

КОНКУР, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ Competing, its influence on the development of physical qualities

Д. А. Малькова, студент

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук

Аннотация

В данной статье рассмотрено влияние конкура на развитие физических и организм в целом. Описаны требования и правила, предъявляемые к спортсменам и лошадям на соревнованиях и тренировочных занятиях. А также проанализирована перспектива развития данного вида спорта.

Ключевые слова: конкур, физическая подготовка, физические качества.

Summary

This article examines the influence of show jumping on the development of physical fitness and the body as a whole. The requirements and rules for athletes and horses during competitions and training sessions are described. The prospects for the development of this sport are also analyzed.

Keywords: show jumping, physical training, physical qualities.

Материалы и методы исследования: методы обработки и интерпретации данных.

Результаты исследования

Для начала предлагаем ознакомиться с определением и сутью данного вида спорта, чем он интересен и почему этот вид спорта полезен для развития физических качеств.

Определение. Во-первых, Конкур – один из олимпийских видов спорта, сутью, которого является преодоление препятствий различной сложности в определённой последовательности. В конкуре главную роль играет не только человек, но и лошадь. Теперь, когда с начальным этапом ознакомления покончено можно продолжить углубляться в данную тему.

Правила в конкуре достаточно просты, наездник и его лошадь должны преодолеть препятствия не задев их. Если при прохождении маршрута спортсмены допускают ошибки, то они получают штрафные баллы, например:

Первое непослушание лошади или отказ от выполнения команды = 4 штрафных балла, за второй отказ наездник дисквалифицируется.

Один сбитый барьер = 4 штрафных очка.

Превышение нормы по времени = 1 штрафное очко за каждые 4 секунды сверх нормы.

Теперь, когда правила изучены можно перейти к стандартам поля и видам препятствий. Площадь арены для соревнований должна быть не меньше 3200 кв. м. Площадка для конкура обязательно должна быть ограждена, а препятствия расставлены таким образом, чтобы их преодоление было возможно при максимальном темпе бега лошади. В зимнее время хоть и конкур проходит реже, однако в манеже с песчаным покрытием такие мероприятия проводить гораздо проще.

Виды препятствий

Кавалетти – система из жердей в ряд, от уровня земли они устанавливаются на высоте около 15–20 см, расстояние их предполагает шаг либо мах конечностями лошади.

Чухонец – жердевой забор, представленный высотным барьером, в котором детали крепятся на две стойки по краям.

Калитка – отвесный барьер, ширина которого бывает около 2 м., где главный элемент висит в свободном, полете на стойках по краям.

Крестовина – барьер высотного типа, жерди у которого крепятся на стойках и пересекают друг друга в виде креста.

Шлагбаум – высотный барьер, который имитирует шлагбаум на железной дороге, а именно треугольник удлинённой формы, фиксирующийся стойками.

Стенка – препятствие на высоту, которое выстраивается из древесины, чтобы добавить высоты барьеру, накладывают листы фанеры от 5 до 20 см в высоту.

Тройник – барьер высотно-широтного типа, который предполагает три жерди, фиксирующиеся друг за дружкой немного выше, нежели предыдущая. При этом фиксация выполняется к стойкам полукруглого либо треугольного типа.

Оксер – высокоширотный барьер, у которого предполагается два параллельно стоящих препятствия с третьим элементом, расположенным между ними. Это могут быть брусья параллельно друг другу с херделями либо с засекой. Такое препятствие считается самым универсальным, способным имитировать другие виды барьеров.

Канавы – это препятствие ширины, которого варьируется отметками 200–450 см, по окружности (справа, сзади и посередине) не подразумеваются какие-либо сооружения. Место будущего приземления животного окантовывают рейкой белого цвета или ленточкой, за счёт чего чётко фиксируется, насколько лошадь справилась с дистанцией прыжка.

Требования к лошадям

Что касается требований к лошадям на таких соревнованиях ссылаются на статьи из официального источника FEI:

Лошади, отобранные для участия в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и финалах Кубка мира должны быть не моложе девяти лет. Лошади, участвующие в Континентальных Чемпионатах, Региональных играх и чемпионатах должны быть не моложе восьми лет.

История

Родиной конкура считается Франция он зародился там ещё в 19 веке, как способ продемонстрировать способности лошадей вовремя выставки. Конкур впервые появился на летних Олимпийских играх 1900 в Париже и с тех пор включался в программу почти каждой последующих Игр, кроме Игр 1904 в Сент-Луисе и 1908 в Лондоне. Конный спорт стал пользоваться популярностью в СССР в 1952 г. Именно тогда сборная СССР впервые приняла участие в Олимпийских играх в Хельсинки, к сожалению, не имея опыта международных выступлений, команда заняла предпоследнее место. С того момента команда СССР активно тренировалась, продолжая участвовать в различных турнирах и соревнованиях.

Конкурная команда СССР наконец победила на Олимпийских играх в 1980 г. Что же касается настоящего, к сожалению, на Олимпийских играх в Токио сборная России не смогла пробиться на пьедестал почёта.

Развитие физических качеств

Роль разносторонней физической подготовки для спортсменов-конников исключительно велика. Она должна проводиться систематически в сочетании с технической, тактической и

волевой подготовкой. Однако в настоящее время в системе подготовки спортсменов-конников физической подготовке уделяется явно недостаточное внимание.

Упражнения, специально подобранные и систематически выполняемые, развивают определенные группы мышц и являются поэтому прекрасным средством, помогающим быстрее ликвидировать недостатки в посадке всадников и способах управления лошадью. А легкоатлетический бег, плавание и спортивные игры, в частности, повышают функциональный уровень сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, что значительно улучшает спортивную работоспособность спортсменов-конников.

Анализ недостатков в технике управления лошадью, например, при преодолении препятствий, раскрывает их первопричину - слабое физическое развитие спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка включает много средств, которые не только содействуют, но и ускоряют развитие необходимых двигательных качеств спортсменов-конников.

При занятиях конным спортом у человека задействуются все группы мышц. При верховой езде оказывается укрепляющее действие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, разогреваются и массируются мышцы, улучшается кровообращение, повышается общая эмоциональность человека.

Конный спорт способствует улучшению осанки, снижению веса, хорошей работе внутренних органов. В связи с ростом мегаполисов, ускорением ритма жизни человека все больше влечет к живой природе, где конный туризм играет особую роль.

Заключение

Подводя итог нужно отметить, что популярность конного туризма растет из года в год, и спрос на данные услуги только увеличивается. Также имеет особое значение воспитательная роль конного спорта для людей всех возрастов, но особенно для детей дошкольного и школьного возраста.

Библиографический список

1. Правила [Электронный ресурс] // Sportwiki. Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/konkur/>.
2. 2 Требования к лошадям [Электронный ресурс] // Правила_FEI_по_конкуру_2020.pdf. Режим доступа: https://fksno.ru/images/documents/Правила_FEI_по_конкуру_2020.pdf.
3. История [Электронный ресурс] // МойКон.ru. Режим доступа: <http://moykon.ru/interes/neobichnaya-ezda/konkur>.
4. История [Электронный ресурс] // Википедия. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Конкур>.
5. Тест на антиплагиат [Электронный ресурс] // RusTXT. Режим доступа: <https://rustxt.ru/antiplagiat/report?id=b30365297e202>.