. на маршруті з висотою перешкод до 100 см	На змаганнях будь-якого рангу закінчити змагання або отримати не більше 90 ш.о. за програмою двоборства на маршруті з висотою перешкод 100 см	Підтвердити II розряд
3-й	На змаганнях будь-якого рангу не менше 52 % позитивних балів за програмою юнацьких їзд («Попередній приз», «Командний приз», «Особистий приз» та «Фрістайл»). Або не менше 55 % позитивних балів за програмою юніорських та юнацьких їзд	На змаганнях будь-якого рангу отримати не більше 4 ш.о. на маршруті з висотою перешкод 110 см. Або не отримати ш.о. на маршруті з висотою перешкод до 100 см. Або не отримати штрафних очок на маршруті з висотою перешкод 120 см	На змаганнях будь-якого рангу закінчити змагання або отримати не більше 90 ш.о. за програмою двоборства на маршруті з висотою перешкод 100 см. На змаганнях III, IV або VI рангів, крім чемпіонатів районів, спортивних клубів та шкіл, отримати не більше 110 ш.о. за програмою триборства I*.	II-I розряди
4-й	На змаганнях отримати не менше 55 % позитивних балів за програмою юніорської та юнацької їзди	Не отримати штрафних очок на маршруті з висотою перешкод 120 см	На змаганнях III, IV або VI рангів, крім чемпіонатів районів, спортивних клубів та шкіл, отримати не більше 110 штрафних очок за програмою триборства рівня I*.	I розряд

Примітка: * Контрольні нормативи можуть змінюватися, якщо змінюються кваліфікаційні норми та вимоги в Єдиній спортивній класифікації України (ЄСКУ) з олімпійських видів спорту (кінний спорт). ** ш.о. — штрафні очки.

3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.3.1. Організація та методика відбору

Відбір до груп ґрунтується на виявленні здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Комплексна оцінка перспективності спортсмена робиться на засадах аналізу рівня спеціальної підготовленості, функціональних можливостей різних органів і систем організму, розвитку рухових якостей, мотивації, особистісно-психічних якостей, стану здоров'я, особливостей тренування у попередні роки.

Оцінка рівня спеціальної підготовленості здійснюється відповідно до контрольних нормативів, які відображають сприятливу вікову динаміку спортивних результатів. Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється із врахуванням даних педагогічних спостережень тренера, а також його співбесід зі спортсменом та його батьками. За особистісно-психічними якостями перспективними є спортсмени, в яких виявлені підвищений рівень агресивності, гарний самоконтроль, потяг до суперництва, висока емоційна стійкість, схильність до ризику, високий рівень напруженості, прагнення до лідерства.

Закінчення пубертатного періоду дає підстави як для збільшення сумарного тренувального навантаження, так і для зміни спрямованості тренувального процесу. У такому віці вже може бути забезпечена орієнтація на спортивну спеціалізацію в конкретному виді змагальної діяльності, формуються основи індивідуальних моделей змагальної діяльності. Природно, що весь процес підготовки набуває більш спеціальний характер, розширюються можливості щодо використання засобів силової підготовки. Процес технічної підготовки може вже передбачати формування стійких навичок, що відповідають антропометричним характеристикам спортсмена, їхнім можливостям щодо розвитку рухових якостей, енергетичного

потенціалу, обраного виду змагань, оптимальній моделі змагальної діяльності.

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їхня техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут здебільшого визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації.

3.3.2. Основний матеріал

Спеціальна фізична підготовка скерована на виховання фізичних здібностей і рухових якостей, що відповідає специфічним вимогам кінного спорту.

Спеціальні вправи на коні: гімнастичні вправи (проводяться на коні, що стоїть на місці, рухається кроком, риссю) для розвинення балансу (рівноваги), зміцнення посадки, розвинення гнучкості та координації рухів: повороти та обертання голови; рухи рук в боки, вгору, вперед, колові рухи; розтискування та стискання кисті у кулак; згинання, розгинання та колові рухи у променево-зап'ясткових суглобах; нахили тулуба вперед, назад, в боки з діставанням руками різнойменних носків ніг, колові рухи тулуба; згинання та розгинання ніг у тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах (обертання ступні назовні та усередину; переноси ніг через шию та корпус коня, їзда боком, «ножиці», їзда спиною вперед).

Їзда з колінами, що підняті до рівня грудей. Спішування та сід у сідло зі стременом і без допомоги стремена. Їзда без стремени учбовою та стройовою риссю, галопом. Подолання перешкод без стремени і без повода.

Кінно-спортивні ігри: різноманітні естафети, «Стійло», «Лисичка» тощо.

Вольтижування: триває удосконалення у вольтижуванні. Довільні комбінації з включенням вертушок, стійок, різноманітних зіскоків з поворотами.

Технічна та тактична підготовка скерована на виховання фізичних здібностей і рухових якостей, що відповідає специфічним вимогам кінного спорту.

Групи спеціалізованої підготовки 1–3-го років навчання

Подальше удосконалення техніки й тактики в обраному виді кінного спорту. Регулярна участь у навчальних і календарних змаганнях. Оволодіння навичками виїздки молодого спортивного коня та підготовка коней в обраному виді кінного спорту.

Виїздка

Удосконалення техніки виконання базових елементів виїздки. Ознайомлення з елементами вищої школи верхової їзди (піруету на галопі, пасажу, піафе, зміни ноги на галопі). Практика роботи коня «в руках» на місці та в русі (на прямі та бокові згинання). Оволодіння навичками складання довільної програми та виконання «їзди КЮР». Відпрацьовування техніки й тактики їзди за схемами (тестами) та участь у змаганнях відповідно до віку: «Попередній приз» – юнаки, «Командний приз» – юнаки, «Особистий приз» – юнаки, їзда «КЮР для юнаків», «Командний приз», «Малий приз» – юніори, «Особистий приз» – юніори та їзда «КЮР для юніорів», «Малий приз», «Середній приз № 1», «Великий приз» та «КЮРУ Великого призу». Для використання беруться тести за останньою версією Міжнародної федерації кінного спорту (FEI).

Подолання перешкод

Удосконалення техніки подолання перешкод і систем висотою до 140-150 см. Відпрацьовування техніки подолання перешкод з різних положень і алюрів. Оволодіння навичками настрибування коня на корді та на волі. Удосконалення майстерності з виїздки конкурного коня. Практика подолання маршрутів перешкод за умов «вищого класу». Удосконалення техніки й

тактики проходження швидкісних маршрутів», «на потужність стрибків» тощо.

