

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 6 / 2024, Vol. 12, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/130PDMN624.pdf>

5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Усманова, Е. Н. Совершенствование физической подготовки детей 11–12 лет, занимающихся конным спортом /  
Е. Н. Усманова, К. Р. Хафизова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 6. — URL:  
<https://mir-nauki.com/PDF/130PDMN624.pdf>

**For citation:**

Usmanova E.N., Khafizova K.R. Improving children's physical fitness 11–12 years old involved in equestrian sports.  
*World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(6): 130PDMN624. Available at:  
<https://mir-nauki.com/PDF/130PDMN624.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 796.015.22

**Усманова Евгения Николаевна**

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия  
Доцент кафедры «Теория и методика физической культуры и спорта»

Кандидат педагогических наук

E-mail: [evgeniya-usmanova@mail.ru](mailto:evgeniya-usmanova@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4633-2006>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=663653](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=663653)

**Хафизова Кристина Руслановна**

МБУ ДО «Конноспортивная школа «Фаворит» Менделеевского района Республики Татарстан, Менделеевск, Россия  
Тренер-преподаватель, первая категория

E-mail: [kof.kristall\\_05@mail.ru](mailto:kof.kristall_05@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4397-2043>

## Совершенствование физической подготовки детей 11–12 лет, занимающихся конным спортом

**Аннотация.** Обзор научной литературы авторами за последние 5 лет показал, что в теории и методике конного спорта проблема совершенствования общей и специальной физической подготовки детей, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, не выступала предметом самостоятельного научного исследования.

Разработке экспериментального раздела «Физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей Программы по конному спорту для спортивно-оздоровительных групп 1-го, 2-го, 3-го года обучения предшествовал констатирующий этап эксперимента, в результате которого было установлено отклонение от нормы у всех испытуемых по 5 из 7 контрольным показателям и составило от 5 % до 50 %.

В рамках данного эксперимента авторами было осуществлено перераспределение учебных часов за счет технической и тактической подготовки. Перемещение их в раздел «физическая подготовка» было продиктовано решением о проведении части занятий без участия лошадей, в спортивном зале. Таким образом, в неделю всего выделялось 3,75 часа на физическую подготовку, из них на общую физическую подготовку 2 часа и 1,75 на специальную.

В подраздел «специальная физическая подготовка» вошли гимнастические упражнения верхом на лошади, а также несколько вариантов усложненных специальных упражнений. Занятия в зале включали себя: строевые упражнения, подвижные игры, эстафеты, упражнения

с музыкальным сопровождением, упражнения на развитие равновесия, гибкости, упражнения с собственным и со свободным весом, круговые тренировки и функциональный тренинг. После эксперимента авторами был установлен прирост по 6 из 7 контрольных показателей, суммарный прирост в экспериментальной группе составил 103 %, а в контрольной лишь 30 %.

**Ключевые слова:** конный спорт; программа; общая и специальная физическая подготовка

### Актуальность

Конный спорт и верховая езда на современном этапе развития вновь приобретает популярность среди населения России. Вопреки распространенному мнению, что подготовка спортсменов-конников осуществляется непосредственно верхом на лошади, физическая подготовка всадников, напротив, предъявляет повышенные требования к координационным и силовым способностям, нуждается в целенаправленном совершенствовании. Автор многочисленных работ в области конного спорта А.В. Бакеев (2023 г.) объясняет это тем, что данный вид спорта требует чёткости и согласованности в действиях всадника, так как ему постоянно необходимо приводить свое тело в баланс, чтобы удержаться верхом на лошади и в то же время ею управлять.

Зачастую тренеры-практики считают нецелесообразным занятия физической подготовкой всадников без лошадей, поскольку на начальном этапе акцентируется внимание на взаимодействии с животным и формировании устойчивого интереса к занятиям спортом. Подобные исследования проводились, однако большинство работ направлены на изучение физической и технической подготовки спортсменов-конников верхом, что свидетельствует о недостаточной исследованности данной проблемы в области подготовки юных всадников без участия лошади [1; 2].

В современной научно-методической литературе вопросы совершенствования физической подготовки конкуристов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах освещены недостаточно широко.

Проблема исследования состоит в поиске ответа на вопрос: каково содержание раздела «Физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей Программы по конному спорту для спортивно-оздоровительных групп?

### Материалы и методы

Исследование проводилось на базе Конноспортивной школы «Фаворит» и Детско-юношеской школы «Батыр» города Менделеевска в период с ноября 2023 по май 2024 гг., в котором приняли участие 16 девочек 11–12 лет, занимающиеся конным спортом в спортивно-оздоровительной группе второго года обучения (СОГ-2). Из числа данных воспитанников после проведения педагогического тестирования были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) по 8 человек в каждой.

