

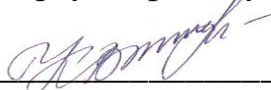
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Третяк Єлизавета Андріївна
Студентка групи ТДб-1-22-4.0д

**ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В КІННОМУ СПОРТІ**

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
завідувач кафедри
спорту та фітнесу



Протокол № 5 А
«18» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри спорту та фітнесу
Лахтадир Олена Володимирівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КІННОМУ СПОРТІ.....	6
1.1. Поняття та сутність змагальної діяльності у спортивній підготовці	6
1.2. Історичні аспекти становлення і розвитку кінного спорту.....	10
1.3. Структура та особливості змагальної діяльності в кінному спорті.....	14
1.4. Компоненти тренувального процесу у кінному спорті.....	19
1.5. Психологічна підготовка спортсменів до змагальної діяльності	23
1.6. Методи та засоби підвищення ефективності підготовки вершників і коней	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження	33
2.2. Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КІННОМУ СПОРТІ	37
3.1. Оцінка сучасного стану змагальної підготовки спортсменів	37
3.2. Напрями оптимізації тренувального процесу в умовах сучасного спорту.....	43
3.3. Перспективи розвитку кінного спорту в Україні та підвищення конкурентоспроможності спортсменів	49
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність теми. Розвиток сучасного спорту вимагає системного підходу до організації змагальної діяльності, адже саме змагання виступають ключовим чинником перевірки ефективності підготовки спортсменів, їхньої технічної майстерності та психологічної стійкості. У кінному спорті цей аспект набуває особливої складності, оскільки тут результат залежить не лише від індивідуальних якостей спортсмена, а й від гармонійної взаємодії з конем, що вимагає глибокого розуміння біомеханічних, фізіологічних і психологічних закономірностей. У сучасних умовах інтенсифікації спортивних навантажень і зростання конкуренції на міжнародному рівні проблема вдосконалення змагальної діяльності у кінному спорті набуває нового змісту. Це зумовлює потребу у науковому аналізі чинників, які формують ефективність підготовки спортсменів до змагальної практики.

Кінний спорт є унікальним видом, де поєднуються елементи техніки, тактики, координації рухів і глибокого емоційного контакту між людиною та твариною. Таке поєднання створює специфічні умови для реалізації змагальної діяльності, у межах якої вершник повинен не лише демонструвати фізичну витривалість, а й підтримувати стабільну психоемоційну рівновагу коня. У цьому контексті підготовка до змагань розглядається як комплексна система, що охоплює тренування, психологічну адаптацію, моделювання змагальних ситуацій і аналіз результатів виступів. Тому дослідження особливостей змагальної діяльності у кінному спорті має значний науково-практичний потенціал для вдосконалення процесу підготовки спортсменів.

Змагальна діяльність у кінному спорті відображає не лише рівень технічної підготовки вершника, а й ефективність його партнерської взаємодії з конем, що робить цей вид спорту надзвичайно чутливим до методики тренувального процесу. Вона інтегрує в собі всі елементи спортивного вдосконалення — фізичний розвиток, технічну майстерність, емоційну стабільність, аналітичне мислення та вміння діяти в умовах невизначеності. Такий комплексний характер

змагальної активності потребує системного підходу до її аналізу, оскільки від цього залежить точність оцінки результатів і пошук оптимальних шляхів підвищення ефективності підготовки. Саме тому наукове вивчення даної проблеми є необхідною складовою розвитку сучасного кінного спорту.