Триборство

Практика самостійної манежної їзди за програмою триборства для молодих коней і коней старшого віку. Подальше удосконалення техніки й тактики подолання польових перешкод висотою до 120 см.

Подолання систем «гімнастичних перешкод» висотою 100-110 см. Відпрацьовування техніки й тактики проходження маршруту з перешкодами висотою 120 см. Оволодіння навичками підготовки молодого коня до подолання стрімких спусків, сходів, водних перешкод, природних перешкод. Поширення практики участі у змаганнях за програмою коней старшого віку.

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура як один з важливих засобів виховання та зміцнення здоров'я людини. Використання верхової їзди з метою лікування захворювань ЦНС, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи.

Тема 2. Історія розвитку та сучасний стан кінного спорту.

Аналіз результатів головних міжнародних змагань. Результати виступів українських спортсменів на міжнародних змаганнях. Сучасні тенденції розвитку кінного спорту.

Тема 3. Догляд за спортивним конем, його утримання та годівля.

Правила транспортування коня. Контроль за станом вгодованості.

Тема 4. Перша допомога вершнику при травмах.

Кровотечі та їхні види. Засоби зупинення кровотечі. Прийоми штучного дихання. Транспортування потерпілих.

Тема 7. Стислі відомості з анатомії та фізіології коня.

Загальні відомості про будову організму коня. Опорно-руховий апарат. Травний апарат коня. Обмін речовин та енергії. Уявлення про нервову систему коня й типи вищої нервової діяльності.

Тема 8. Конституція та екстер'єр спортивного коня.

Проміри коней. Візуальна оцінка та вимірювання коней.

Тема 10. Засади техніки й тактики у видах кінного спорту.

Вийздка. Елементи вищої школи: пасаж, піафе, зміна ніг, пірует тощо.

Подолання перешкод. Особливості керування конем під час проходження маршрутів різної складності. Триборство. Характеристика елементів манежної їзди. Рух на різних алюрах по пересічній місцевості, подолання природних перешкод, спуски, сходи, канави, яри). Особливості техніки подолання перешкод на дистанції кросу.

Тема 11. Засади методики навчання.

Причини виникнення помилок у процесі навчання, методи їхнього попередження та виправлення.

Тема 12. Правила змагань. Їхня організація та проведення. Представники команд. Суддівська колегія: їхні права та обов'язки.

Тема 13. Засади зооветеринарного контролю у кінному спорті.

Контроль за функціональним станом спортивного коня. Клінічні показники: температура тіла, частота серцевих скорочень і дихання, характер пульсу, артеріальний тиск. Способи їхнього вимірювання. Гематологічні показники. Закономірності змінення клінічно-фізіологічних показників у спортивних коней у процесі тренування. Профілактика травматизму, перенапруження, перевтомлення, попередження захворювань сухожильно-зв'язкового апарату й мускулатури, серцево-судинної системи, органів дихання, травлення та нервової системи.

Тема 14. Загальна характеристика спортивного тренування.

Управління спортивною підготовкою. Прогнозування. Моделювання, Контроль.

Тема 15. Планування спортивного тренування.

Види планування (перспективне, поточне, оперативне). Документи планування та їхній зміст.

Тема 16. Техніка виконання спортивним конем вправ у різних видах кінного спорту.

Методика навчання спортивного коня. Методика виїздки спортивного коня. Методика навчання коня техніки подолання перешкод. Методи навчання рухам коня по пересіченій місцевості: подолання сходів і спусків, польових перешкод.

Тема 17. Засади підготовки спортивного коня.

Вплив різних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень на функціональний стан організму коня. Механізм відновлювальних процесів. Методи розвитку фізичних здібностей спортивного коня на різних етапах багаторічної підготовки.

У психологічній підготовці основна увага приділяється удосконаленню вольових якостей, здібності до саморегуляції, спеціалізованих сприйняття, складних сенсомоторних реакцій та оперативного мислення, формуванню спеціальної передзмагальної та мобілізаційної готовності, здібності до регуляції емоційних станів.

Таблиця 13

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки

Зміст заняття	Рік навчання			
	1	2	3	4
Фізична культура як один з важливих засобів виховання та зміцнення здоров'я людини	-	-	1	-
Історія розвитку та сучасний стан кінного спорту	1	1	1	1
Догляд за спортивним конем, його утримання та годівля	-	1	-	1
Перша допомога вершнику при травмах	2	-	2	2
Стислі відомості з анатомії та фізіології коня	6	6	6	6
Конституція та екстер'єр спортивного коня	-	2	-	2
Засади техніки й тактики у видах кінного спорту	2	2	4	4
Засади методики навчання	2	2	2	2
Правила змагань. Їхня організація та проведення	4	2	4	2
Засади зооветеринарного контролю у кінному спорті	4	5	6	6
Загальна характеристика спортивного тренування	2	2	2	2
Планування спортивного тренування	4	4	4	4
Техніка виконання спортивним конем вправ у різних видах кінного спорту. Методика навчання спортивного коня	4	4	4	4
Засади підготовки спортивного коня	4	4	6	6
Разом	35	35	40	40

3.3.3. Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної. У юних спортсменів, які допустили вузьку спеціалізацію і форсовану підготовку, різко зростає ймовірність травм і захворювань, включаючи переломи кісток, синдром перетренованості, затримку менархе, аменорею, обмеження зростання, депресію, порушення харчової поведінки.

Особлива увага повинна бути звернена на систематичну роботу над спортивною технікою. Справа в тому, що в пубертатному періоді, закінчення якого зазвичай доводиться на цей етап багаторічної підготовки, відзначається інтенсивне збільшення довжини і маси тіла спортсменів. Спортивна техніка, відпрацьована при інших антропометричних параметрах, вимагає певної перебудови і приведення у відповідність з будовою тіла, характерним для закінчення пубертатного періоду. Тому повинен бути сконцентрований великий обсяг різноманітних вправ спеціально-підготовчого характеру, що забезпечує ефективне технічне вдосконалення.

3.3.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки

Річний обсяг роботи у групах спеціалізованої підготовки повинен плануватися відповідно до років навчання – 1248, 1352 та 1456 годин. Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах спеціалізованої підготовки наведено у таблицях 14–15.