Раздел «Физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей Программы по конному спорту для спортивно-оздоровительных групп 1-го, 2-го, 3-го года обучения (далее — раздел Программы) разработан на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

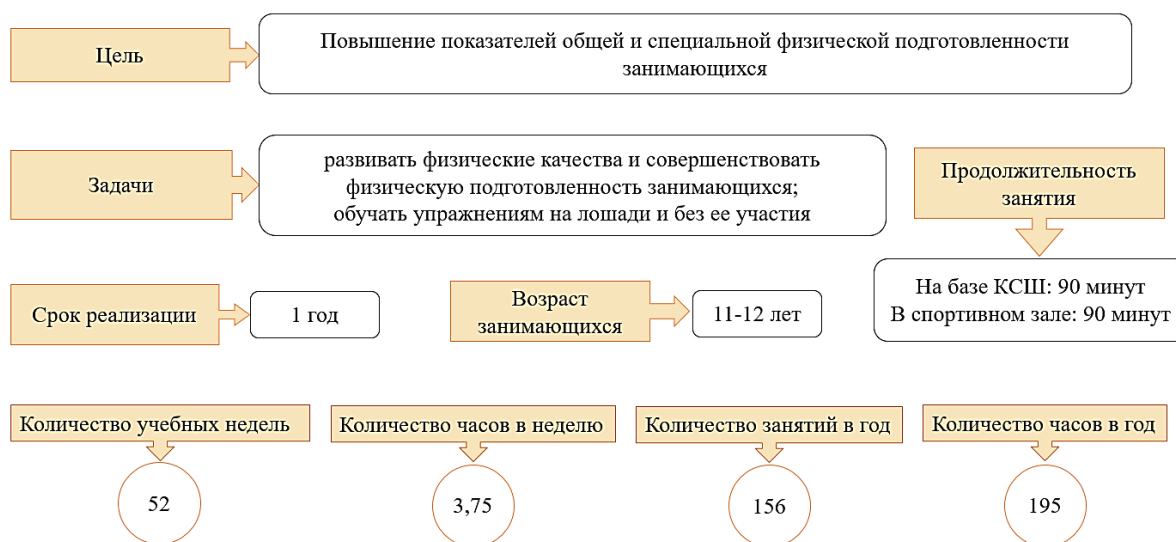
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242.
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 февраля 2022 г. № 127).
- Типовые программы по конному спорту (реализуемые в субъектах РФ).
- Результаты современных научных исследований в области теории и методики конного спорта [1–10].

Срок реализации данного раздела Программы предполагает 3 года. В настоящем исследовании представлены результаты экспериментального внедрения (в период с декабря 2023 по март 2024 гг.) содержания раздела «Физическая подготовка» для спортивно-оздоровительных групп второго года обучения (СОГ-2).

Традиционный Учебный план спортивно-оздоровительных групп включает в себя несколько разделов: общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, уход за лошадью и теоретическая подготовка. В рамках эксперимента мы внесли изменения только в раздел «Физическая подготовка», остальные виды подготовки осуществлялись по утвержденной Программе.

### Результаты и обсуждение

Структура раздела «Физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы по конному спорту для СОГ-2 представлена на рисунке 1.



*Рисунок 1. Структура раздела «Физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы по конному спорту для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения (составлено автором)*

Главной отличительной особенностью вышеуказанного раздела Программы является включение в неё занятий в спортивном зале с применением различного инвентаря.

Контрольная группа занималась по действующей в спортивной школе Программе 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 90 минут только на базе конноспортивной школы (КСШ). Экспериментальная группа — тоже 3 раза в неделю, из них 2 занятия (понедельник и среда) на базе КСШ и 1 раз в неделю (пятница) в спортивном зале. Продолжительность занятий составила 90 минут.

В рамках данного эксперимента было осуществлено перераспределение учебных часов за счет технической и тактической подготовки. Перемещение их в раздел «физическая подготовка» было продиктовано решением о проведении части занятий в спортивном зале без участия лошадей. Таким образом, в неделю всего выделялось 3,75 часа на физическую подготовку, из них на ОФП 2 часа и 1,75 на СФП. Соотношение годового количества часов на физическую подготовку в экспериментальной и контрольной группах представлено в таблице 1.

Таблица 1

**Соотношение годового количества часов на физическую подготовку в экспериментальной и контрольной группах**

Раздел	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Общая физическая подготовка	48	120
Специальная физическая подготовка	50	75
Физическая подготовка	98	195

*Составлено автором*

Структура занятий, как в контрольной, так и в экспериментальной группе была идентична: занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей.