Сьогодні кінний спорт в Україні переживає етап відновлення та поступового набуття міжнародної конкурентоспроможності, що зумовлює підвищену увагу до питань якості підготовки спортсменів. Змагання на національному та світовому рівнях вимагають від учасників не лише фізичної досконалості, а й здатності управляти своїми емоціями та взаємодіяти з твариною на рівні інтуїтивного порозуміння. Ефективність таких дій залежить від глибини професійного підходу до тренувального процесу, від наявності сучасних методів аналізу змагальної діяльності, а також від умов, у яких здійснюється підготовка. Тому проблема формування системи змагальної підготовки у кінному спорті є надзвичайно актуальною як у теоретичному, так і в практичному вимірі.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження полягає у визначенні особливостей змагальної діяльності в системі підготовки спортсменів у кінному спорті та розробленні методичних підходів до її вдосконалення з урахуванням сучасних тенденцій розвитку спортивної науки.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати науково-теоретичні основи змагальної діяльності у спорті;
- Розкрити історичні аспекти становлення кінного спорту та його вплив на формування сучасної системи підготовки спортсменів;
- Визначити структуру та особливості змагальної діяльності у кінному спорті;
- Дослідити компоненти тренувального процесу й психологічної підготовки вершників;
- Розробити шляхи оптимізації змагальної діяльності з метою підвищення результативності спортсменів.

Об'єкт дослідження: процес спортивної підготовки у кінному спорті.

Предмет дослідження: особливості змагальної діяльності як складової системи підготовки спортсменів у кінному спорті.

Новизна роботи. Наукова новизна роботи полягає у поглибленому аналізі специфіки змагальної діяльності в кінному спорті та розробленні концептуальної моделі її вдосконалення, що враховує взаємодію психологічних, фізіологічних і технічних компонентів. Новизна також виявляється у спробі інтегрувати сучасні підходи спортивної психології, біомеханіки та педагогіки в єдину систему тренувальної підготовки вершника та коня. Отримані результати можуть бути використані для підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів і розробки практичних рекомендацій щодо удосконалення методики підготовки вітчизняних фахівців кінного спорту.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних, загальнонаукових та емпіричних методів, що забезпечили всебічний аналіз змагальної діяльності у кінному спорті. До теоретичних методів належали аналіз, систематизація, узагальнення та порівняння наукових джерел з теорії спорту, спортивної психології, біомеханіки та історії розвитку кінного спорту. Загальнонаукові методи, такі як аналіз і синтез, індукція та дедукція, логічне узагальнення та моделювання, були використані для формування теоретичних положень дослідження та побудови структурно-функціональної моделі змагальної діяльності. Емпіричну основу становили педагогічне та хронометричне спостереження за тренувальним і змагальним процесом, аналіз відеозаписів виступів спортсменів, а також соціологічні методи — анкетування та опитування тренерів і спортсменів з метою виявлення актуальних проблем підготовки та напрямів її вдосконалення. Для опрацювання результатів застосовувалися методи кількісної й якісної обробки даних, включно зі статистичним аналізом та контент-аналізом відповідей респондентів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг – 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КІННОМУ СПОРТІ

1.1. Поняття та сутність змагальної діяльності у спортивній підготовці

Змагальна діяльність у спортивній підготовці розглядається як особливий різновид людської активності, спрямований на досягнення максимально можливого результату в умовах суперництва та регламентованих правил. Вона поєднує в собі фізичні, психологічні, технічні й тактичні компоненти, які в сукупності утворюють цілісну модель поведінки спортсмена під час виступу. У процесі змагань проявляється реальний рівень підготовленості, оскільки саме в цих умовах кожен учасник демонструє здатність мобілізувати власні ресурси. Через це змагальна діяльність виступає підґрунтям для оцінки ефективності тренувального процесу й визначення перспектив подальшого розвитку спортсмена.

Одним із ключових аспектів змагальної діяльності є здатність спортсмена діяти в умовах підвищеної відповідальності, де кожна помилка може вплинути на загальний результат. Саме під час змагань формується навичка адаптації до непередбачуваних ситуацій, що потребує поєднання стійкої концентрації та швидкого прийняття рішень. Така поведінкова модель дозволяє визначити, наскільки підготовка була повною та чи здатний спортсмен правильно використати здобуті вміння. Завдяки цьому змагальна діяльність розглядається як інтегративний показник тренувальної ефективності[17].