Таблиця 14

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах спеціалізованої підготовки 1–2 років

навчання, години

Розділ і параметри підготовки	Підготовчий період												Загальний період					Перехід. період	Усього за рік
	Місяць																		
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X							
Кількість тренувальних днів	20-24	24-26	24-26	24-25	24-26	22-24	20-24	20-22	20-22	20-22	20-22	16-18		254-281					
Теоретична підготовка	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	6		35					
Загальна фізична підготовка	14-16	16-18	16-18	14-16	12-14	12	10	8	8	8	8	14		140-150					
Спеціальна робота - загальний обсяг	58-61	62-66	62-66	62-66	60-64	54-58	50-54	46-50	44-48	44-48	42-43	16-18		600-642					
В тому числі																			
техніко-тактична і спеціально-фізична підготовка	48-51	50-54	50-54	50-54	48-52	46-50	44-48	44-48	44-48	44-48	42-34	16-18		532-574					
спеціальна рухова підготовка (вольтижування)	10	12	12	12	10	6	4	2	-	-	-	-		68					
Інструкторська та суддівська практика	6	6-7	6-7	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	-		50-60					
Відновлювальні заходи для:																			
а) вершника	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+		76-80					
б) спортивного коня	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		237					
Участь у змаганнях			Навчальні та контрольні-підготовчі				Відбіркові та основні				Основні згідно з календарним планом								

Таблиця 15

**Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах спеціалізованої підготовки 3 року
навчання, години**

Розділ і параметри підготовки	Підготовчий період										Загальний період										Перехід. період	Усього за рік
	Місяць																					
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X										
Кількість тренувальних днів	22-24	24-26	24-26	24-25	24-26	22-24	20-24	20-22	20-22	20-22	20-22	20-22	20-22	20-22	20-22	20-22	18-20	258-284				
Теоретична підготовка	6	6	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	40				
Загальна фізична підготовка	18	18	18	18	16	14	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	16	170				
Спеціальна робота - загальний обсяг	64-70	67-74	67-76	67-76	66-76	60-66	56-63	50-53	46-53	46-53	46-53	46-53	46-53	46-53	46-53	46-53	22-30	655-725				
В тому числі																						
техніко-тактична і спеціально-фізична підготовка	52-58	53-60	53-62	53-62	52-62	50-56	48-55	46-49	48-53	48-53	48-53	48-53	48-53	48-53	48-53	48-53	22-30	565-635				
спеціальна рухова підготовка (вольтижування)	12	14	14	14	14	10	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90				
Інструкторська та суддівська практика	6-7	8-9	8-9	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	-	70-80				
Відновлювальні заходи для:																						
а) вершника	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	85				
б) спортивного коня	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	246-250				
Участь у змаганнях			Навчальні та контрольні-підготовчі			Відбіркові та основні			Основні згідно з календарним планом								100-120					

3.3.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Інтенсивна змагальна практика не повинна супроводжуватися вузькою спеціалізацією і напруженою спеціальною підготовкою до конкретних змагань.

Система змагань на етапі спеціалізованої базової підготовки передбачає виконання вихованцями ДЮСШ нормативів КМСУ шляхом участі у змаганнях всіх рівнів (чемпіонати школи, міста, України, Європи, світу). Метою участі у змаганнях на цьому етапі є удосконалення техніко-тактичної майстерності, виховання моральних, патріотичних, особистіснo-вольових якостей. Різке зростання обсягів змагальної практики. Участь у змаганнях спрямована на досягнення високих спортивних результатів у відбіркових та головних змаганнях, місця у світовому рейтингу.

3.3.6. Система контролю

У навчально-тренувальному процесі контролюються: змагальна діяльність, рівень підготовленості, функціональний стан організму, обсяг тренувальних і змагальних навантажень, стан здоров'я тих, хто навчається. Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

- змагальна діяльність: оцінка техніки їзди, елементів вищої школи верхової їзди, подолання перешкоди, відновлення рівноваги системи «вершник-кінь»;
- спеціально-фізична підготовленість: час їзди риссю, галопом без стремена; кількість виконаних стрибків через перешкоди без стремена до порушення структури рухів;
- техніко-тактична підготовленість: експертна оцінка за п'ятибальною шкалою і посадки вершника, слухності застосування засобів керування конем при виконанні стройових дій, їзді різними алюрами, елементів вищої школи верхової їзди, подоланні перешкод; тактики ведення коня за маршрутом, підходу до перешкоди та відходу від неї;

— психологічна підготовленість: показники спостережень за проявом особистісних і вольових якостей на тренувальних заняттях і змаганнях: прагнення до лідерства, емоційна стійкість, самоконтроль, уміння концентруватися, рівень напруженості, рівень домагань; схильність до ризику тощо; стабільність виступу на змаганнях; різниця між результатами, які були показані на тренувальних заняттях, контрольних заняттях, змаганнях, між етапами змагань;

— функціональний стан: показники функціональних проб (ортопроби, PWC170 тощо); частота серцевих скорочень, дихання; артеріальний тиск, ритм роботи серця; час сенсорних реакцій, фізіологічний тремор; теплінг-тест; точність диференціації зусиль, амплітуд рухів чи часового інтервалу; тонус м'язів; біохімічні показники крові; дані спостережень; суб'єктивна оцінка спортсмена

— обсяг змагальних навантажень: кількість змагань (підготовчих, контрольних, відбіркових, головних); кількість стартів;

— обсяг тренувальних навантажень: кількість тренувальних занять, годин, тренувальних і контрольних маршрутів, стрибків; загальна тривалість манежної їзди;

— стан здоров'я: дані комплексної чи відбіркової диспансеризації; результати лікарського контролю, педагогічних спостережень; суб'єктивна оцінка спортсмена.

3.3.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контрольно-перевідні нормативи не складаються, бо підставою для переведення спортсменів до наступної групи є виконання чи підтвердження розрядів відповідно до діючої Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту у розділі кінний спорт.

3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

3.4.1. Організація та методика відбору

Відбір спортсменів визначається за їхньою можливістю досягти результатів міжнародного класу. Тут, як і на попередньому ступені відбору, дається комплексна оцінка перспективності спортсмена. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності, який має незначно відрізнятися від рівня найсильніших вершників світу. При цьому треба звернути увагу на обсяги тренувальних і змагальних навантажень спортсмена у попередні роки і на можливості їхнього подальшого підвищення.

Під час оцінки здоров'я спортсмена необхідно пересвідчитись у відсутності у нього захворювань і травм, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути істотні відхилення від норми. Оцінюються також стійкість до стресових ситуацій змагань, здібність настроюватись на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили в умовах гострої конкуренції, психічна стійкість при виконанні великої за обсягом та напруженої тренувальної роботи, уміння показувати найвищі результати у найвідповідальніших стартах. Основні методи відбору: педагогічні спостереження, виконання контрольних нормативів, результати змагань, медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження.