Был разработан тематический план учебно-тренировочных занятий на период эксперимента. В него вошли по 8 занятий на общую и специальную физическую подготовку. Всего в период эксперимента было проведено 52 занятия, из которых 17 в спортивном зале и 35 на базе КСШ. Подраздел «общая физическая подготовка» включил в себя упражнения на развитие всех двигательных способностей, при этом внимание акцентировалось на самых низких показателях занимающихся, а также на развитии координационных способностей, как ведущих для конного спорта. В подраздел «специальная физическая подготовка» вошли гимнастические упражнения верхом на лошади, а также несколько вариантов усложненных специальных упражнений.

Занятия в зале включили в себя: строевые упражнения, подвижные игры, эстафеты, упражнения с музыкальным сопровождением, упражнения на развитие равновесия, гибкости, упражнения с собственным и со свободным весом, круговые тренировки и функциональный тренинг.

Занятия верхом на лошади включили в себя: гимнастические упражнения, езда на разных аллюрах, езда в разных положениях, преодоление препятствий, езда без использования стремян, без седла, в жокейской посадке.

В ходе эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности девочек 11–12 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, по результатам которого было установлено, что показатели в обеих группах статистически не отличаются, выборки однородны. В таблице 2 представлены результаты тестирования физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп до эксперимента.

Как видно из таблицы 2 в обеих группах лишь 29 % показателей соответствуют нормативным.

Самые высокие показатели у обеих групп были отмечены в тестах «6-минутный бег» и «метание теннисного мяча в цель», отклонение показателей от нормы — 0 %. Наибольшее

отклонение в обеих группах в тесте по СФП «Удержание равновесия в жокейской посадке на аллюре галоп» составило в КГ 50 %, в ЭГ — 48 %. Это свидетельствует о слабом развитии мышц нижних конечностей и способности к удержанию статодинамического равновесия у испытуемых.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности девочек КГ и ЭГ до эксперимента

Тесты ОФП и СФП	Группа	Показатели (X <sub>ср</sub> ±m)	Норма	Отклонение от нормы, %	P = 0,95
Общая физическая подготовка					
1. Челночный бег 3×10 м (с)	КГ	11,4 ±0,3	10,8	6	> 0,05
	ЭГ	11,3 ±0,2		5	
2. Метание теннисного мяча в цель (раз)	КГ	2 ±0,3	2	0	> 0,05
	ЭГ	2 ±0,2		0	
3. Прыжок в длину толчком двумя ногами (см)	КГ	151 ±1,8	160	6	> 0,05
	ЭГ	151 ±1,4		6	
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	КГ	7 ±0,6	8	12	> 0,05
	ЭГ	7 ±0,7		12	
5. 6-минутный бег (м)	КГ	900 ±2,1	900	0	> 0,05
	ЭГ	900 ±2,5		0	
Специальная физическая подготовка					
6. Удержание равновесия в «жокейской посадке» на аллюре галоп (балл)	КГ	2,5 ±0,3	5	50	> 0,05
	ЭГ	2,6 ±0,3		48	
7. «Ласточка» верхом на лошади (балл)	КГ	3,8 ±0,3	5	24	> 0,05
	ЭГ	3,8 ±0,3		24	

Составлено автором

Исходя из полученных показателей физической подготовленности девочек 11–12 лет, занимающихся конным спортом в СОГ-2, мы можем говорить о недостаточном ее уровне, а именно, координационных способностей, силы нижних конечностей, быстроты и гибкости. Полученные данные побудили нас включить в учебный план спортивно-оздоровительных групп занятия в спортивном зале, направленные на повышение показателей общей и специальной физической подготовленности и разработать раздел «Физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей Программы по конному спорту для спортивно-оздоровительных групп.

После внедрения разработанного нами раздела «Физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей Программы мы провели повторное педагогическое тестирование, которое позволило констатировать суммарный прирост по 6 из 7 показателям в ЭГ на 103 %, а в КГ — лишь на 30 %.