У спортивній теорії поняття змагальної діяльності включає сукупність дій, спрямованих на реалізацію технічної майстерності у поєднанні з емоційною врівноваженістю. Спортсмен повинен одночасно контролювати технічні елементи виступу та регулювати внутрішній стан, щоб уникати перенапруження. Такий баланс забезпечує точність рухів, раціональне використання енергії та здатність зберігати рівень виконання завдань протягом усього виступу. Цей взаємозв'язок демонструє багатовимірний характер змагальної діяльності.

Змагальна діяльність також розглядається як соціально-психологічний феномен, оскільки вона базується на взаємодії з іншими учасниками, глядачами та судьями. Наявність зовнішнього спостерігача створює специфічний емоційний фон, що впливає на поведінкові реакції спортсмена. У таких умовах зростає рівень відповідальності, який активізує внутрішню мотивацію до досягнення результату. Така взаємодія створює унікальну атмосферу суперництва, що відрізняє змагання від тренувального процесу.

Однією з характеристик змагальної діяльності є її структурність, адже вона складається з підготовчого, змагального та післязмагального етапів. Кожен із них виконує власну функцію й потребує специфічної організації та психологічної налаштованості спортсмена. Системне проходження цих етапів сприяє формуванню повної картини про ефективність підготовки, оскільки враховує як попередні дії, так і реакцію на результат. Такий підхід створює цілісне бачення спортивної майстерності[31].

Змагальна діяльність відіграє роль каталізатора адаптаційних змін в організмі спортсмена, оскільки вимагає максимальної мобілізації функціональних систем. На неї впливають інтенсивність навантаження, рівень суперництва та емоційний стан учасника, що спричиняє підвищену відповідь нервової та ендокринної систем. Ця реакція прискорює формування стійких умовно-рефлекторних зв'язків і підсилює здатність спортсмена діяти в стресових ситуаціях. Таким чином, змагання стимулюють вдосконалення організму на рівні функціональної підготовленості.

У рамках спортивної діяльності змагання виконують функцію мотиватора, який підтримує прагнення до самовдосконалення й сприяє формуванню стабільних цілей. Бажання досягти високого результату активізує внутрішні стимули, що підсилюють зацікавленість тренувальним процесом. Завдяки цьому спортсмен починає глибше усвідомлювати цінність щоденної роботи та відповідальність за кінцевий результат. Такий механізм забезпечує безперервність і динамічність професійного розвитку.

У спортивній підготовці змагання виконують ще одну функцію – діагностичну, оскільки вони дозволяють оцінити, які елементи техніки або тактики потребують корекції. Реальні умови виступу дають змогу виявити недоліки, які не завжди проявляються на тренуваннях, через відсутність зовнішнього тиску. Порівняння результатів між спортсменами одного рівня створює об'єктивний критерій оцінювання. Завдяки цьому тренувальні програми можуть бути скориговані з урахуванням нових даних.

Змагальна діяльність має стратегічний компонент, що ґрунтується на умінні спортсмена передбачати поведінку суперників і планувати власні дії відповідно до ситуації. Така здатність формується через накопичення досвіду та спостереження за моделями поведінки інших учасників змагань. Уміння швидко адаптуватися до змінних умов виступу створює базу для ефективного тактичного планування. Це свідчить про інтелектуальну насиченість спортивної активності.

Під час змагальної діяльності значної ролі набуває саморегуляція, яка включає контроль дихання, рівня напруги м'язів, емоційного стану та концентрації уваги. Ця здатність дозволяє спортсмену уникати збоїв у виконанні технічних елементів і підтримувати сталість рухів. Засвоєння таких навичок відбувається поступово й потребує систематичної психофізичної підготовки. Наявність саморегуляції створює передумови для стабільності результатів[11].

Змагання формують спеціальний психофізіологічний стан, що характеризується оптимальною активізацією нервових процесів. Цей стан сприяє точності рухів, швидкості реакцій та економності виконання технічних елементів. Уміння досягати такого стану є свідченням високої професійної майстерності й визначає готовність до участі у змаганнях. Така здатність об'єднує фізичні та психологічні компоненти спортивної діяльності.