Закінчення етапу по можливості має збігатися з досягненням спортсменом нижньої межі вікової зони, оптимальної для досягнення найвищих результатів у виді кінного спорту.

3.4.2. Основний матеріал

Подальше удосконалення техніко-тактичної майстерності та накопичення змагального досвіду на значних національних і міжнародних змаганнях. Підготовка спортивних коней різного віку в обраному виді кінного спорту. (У вершників вищої спортивної майстерності навчально-тренувальний процес проводиться за індивідуальним планом.)

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал стосується сучасних тенденцій, передового практичного досвіду, нових знань та технологій, досягнень науково-технічного прогресу у рамках визначених тем.

Таблиця 16

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки

Зміст заняття	Весь період
Історія розвитку та сучасний стан кінного спорту	1
Догляд за спортивним конем, його утримання та годівля	1
Перша допомога вершнику при травмах	2
Стислі відомості з анатомії та фізіології коня	4
Конституція та екстер'єр спортивного коня	2
Засади техніки й тактики у видах кінного спорту	4
Засади методики навчання	4
Правила змагань. Їхня організація та проведення	4
Засади зооветеринарного контролю у кінному спорті	8
Планування спортивного тренування	4
Техніка виконання спортивним конем вправ у різних видах кінного спорту. Методика навчання спортивного коня	2
Засади підготовки спортивного коня	4
Разом	40

Психологічна підготовка має вирішувати такі завдання: формування оптимальних міжособистісних відношень у командах, спортивних колективах; подальше удосконалення спеціалізованих сприйнятів, сенсомоторних реакцій; оволодіння навичками саморегуляції емоційних станів в умовах тренувань і змагань формування емоційної стійкості у стресових ситуаціях змагань як найвищого рангу; набуття навичок психолого-педагогічних впливів на юних спортсменів.

У цілорічному циклі підготовки має бути зроблений такий акцент при розподілі психолого-педагогічних впливів:

— у підготовчому періоді підготовки виділяються засоби та методики психолого-педагогічних впливів, що пов'язані з морально-психологічною освітою спортсменів, розвиненням їхнього спортивного інтелекту, поясненням мети та завдань участі у змаганнях, змісту загальної психологічної підготовки до змагань, розвиненням вольових якостей та спеціалізованих сприйняттях, оптимізацією міжособистісних відношень і удосконаленням сенсомоторних реакцій;

— у змагальному періоді підготовки наголос робиться на удосконаленні емоційної стійкості, властивостей уваги, досягненні спеціальної психічної готовності до виступу на конкретних змаганнях;

— у перехідному періоді використовуються засоби та методи, скеровані на зняття емоційної напруги. Зняття нервово-психічної напруги здійснюється за допомогою словесних впливів, відпочинку, переключення на інші форми діяльності, традиційного масажу, різних форм біопольового впливу, аутотренінгу. З цією метою можуть також використовуватися раціональне сполучення засобів ЗФП у режимі дня, засоби культурного відпочинку та розваги.

Зрозуміло, що акцент у розподілі засобів та методів психологічної підготовки значною мірою залежить від психічних особливостей спортсменів, завдань їхньої індивідуальної підготовки та рівня техніко-тактичної й психологічної підготовленості, спрямованості тренувального процесу.

3.4.3. Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності

На цьому етапі значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна

практика, орієнтована на досягнення високих результатів у видах змагань, обраних в якості спеціалізації. Тренувальний процес характеризується широким використанням засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають величин, близьких до максимальних, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 10–12 і більше, різко зростають змагальна практика і обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнень найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування) збігається з періодом найбільш інтенсивних і складних у фізичному, техніко-тактичному, психологічному, координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсмену вдається домогтися максимально можливих результатів, в іншому разі вони стають значно нижчими.

3.4.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Річний обсяг роботи у групах підготовки до вищої спортивної майстерності повинен плануватися у межах 1664 годин. Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності та для спортивних коней старшого віку наведено у таблицях 17–18.

Таблиця 17

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, години

Розділ і параметри підготовки	Підготовчий період				Змагальний період								Перехід. період	Усього за рік
	Місяць													
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		
Кількість тренувальних днів	23-25	24-26	24-26	24-25	24-26	22-24	20-24	20-22	20-22	20-22	20-22	20-22	16-20	257-285
Теоретична підготовка	8	6	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	40
Загальна фізична підготовка	18	18	18	18	16	14	12	10	10	10	10	10	16	170
Загальний обсяг спеціальної роботи	68	70	70	70	70	66	66	62	60	60	58	30	750	
Тактична підготовка	-	-	2	2	4	4	4	4	4	4	2	-	30	
Інструкторська та суддівська практика	8	8	10	10	10	10	10	10	10	8	6	-	100	
Відновлювальні заходи для:														
а) вершника	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	94	
б) спортивного коня	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	250	
Участь у змаганнях			Навчальні та контрольні-підготовчі			Відбіркові та основні			Основні згідно з календарним планом				160	

Таблиця 18

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки для спортивних коней старшого віку, години

Розділ і параметри підготовки	Підготовчий період												Змагальний період					Перех. період	Усього за рік
	Місяць																		
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X							
Віздка																			
Загальний обсяг роботи	40-46	41-47	44-51	44-51	43-49	40-46	38-44	37-42	38-44	38-44	37-42	20-23	37-42	461-531					
У тому числі: загальний тренінг	22-24	20-22	16-18	14-15	12-13	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	14-16	10-12	158-180					
відпрацьовування природних алорів	10-12	11-13	11-13'	10-12	10-11	9-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	6-7	8-9	107-127					
Базові елементи віздки	8-10	10-12	11-13	12-14	12-14	11-12	10-11	10-11	10-11	10-11	10-11	-	10-11	114-130					
елементи вищої школи верхової їзди	-	-	6-7	8-10	9-11	10-12	10-11	10-11	10-11	10-11	10-11	-	9-10	82-94					
Практика їзди за схемами, к-сть разів	-	-	-	1-2	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	-	2-4	23-33					
Участь у змаганнях	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-					