Так в тесте «Челночный бег 3×10 м» в КГ прирост составил 1 %, в ЭГ — 7 % ( $p \leq 0,05$ ). Тест «Метание теннисного мяча в цель» дал следующие результаты прироста: КГ — 7 %, ЭГ — 20 % ( $p \leq 0,05$ ). В тесте «Прыжок в длину толчком двумя ногами» прирост в КГ составил 2 %, в ЭГ — 7 % ( $p \leq 0,05$ ). В тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» результат прироста в КГ составил 14 %, в ЭГ — 41 % ( $p \leq 0,05$ ). Тест «6-минутный бег»: КГ — 0,1 % прироста, в ЭГ — 1 % ( $p \leq 0,05$ ). В тесте на СФП «Удержание равновесия в жокейской посадке на аллюре галоп» результаты ЭГ значительно выше (50 %), чем в КГ (16 %), а именно на 34 % ( $p \leq 0,05$ ). В тесте «Ласточка» показатели прироста 0 % — КГ, 18 % — ЭГ ( $p \leq 0,05$ ).

Наибольшие проценты прироста в ЭГ были отмечены в тестах «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (41 %) и «Удержание равновесия в жокейской посадке на аллюре галоп» (50 %), по результатам последнего можно судить о способности к сохранению статодинамического равновесия.

Наименьший прирост в тесте «6-минутный бег» (1 %), поскольку исходные показатели тестируемых девочек находились в пределах нормы и при составлении раздела программы акцентировали внимание на наиболее низких показателях, а также на особо значимых качествах для конного спорта (координация).

До и после педагогического эксперимента было проведено анкетирование 2 тренеров и 2 методистов относительно организационных, методических вопросов в процессе работы по разработанному нами разделу «Физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы по конному спорту для спортивно-оздоровительных групп.

Респонденты отметили, что занимающиеся положительно реагировали на изменения в учебном плане и с интересом посещали учебно-тренировочные занятия, которые проводились в спортивном зале, стали показывать уверенное поведение сидя верхом на лошади. Также, они отметили, что возникающие трудности, в основном, были связаны с нехваткой времени на подготовку методических разработок по общей физической подготовке для занимающихся конным спортом.

В начале эксперимента мы провели анкетирование, задав тренерам и методистам 2 вопроса. На вопрос № 1 «Испытываете ли Вы нужду в дополнительных методических разработках, планах конспектах?» 100 % респондентов ответили, что есть потребность в дополнительных методических разработках. В ответах вопроса № 2 «Вносили ли Вы когда-нибудь изменения в учебный план спортивно-оздоровительных групп?» тоже 100 % респондентов ответили, что никогда не вносили изменений в учебный план.

В конце эксперимента мы провели повторное анкетирование тренеров и методистов. На вопрос № 3 «Принципиальным отличием нашей разработки являются тренировочные занятия в спортивном зале. Как Вы отнеслись к такого рода изменениям?» 4 из 4 респондентов ответили, что положительно отнеслись к изменениям. Исходя из ответов респондентов на вопрос № 4 «С какими трудностями Вы столкнулись при проведении учебно-тренировочных занятий по разработанному нами разделу «Физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы?», мы выделили 2 основные трудности: много времени занимает подготовка планов конспектов и недостаток методических разработок по общей физической подготовке для занимающихся конным спортом. На вопрос № 5 «Было ли отмечено Вами повышение интереса занимающихся к занятиям в спортивном зале?» 75 % респондентов ответили, что занимающиеся позитивно отнеслись к изменениям в учебном плане и включением дополнительных занятий в спортивном зале, оставшиеся 25 % не заметили изменений. На заключительный вопрос № 6 респонденты ответили, что занимающиеся с интересом посещали занятия в спортивном зале и показывали уверенное поведение сидя верхом на лошади.