Змагальна діяльність передбачає застосування специфічних методів контролю за технічним виконанням елементів, які ґрунтуються на відеоаналізі, хронометражі та біомеханічних розрахунках. Ці методи дозволяють виявляти мікродефекти рухів, що впливають на кінцевий результат, і коригувати їх у процесі підготовки. Створення індивідуальних технічних характеристик

спортсмена дає змогу адаптувати тренувальні навантаження до його фізичних можливостей. Завдяки цьому змагання стають інструментом точного технічного вдосконалення.

У структурі спортивної майстерності змагальна діяльність виконує роль підсумкового етапу, що з'єднує тренувальні зусилля та кінцевий результат. Вона відображає рівень сформованості технічних, тактичних, психологічних і фізичних якостей, які повинні працювати в єдиному комплексі. Виступ у змаганнях показує, наскільки спортсмен здатний зберігати цілісність виконання в умовах зовнішнього тиску. Таким чином, змагальна практика стає логічним завершенням тренувального циклу.

Особливе місце у змагальній діяльності займає аналіз після завершення виступу, оскільки він дає змогу визначити сильні сторони спортсмена та окреслити напрямки подальшого вдосконалення. Такий аналіз включає як технічні, так і психологічні аспекти роботи, що робить його комплексним. Підсумкове обговорення результатів допомагає формувати об'єктивну картину підготовленості та дає можливість тренерам коригувати програми. Завдяки цьому змагальна діяльність перетворюється на безперервний цикл вдосконалення[15].

У спортивній науці змагальна діяльність характеризується як складна система взаємопов'язаних елементів, що формують здатність спортсмена до реалізації свого потенціалу у вирішальний момент. Така система потребує ретельної організації підготовки, яка враховує індивідуальні особливості, рівень майстерності та специфіку обраного виду спорту. Вона поєднує багаторічний досвід, наукове обґрунтування та практичний аналіз. Саме таке поєднання створює основу для високої спортивної результативності.

У контексті кінного спорту змагальна діяльність набуває додаткової ускладненості, оскільки її успішність залежить не лише від майстерності спортсмена, а й від готовності коня. Узгодженість дій вершника і тварини формує основу результативності та вимагає спеціальної підготовки. Такий взаємозв'язок створює унікальні умови для дослідження й потребує більш

глибокого аналізу механізмів взаємодії. Саме тому змагальна діяльність у кінному спорті має специфічну сутність, яка відрізняє її від інших видів спортивної активності[20].

1.2. Історичні аспекти становлення і розвитку кінного спорту

Історія кінного спорту має глибоке коріння, адже взаємодія людини з конем формувалася протягом тисячоліть і поступово перетворювалася на організовану систему змагальної активності. Перші прояви спортивного використання коней з'явилися в давніх цивілізаціях, де кінь виконував не лише утилітарні, а й культові функції, що сприяло поширенню різноманітних кінних ігор. На ранніх етапах розвитку такі змагання були елементом військової підготовки й демонстрували майстерність вершників у маневруванні та швидкості. Саме з цих форм почали формуватися перші прототипи сучасних кінних дисциплін.

У Стародавній Греції кінні змагання набули офіційного статусу та проводилися в межах Олімпійських ігор, де популярності набули перегони на колісницях і верхова їзда. Участь у цих змаганнях вимагала високої техніки керування конем і тривалих тренувань, що сприяло професіоналізації цього виду діяльності. Грецька традиція створила основу для формування перших правил, які регулювали проведення кінних турнірів. Ці правила стали прообразом подальших регламентів у європейських кінних дисциплінах.

У Стародавньому Римі кінні перегони перетворилися на масове видовищне дійство, яке збирало тисячі глядачів і мало значний соціальний вплив. Римляни приділяли увагу не лише швидкості, а й підготовці коней, що сприяло появі перших спеціалізованих шкіл для тренування тварин. Високий рівень організованості перегонів дозволив розвинути систему відбору й підготовки як вершників, так і коней. Саме в цей період закладається традиція поєднання технічної майстерності та видовищності у кінному спорті[28].