Продовження таблиці 18

Розділ і параметри підготовки	Підготовчий період												Змагальний період					Перех. період	Усього за рік
	Місяць																		
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X							
Подолаття перешкод																			
Загальний обсяг роботи	31-35	39042	40-45	40-46	40-44	36-41	32-38	30-35	30-35	29-35	27-33	22-26	396-455						
У тому числі: загальний тренінг	15-16	13-14	12-13	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	12-13	16-18	145-158						
польовий тренінг конкурного коня	8-9	9-10	9-10	9-10	8-9	6-8	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	6-8	75-94						
виїздка конкурного коня	8-10	10-11	10-12	10-12	11-12	10-11	8-10	8-9	8-9	8-9	7-8	-	98-113						
C-0-пеціальна стрибкова підготовка	-	708	9010	10-12	10-11	9-10	9-10	7-8	7-8	6-8	4-6	-	78-91						
Подолаття «гімнастичних перешкод» (у клавшах, кавалеті та інших комбінаціях), к-сть стрибків	-	70-80	90-110	1	10-120	90- 100	40-60	20-40	-	-	-	-	420-510						
Подолаття перешкод висотою до 130 см, к-сть стрибків	-	-	40-50	40-50	60-70	70-80	70-80	80-90	80-90	70-80	60-70	-	570-660						

Продовження таблиці 18

Розділ і параметри підготовки	Підготовчий період												Змагальний період					Перех. період	Усього за рік
	Місяць																		
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X							
Подолання перешкод на майже граничних висотах, к-сть стрибків	-	-	-	10-20	20-25	20-30-	20-30	30-40	35-50	20-30	10-20	-	165-245						
Подолання перешкод за маршрутом, к-сть стрибків	-	-	-	1-2	2-4	2-4	2-3	2-3	2-3	2-3	1-2	-							
Участь у змаганнях	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-							
Триборство																			
Загальний обсяг роботи	33-37	38-44	42-48	45-51	44-50	41-47	37-44	35-42	30-36	35-42	28-35	22-24	430-500						
У тому числі: загальний тренінг	15-16	12-13	12-13	12-13	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	12-14	16-18	145-159						
удосконалення елементів маневрної їзди	8-9	10-11	12-13	12-13	11-12	10-11	8-10	8-10	7-8	8-10	6-7	-	100-114						
їзда за схемами, к-сть разів	-	-	-	-	1-2	2-3	1-3	-	2-3	-	1-2	-	9-16						
польовий тренінг	10-12	10-12	10-12	11-13	12-14	12-14	12-14	10-12	8-10	10-12	6-8	6	117-139						

Продовження таблиці 18

ри	Підготовчий період												Змагальний період				Перех. період	Усього за рік
	Місяць																	
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X						
	50-70	60-80	80-90	90-100	80-90	60-70	50-60	40-50	10-20	20-30	-	-		540-660				
	-	-	-	-	25-30	40-50	40-50	40-50	20-30	30-40	20-30	-		215-280				
	-	-	-	-	-	10-15	15-20	20-25	25-30	20-30	15-20	-		105-140				
	-	-	-	-	-	-	2-3	-	3-4	-	2-4	-		7-11				
IX	-	-	-	-	-	30-40	40-50	40-50	20-30	40-60	15-20	-		185-250				
	-	6-8	8-10	10-12	10-12	8-10	6-8	6-8	4-6	6-8	4-6	-		68-88				
	-	40-50	50-70	70-80	50-60	20-30	-	-	-	-	-	-		240-290				
3	-	10-20	20-30	30-40	60-70	80-90	60-70	70-80	30-40	60-70	20-30	-		440-477				
	-	-	-	1-3	2-4	1-3	1-2	2-3	1-2	2-3	1-2	-		11-22				
IX	-	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-						

3.4.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Система змагань на етапі підготовки до вищих досягнень передбачає виконання вихованцями ДЮСШ нормативів КМСУ чи МСУ шляхом участі у змаганнях всіх рівнів (чемпіонати колективу, району, міста, України, Європи, світу).

Метою участі у змаганнях на цьому етапі є відстоювання спортивної честі держави, перевірка рівня майстерності спортсменів в екстремальних умовах змагальної діяльності, виховання потрібних морально-вольових якостей.

3.4.6. Система контролю

Перед початком та наприкінці кожного навчального року вихованці проходять медичний огляд у лікувально-спортивному диспансері. У цих групах спортсмени повинні виконати нормативи кандидата у майстри спорту чи майстра спорту.

Прийнятні усі показники контролю, що рекомендуються для груп спеціалізованої базової підготовки (див. розділ. 3.3.6).

3.4.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контрольно-перевідні нормативи не складаються, бо підставою для переведення спортсменів до наступної групи є виконання чи підтвердження розрядів відповідно до діючої Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту у розділі кінний спорт.

4. ВИХОВНА РОБОТА

Виховна робота – невід’ємна частина всієї системи підготовки молоді у спортивній школі, що нерозривно пов’язані з виховною роботою загальноосвітньої школи.

Виховна робота насамперед спрямована на формування свідомого творчого відношення до праці, високої організованості та вимогливості до себе, почуття відповідальності за свою справу, наполегливості, працелюбності, дисциплінованості, здорових інтересів і потреб. Безпосередньо спортивна діяльність надає великі можливості для виховання усіх цих якостей.

Головними виховними чинниками цієї роботи мають бути:

- особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;
- чітка організація навчально-тренувального процесу;
- атмосфера працелюбності, взаємодопомоги, творчості;
- дружний колектив;
- система морального стимулювання;
- справедливе, вимогливе відношення тренера до всіх учнів;
- особистий приклад і товариська допомога більш досвідчених спортсменів.

Основні методи виховних дій:

1. Переконавання у всіх випадках має бути доказовим, для чого потрібні ретельно добрані аналоги, порівняння, приклади.

2. Заохочення – висловлення позитивної оцінки дій та вчинків спортсмена. Заохочення може бути у вигляді схвалення, похвали, вдячності педагога та колективу, матеріальної винагороди.

3. Покарання – виявляється в осудженні, негативній оцінці вчинків діючого спортсмена.

Ефективними формами виховної роботи є:

- урочисте святкування дня народження школи та ушанування ветеранів спорту;

- оформлення стендів спортивної слави;
- перегляд змагань (у тому числі відео) та їхнє обговорювання;
- регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів;
- проведення кінно-спортивних свят, показових виступів;
- зустрічі з видатними спортсменами, ветеранами кінного спорту;
- екскурсії, туристичні походи, вечори відпочинку тощо.

Виховна робота проводиться відповідно до плану (табл. 19), що затверджується директором школи, у процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, а також у вільний від занять час.

При розробці плану виховної роботи з учнями ДЮСШ тренер-викладач має заздалегідь враховувати особливості поведінки учнів, їхні інтереси.