### Заключение

Разработанный нами раздел «Физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы по конному спорту был внедрен в тренировочный процесс девочек 11–12 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах на базе Конноспортивной школы «Фаворит» города Менделеевска и была экспериментально доказана эффективность его применения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Белинский, Д.В. Пути совершенствования тренировочного процесса в конном спорте / Д.В. Белинский, И.Г. Павельев. // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. — 2018. — № 1. — С. 32–34. // eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. — URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_36577541\\_15089089.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_36577541_15089089.pdf) (дата обращения: 10.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Александров, С.Г. О повышении эффективности тренировочного процесса в верховой езде путем внедрения комплекса упражнений по развитию навыков управления лошастью / С.Г. Александров, Д.В. Белинский — Текст: электронный // Бизнес. Образование. Право. — 2022. — № 3. — С. 375–379. — ISSN 1990-536X // eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49341781> (дата обращения: 07.11.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Еремеева, Ю.В. Психологические особенности спортсменов различных дисциплин в конном спорте / Ю.В. Еремеева, И.В. Крумпель / Материалы XII международной научно-практической конференции: Психология XXI века Теория и практика современной психологии, Санкт-Петербург, 20–21 апреля 2017 года. — Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им.гт А.С. Пушкина, 2017. — С. 60–65. — Текст: электронный // eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. — URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_30464531\\_99010903.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_30464531_99010903.pdf) (дата обращения: 21.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Еремеева, Ю.В. Психологическое сопровождение тренерского процесса на примере конного спорта / Ю.В. Еремеева, Н.В. Головешкина / Материалы международной научной конференции: XXIII Царскосельские чтения, Санкт-Петербург. — 2019. — С. 258–261. — Текст: электронный // eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. — URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_39161919\\_19625069.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_39161919_19625069.pdf) (дата обращения: 21.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Мясоедова, И.Е. Использование гимнастических упражнений на этапе начального обучения в конном спорте / И.Е. Мясоедова. / Материалы XXV научной конференции студентов и молодых ученых МГАФК. — М., 2014. — С. 86–90. — Текст: электронный // eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27250598> (дата обращения: 11.11.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Петрушин, В.М. Влияние координационных механизмов на увеличение мышечной силы / В.М. Петрушин, С.В. Журавлев, И.Н. Леонов // Современные тенденции развития науки и технологий. — 2016. — № 11-8. — С. 114–116. — Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=xcfyyl> (дата обращения: 06.02.2024). — Режим доступа: авториз. пользователей.
7. Приходько, Н.К. Методика работы тренера по конному виду спорта в группах начальной подготовки / Н.К. Приходько, И.Н. Закасовская, А.А. Бурьянова, А.Н. Ключникова. — Текст: электронный // Современное педагогическое образование. — 2020. — № 12. — С. 34–37. — ISSN 2587-8328 // Киберленинка: Электронно-библиотечная система: сайт. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-raboty-trenera-po-konnomu-vidu-sporta-v-gruppah-nachalnoy-podgotovki> (дата обращения: 14.10.2023). — Режим доступа: свободный.

8. Рыженкова, Т.А. Интегративный подход к оценке координационных способностей спортсменов-конников начального этапа подготовки / Т.А. Рыженкова, В.В. Горелик, З.Р. Хайрова, Т.П. Кнышева // Человек. Спорт. Медицина. — 2020. — № 1. — С. 74–81. — Текст: непосредственный.
9. Стойлов, А.Ю. Особенности посадки спортсменов-конников группы Олимпийских дисциплин «выездка, конкур, троеборье» / А.Ю. Стойлов. — Текст: электронный // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. — 2019. — № 1. — С. 333–334. // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/113539> (дата обращения: 24.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Стойлов, А.Ю. Особенности физической подготовки спортсменов-конников на тренировочном этапе / А.Ю. Стойлов, О.В. Сиханова. — Текст: электронный // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. — 2019. — № 1. — С. 335–336. // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://reader.lanbook.com/book/242036#117> (дата обращения: 24.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**Usmanova Evgeniya Nikolaevna**

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

E-mail: [evgeniya-usmanova@mail.ru](mailto:evgeniya-usmanova@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4633-2006>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=663653](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=663653)

**Khafizova Kristina Ruslanovna**

Equestrian School «Favorit» Mendeleevsky District of the Republic of Tatarstan, Mendeleevsk, Russia

E-mail: [kof.kristall\\_05@mail.ru](mailto:kof.kristall_05@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4397-2043>

## **Improving children's physical fitness 11–12 years old involved in equestrian sports**

**Abstract.** A review of scientific literature by the authors over the past 5 years has shown that in the theory and methodology of equestrian sports, the problem of improving the general and special physical training of children engaged in sports and recreation groups was not the subject of independent scientific research.

The development of the experimental section «Physical Training» of the additional general development program in equestrian sports for sports and recreation groups of the 1st, 2nd, 3rd year of study was preceded by the ascertaining stage of the experiment, as a result of which a deviation from the norm was established in all subjects for 5 out of 7 control indicators and ranged from 5 % to 50 %.

Within the framework of this experiment, the authors redistributed training hours at the expense of technical and tactical training. Their transfer to the «physical training» section was dictated by the decision to conduct part of the classes without the participation of horses, in the gym. Thus, a total of 3,75 hours per week were allocated for physical training, of which 2 hours for general physical training and 1,75 hours for special training.

The subsection «special physical training» includes gymnastic exercises on horseback, as well as several variants of complicated special exercises. Classes in the hall included: marching exercises, outdoor games, relay races, exercises with musical accompaniment, exercises for the development of balance, flexibility, exercises with own and free weights, circuit training and functional training. After the experiment, the authors established an increase in 6 out of 7 control indicators, the total increase in the experimental group was 103 %, and in the control group only 30 %.

**Keywords:** equestrian sports; program; general and special physical training