Таблиця 19

Орієнтовний план виховної роботи

Заходи	Терміни проведення	Відповідальний
Урочисте зарахування до школи	Вересень	
Проведення змагань та кінно-спортивних свят, присвячених знаменним датам	Січень, березень, травень	
Перегляд відеозаписів міжнародних і вітчизняних змагань	Протягом року	
Надання допомоги старшим спортсменам у період виступу на змаганнях	Згідно з календарем змагань	
Відвідування тренувань спортсменів старших розрядів	Протягом року	
Зустрічі з провідними спортивними кіннотниками України	Квітень	
Огляд політичних подій в країні та у світі	Щомісяця	
Туристичний похід	Червень	
Лижні прогулянки у парках, лісі	Грудень-лютий	
Підбиття підсумків навчального року	Липень	

5. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Інструкторська практика має за мету поступове набуття учнями знань і навичок щодо організації та проведення занять з окремими групами спортсменів-кіннотників за помічника-тренера, а також проведення тренувальних занять з групами спортсменів-початківців і спортсменів розрядників.

Оволодіння інструкторськими та суддівськими навичками починається у групах базової підготовки.

Ті, що займаються у групах базової підготовки, мають:

- оволодіти «командною» мовою для шикування групи, проведення стройових вправ;
- вміти добирати вправи та самостійно проводити розминку з групами початкової підготовки;
- за завданням тренера вміти проводити заняття з окремими спортсменами чи групами з відпрацьовуванням окремих елементів техніки;
- вміти виявляти помилки з техніки посадки та керування конем і використовувати засоби для їхнього виправлення;
- вміти показати будь-яку вправу з пройденого у цій групі навчального матеріалу;
- знати правила змагань і систематично залучатися до суддівства.

Вихованці групи спеціалізованої підготовки мають вміти:

- проводити тренувальні заняття зі спортсменами груп початкової підготовки та базової підготовки;
- проводити окремі заняття з кваліфікованими спортсменами з техніки кінного спорту;
- брати участь в організації та проведенні змагань з кінного спорту.

Спортсмени, що займаються у групах вищої спортивної майстерності, повинні:

- проводити тренувальні заняття з усіма навчальними групами;

- вміти визначати помилки з техніки виконання вправ вершником і спортивним конем і знати способи їхнього виправлення;
- вміти оцінити рівень підготовленості вершника та спортивного коня в обраному виді кінного спорту;
- вміти показати будь-яку вправу з обраної дисципліни кінного спорту;
- систематично брати участь в організації, проведенні та суддівстві змагань з кінного спорту.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки потрібно провести семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом. Присвоєння звання «Громадський інструктор» і «Суддя зі спорту» провадиться наказом чи розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР.

Таблиця 20

Навчальний план семінару з питань підготовки громадських інструкторів з кінного спорту

Тема	Кількість годин
Теоретичні заняття	
Історія розвитку та сучасний стан кінного спорту з України	2
Організація навчально-тренувального процесу в ДЮСШ, СДЮШОР	2
Медичний та ветеринарний контроль	2
Спорядження спортивного коня та екіпіровка вершника	1
Обладнання місць занять з різним контингентом спортсменів. Інвентар і догляд за ним	1
Загальні засади методики навчання та тренування у кінному спорті	4
Організація та правила проведення змагань з різних видів кінного спорту. Суддівство	4
Разом	16
Методичні заняття	
Методика проведення занять з різним контингентом спортсменів	2
Організація та проведення занять з загальної та спеціальної фізичної підготовки вершника	6
Методика навчання засадам техніки кінного спорту	4
Разом	12
Практичні заняття	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	4
Разом	12
Усього:	40

6. МЕДИЧНЕ ТА ВЕТЕРИНАРНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

6.1. Медико-біологічний контроль

Завдання медико-біологічного контролю: оцінка стану здоров'я та функціонального стану організму спортсменів; контроль витримки до тестових навантажень; профілактика травматизму; надання лікарської допомоги; проведення відновлювальних заходів.

Усі вихованці, що вступають до ДЮСШ, мають надати довідку від шкільного лікаря або лікаря районної поліклініки про допуск до занять. У подальшому спортсмени знаходяться під наглядом у міських лікарсько-фізкультурних диспансерах. Усі, хто займається кінним спортом, проходять обов'язкове медичне обстеження двічі на рік. На підставі медичного обстеження складається докладна характеристика стану здоров'я спортсменів, функціонального стану їхнього організму, витримки до тестових навантажень. Робиться висновок про допуск спортсмена до тренування та обсяг можливих для нього навантажень. Вживаються заходи до лікування наявних захворювань.

Лікар має аналізувати об'єктивні показники медичного обстеження (пульс, електрокардіограма, хімічний склад крові тощо) у динаміці річного циклу підготовки з урахуванням даних педагогічних спостережень тренерів, а також самоконтролю вихованців порівняно з ефективністю тренувальної та змагальної діяльності. Велике значення мають також медичні профілактичні та відновлювальні заходи.

6.2. Лікарсько-ветеринарний контроль

Лікарсько-ветеринарний контроль є невід'ємною часткою всього тренувального процесу і служить підставою для суворої індивідуалізації

фізичного навантаження спортивного коня на різних етапах підготовки до змагань.

Завдання лікарсько-ветеринарного контролю: профілактика травматизму, перенапруги, фізичного перенавантаження; запобігання захворювань сухожильно-зв'язкового апарату й мускулатури, серцево-судинної та дихальної систем, системи травлення і нервової системи; запобігання заразних захворювань.

У період підготовки вживаються такі ветеринарно-профілактичні заходи, як повсякденний контроль за утриманням коней; клініко-фізіологічні дослідження на усіх етапах підготовки; проведення загальних профілактичних і карантинних заходів; надання лікарської допомоги; повсякденне спостереження за конем у процесі тренувань, контроль витриманості до тренувальних і змагальних навантажень; організація ветеринарного забезпечення під час транспортування коней; організація та проведення диспансеризації коней та відновлювальних заходів.

Основними чинниками, що спричиняють травматизм спортивних коней, є: недоліки в утриманні, годуванні та догляді за спортивними конями; невірні організація та методика тренінгу; неякісна підготовка місць проведення тренувань і змагань, низька якість спортивного обладнання та спорядження; поганий стан підковування коней; недоліки у проведенні відновлювальних заходів.

У період підготовки до змагань, під час зборів проводяться фізіологічні дослідження з метою одержання вихідних даних, що характеризують функціональний стан організму коня (ступінь його тренуваності). Ці дослідження є підставою для дозування та коректування навантажень спортивних коней.

У коня досліджують функціональний стан системи дихання (частоту, глибину, хвилинний обсяг дихання), серцево-судинної системи (частоту та характер пульсу, артеріальний тиск, електрокардіограму), температуру тіла

та шкіри, гематологічні показники, функціональний стан нервово-м'язового апарату й центральної нервової системи.

Більшість клініко-фізіологічних досліджень для оцінки ступеня тренуваності коня потрібно провадити не тільки у спокої, а й після виконання контрольних навантажень. Температура тіла та шкіри, показники серцево-судинної та дихальної системи, тонус м'язів вимірюють до роботи, негайно після закінчення контрольного навантаження, потім через 10, 30, 60 хв відновлювального періоду. Аналіз крові потрібно робити до роботи, негайно після неї та через 60 хв. Крім того, показники тону м'язів і температури шкіри використовують з метою діагностики захворювань кісткових м'язів і сухожильно-зв'язкового апарату. Для оцінки стану нервово-м'язового апарату коней досліджують тонус таких м'язів: плечоголового, поверхневого сідничного м'яза комплексній оцінці рівня тренуваності коней велике значення мають показники усіх систем, що забезпечують виконання м'язової роботи, їхнє взаємозв'язане трактування та поглиблений аналіз.

6.3. Відновлювальні заходи

Система заходів відновлення у кінному спорті використовується у двох напрямках: відновлення працездатності вершника та відновлення працездатності спортивного коня.

Засоби відновлення застосовуються з урахуванням найзначніших зрушень у тих функціональних системах організму вершника та коня, стомлення яких обумовлене у першу чергу специфікою кінного спорту.

Відновлення працездатності вершника

У процесі тренувальних занять і спортивної діяльності вершник значне місце (особливо у виїзді) займає статистичний режим м'язової роботи, потрібний для забезпечення правильної посадки у сідлі. Засоби відновлення – активний відпочинок із застосуванням різноманітних допоміжних засобів (ходьба, біг по пересіченій місцевості, спортивні ігри, плавання, ходьба на

лижах) за сприятливих умов мають застосовуватися 2–4 рази на тиждень, забезпечуючи значне розвантаження хребетного стовпа, м'язове розслаблення та створюючи необхідне переключення та сприятливий емоційний фон для наступної специфічної діяльності. Ефективним засобами відновлення також є: сауна (один раз на тиждень); масаж різних м'язових груп, особливо у ділянці попереку (за показаннями). У зимово-весняний період спортсмени мають вживати вітаміни.

Відновлення працездатності коня

Сучасна підготовка спортивних коней пов'язана з великими тренувальними навантаженнями, а змагання супроводжуються великим напруженням усіх функціональних систем організму коня. Тому особливого значення набуває забезпечення повноцінного відновлення працездатності з використанням різних методів його стимуляції.

Важливим етапом реабілітації є проведення ветеринарно-біологічних заходів відновлення, які включають: раціональне харчування та вітамінізацію; фармакологічні засоби; фізіотерапевтичні засоби, масаж.

Вибір того чи іншого методу має здійснюватися ветеринарним лікарем і тренером залежно від характеру та ступеня попереднього навантаження, індивідуальних особливостей коня, ступеня його стомлення.

Практика свідчить, що коні у період підготовки до змагань зазнають значного нервово-м'язового напруження, яке супроводжується великими витратами енергії. Втрата живої ваги у коней після навантажень досягає 40 кг. Ці витрати треба відновлювати шляхом раціонального годування, яке має повністю покривати втрати енергії. У період інтенсивних тренувань, як правило, виникає вітамінний та сольовий дефіцит, який є причиною зниження працездатності та зниження інтенсивності відновлювальних процесів в організмі коня. Зважаючи на це, потрібно у раціон коней включити вітаміни та мінеральні солі.

Вітамінізація раціону досягається включенням у нього як природних вітамінів (трави, морква, яблука, пророслий овес, макуха, висівки тощо), так і

комплексних синтетичних вітамінних препаратів. Ефективно діє на відновлення працездатності коня збагачення раціону спеціальними білково-вітамінно-мінеральними концентратами.

З метою підвищення ефективності відновлення спортивної працездатності коней потрібно ширше використовувати фармакологічні засоби, що сприяють покращенню обміну речовин і підвищенню функціональних можливостей організму.

До фізіотерапевтичних методів стимуляції відновлення працездатності належать: плавання, обмивання та купання, душ, охолоджуючі процедури для кінцівок, теплові укутування, солярій, масаж та інше. Ці процедури знімають загальну втому, перенапруження м'язів, стимулюють функції нервової та серцево-судинної системи, підвищують опірність організму до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Під час зборів і змагань коням мають систематично робити масаж два рази на день. Попередній масаж робиться за 5–10 хв до роботи, відновлювальний – через 30 хв після неї. Якщо з'являються ознаки перевтоми, відновлювальний масаж робиться через 3–4 год після навантаження у сполученні із застосуванням легко подразнюючих мускульних флюїдів.

Масаж підрозділяють на активний і пасивний. За умов активного масажу коня примушують рухатися тим або іншим алюром (проводження). Пасивний масаж здійснюється людиною або сучасною амуніцією. Масаж робиться руками та за допомогою спеціальних апаратів (вібраційний масаж, гідро-, пневмо- та ультразвуковий масажі).

Після великих тренувальних і змагальних навантажень на сухожилля кінцівок накладають охолоджені суміші, у літній час коней ставлять у проточну воду або використовують воду під тиском зі шлангів; увечері виконують масаж з легко подразнюючим флюїдом з наступним накладанням ватно-марлевої пов'язки. На підшви копит накладають мокру глину.

З метою прогрівання мускулатури використовують електросвітлотеплові ванни та теплові укутування. Ці процедури доцільно виконувати напередодні відповідних виступів та через 3–4 год після навантаження. Для тепловологих укутувань застосовують мішковину, змочену у гарячій воді (70–80°), яка віджимається і потім накладається на попередньо промасажовану мускулатуру плечового й тазового поясу коня. Поверх мішковини накладається непромокальна тканина, зверху укріплюється вовняна попона. Тривалість процедури 2–3 год. Для посилення ефекту тепловологих укутувань у воду додають кухонну сіль з розрахунку 1 кг на 8 л води.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Забезпечення вихованців, спортсменів та тренерів спортивним одягом та взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та строки їхнього використання

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
1	Бриджі	12	24
2	Жилет захисний	36	-
3	Каска	36	36
4	Костюм вітрозахисний	24	24
5	Костюм спортивний	12	24
6	Краги	12	24
7	Куртка	12	24
8	Редингот	12	-
9	Рукавички	12	24
10	Рюкзак спортивний	12	12
11	Сумка спортивна	12	12
12	Термобілізна	12	12
13	Труси спортивні	12	24
14	Туфлі-кросівки	12	24
15	Фрак	12	-
16	Футболка	12	24
17	Хлист	12	24
18	Чоботи	12	24
19	Шапочка	12	24
20	Шкарпетки напіввовняні	6	6
21	Шкарпетки синтетичні	3	3
22	Шпори	12	24

**Забезпечення спортивним обладнанням, спортивним інвентарем
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних
закладів спортивного профілю, шкіл вищої спортивної майстерності,
центрів олімпійської підготовки**

№ з/п	Найменування спортивного обладнання та інвентарю	Строки використання у роках
Обладнання та інвентар спеціального призначення		
1	"Дзвіночки" захисні для копит	1
2	Бинти для коней	1
3	Вальтрап	1
4	Вуздечка в зборі	2
5	Жилет захисний для верхової їзди	3
6	Кінь спортивний	10
7	Комплект перешкод (з прапорцями та номерками)	5
8	Корда з ремінцем	2
9	Мартингал	2
10	Мундштук	2
11	Ногавки	1
12	Оголів'я в зборі (з ланцюжком/ремінцем)	2
13	Огорожа манежу для виїзду з тумбами для літер	5
14	Підперстя	3
15	Повід	1
16	Подушки гелеві під сідло	2
17	Сідло спортивне в зборі (для конкуру, виїзду, триборства)	5
18	Сідло навчальне в зборі	5
19	Трензель	2
20	Хлисти (для виїзду, конкуру та триборства)	0,5
21	Шолом для верхової їзди	3

№ з/п	Найменування спортивного обладнання та інвентарю	Строки використання у роках
Обладнання та інвентар допоміжного призначення		
1	Гачки копитні	2
2	Гвіздки для підків (комплект 200 шт.)	1
3	Дзеркало настінне для критого манежу	10
4	Набір коваля	5
5	Навушники для коней від комах	3
6	Недоуздки з чумбуром	2
7	Ногавки та попони для транспортування коней	2
8	Пилосос для чистки коней	2
9	Підкови для коней (комплект)	1
10	Попона	1
11	Солярій для коней	10
12	Шамбар'єр	2
13	Шафи для зберігання інвентарю	10
14	Щітки, щітки масажні, шкребки, гребінці для коней	1
Технічні засоби, обладнання та інвентар		
1	Автомобіль (коневіз)	10
2	Відеокамера в комплекті з монітором	3
3	Рація для проведення тренувань	3
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби		
1	Відеокамера з монітором	5
2	Дзвін	3
3	Електронна система фотостарт/фотофініш	3
4	Електронне табло для демонстрації результатів	3
5	Колесо для вимірювання дистанції	2
6	Планка для вимірювання висоти перешкод	2
7	Рація для суддів	3
8	Рулетка (різної довжини) (10; 30; 50; 100 м)	2
9	Тумби старт/фініш	5

ЛІТЕРАТУРА

1. Буркхардт Б. Выездка от А до Я. Профессиональные советы от знаменитого тренера / Б. Буркхардт. – М. : Аквариум-Принт, 2018. – 228 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 296 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Нероденко В. В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В. В. Нероденко. – К. : ИмиджПринт, 2009. – 207 с.
5. Нероденко В. В. Психология конного спорта / В. В. Нероденко. – К. : ИмиджПринт, 2009. – 88 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – 1431 с.
7. Хельцель П. Выездка и конкур. Советы профессионалов / П. Хельцель, В. Хельцель, М. Плева. – М. : Аквариум-Принт, 2012. – 218 с.
8. Хоффман К. Школа верховой езды для начинающих / К. Хоффман. – М. : Аквариум-Принт, 2012. – 116 с.
9. Штайнкраз В. Верховая езда и преодоление препятствий. Как добиться победы / В. Штайнкраз. – М. : Аквариум-Принт, 2013. – 208 с.
10. Штрюбель С. Учимся преодолевать препятствия. От простого к сложному / С. Штрюбель. – М. : Аквариум-Принт, 2012. – 128 с.
11. Всеукраїнська Федерація кінного спорту. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://efu.org.ua>.
12. Federation Equestre Internationale. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.fei.org>.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ.....	4
1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у кінному спорті.....	4
1.2. Мета і завдання спортивної підготовки.....	6
1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	8
1.4. Зміст видів підготовки спортсменів.....	10
1.5. Етапи спортивної підготовки.....	12
1.6. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів.....	17
1.7. Вікові особливості спортивної підготовки.....	24
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	28
2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп.....	28
2.2. Засади організаційно-навчального процесу.....	29
2.3. Планування та облік навчально-тренувальної роботи.....	30
2.4. Контроль навчально-тренувальної роботи.....	31
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	32
3.1. Групи початкової підготовки.....	32
3.1.1. Організація та методика відбору.....	32
3.1.2. Основний матеріал.....	32
3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	39
3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки.....	40
3.1.5. Зміст і структура змагальної діяльності.....	41
3.1.6. Система контролю.....	41
3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	45
3.2. Групи базової підготовки.....	47
3.2.1. Організація та методика відбору.....	47
3.2.2. Основний матеріал.....	48
3.2.3. Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки.....	55
3.2.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки.....	57
3.2.5. Зміст і структура змагальної діяльності.....	62
3.2.6. Система контролю.....	62
3.2.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	62
3.3. Групи спеціалізованої підготовки.....	67
3.3.1. Організація та методика відбору.....	67
3.3.2. Основний матеріал.....	68

3.3.3.	Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки.....	73
3.3.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки.....	73
3.3.5.	Зміст і структура змагальної діяльності.....	76
3.3.6.	Система контролю.....	76
3.3.7.	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	77
3.4.	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності.....	78
3.4.1.	Організація та методика відбору.....	78
3.4.2.	Основний матеріал.....	79
3.4.3.	Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	80
3.4.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	81
3.4.5.	Зміст і структура змагальної діяльності.....	87
3.4.6.	Система контролю.....	87
3.4.7.	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	87
4.	ВИХОВНА РОБОТА.....	88
5.	ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА.....	90
6.	МЕДИЧНЕ ТА ВЕТЕРИНАРНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	92
6.1.	Медико-біологічний контроль.....	92
6.2.	Лікарсько-ветеринарний контроль.....	92
6.3.	Відновлювальні заходи.....	94
	ДОДАТКИ.....	98
	ЛІТЕРАТУРА.....	101

КІННИЙ СПОРТ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих
дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву.

Відповідальний за випуск *М. О. Бережна-Притула*

Редактор *В. Д. Венгер*

Підписано до друку

Тираж