Середньовіччя стало новим етапом у розвитку кінної культури, адже кінь перетворився на центральний елемент військової справи та лицарських традицій.

Турніри, що проводилися між лицарями, включали різні елементи верхової їзди, які вимагали точності, стійкості та високого рівня взаємодії з конем. Хоча ці змагання мали передусім військовий характер, вони поступово набували рис організованого спорту. Завдяки цьому традиція кінних турнірів стала підґрунтям для формування дисциплін, пов'язаних із точністю та силою рухів.

Починаючи з раннього Нового часу, кінна справа почала набувати цивільного спрямування, оскільки кінь ставав не лише військовим засобом, а й учасником світських заходів. У цей період активно розвивалися школи мистецтва верхової їзди, де велика увага приділялася правильному використанню біомеханічних принципів руху коня. Такі школи формували основи класичної виїздки, що стала фундаментом для сучасних змагальних дисциплін. Їхній вплив зберігся до сьогодні у формі демонстраційної точності й витонченості виконання вправ[24].

У XVIII–XIX століттях кінний спорт почав набувати інституційних ознак, оскільки виникали перші клуби, що об'єднували прихильників кінної справи різних суспільних станів. Розвиток конярства й селекції дозволив удосконалити породи, які стали основою для спеціалізованих змагань. У цей період формуються перші національні федерації й офіційні правила участі у перегонах. Систематизація цих правил сприяла перетворенню кінного спорту на організовану міжнародну діяльність.

Поширення кінних змагань у Європі стало передумовою для появи комплексних міжнародних турнірів, що об'єднували вершників з різних країн. У результаті посиленої міждержавної взаємодії поступово виникла необхідність у створенні єдиної організації, яка б регулювала правила та координацію змагальних дисциплін. У 1921 році було засновано Міжнародну федерацію кінного спорту, що започаткувало новий етап розвитку цього виду діяльності. Відтоді кінний спорт отримав офіційний міжнародний статус і став частиною світового спортивного руху.

Участь кінного спорту в Олімпійських іграх зробила його значущим на міжнародній арені та підвищила рівень професіоналізації. Першими

дисциплінами, включеними до Олімпіади, стали триборство, конкур і виїздка, які й сьогодні визначають структуру змагальної діяльності. Їхня поява на Олімпійських іграх сприяла уніфікації правил і стандартизації вимог до підготовки спортсменів. Це допомогло поширити цінності кінного спорту на глобальному рівні.

Упродовж ХХ століття кінний спорт зазнав значної трансформації, оскільки поєднав традиційні елементи військової підготовки з новими підходами спортивної науки. Розвиток тренувальних технологій та методів оцінки стану коня дозволив модернізувати способи підготовки вершників. Широке впровадження біомеханічних досліджень забезпечило більш глибоке розуміння взаємодії між людиною та твариною. Ці зміни сприяли підвищенню технічного рівня сучасних змагань[14].

Після завершення етапу механізації війська кінь утратив військову функцію, однак попит на кінний спорт продовжував зростати. Його розвиток дедалі більше орієнтувався на дозвілля, оздоровчу діяльність та професійні змагання. Поступове формування спортивної інфраструктури забезпечило можливість організації престижних міжнародних турнірів. Таким чином, кінь остаточно став партнером у спортивній діяльності, а не інструментом бойових дій.

У другій половині ХХ століття активно розвивалися нові підходи до тренування коней, що базувалися на гуманістичних принципах ставлення до тварин. Умови утримання та тренувань почали регламентуватися спеціальними нормами, які визначали межі допустимого навантаження. У результаті кінний спорт став більш орієнтованим на збереження фізичного й психоемоційного благополуччя коня. Такий підхід змінив стиль роботи вершників і сприяв появі сучасної моделі партнерства.

Глобалізаційні процеси кінця ХХ – початку ХХІ століття сприяли поширенню кінного спорту в країнах, де він раніше не мав глибоких традицій. Створення міжнародних рейтингів та ліг забезпечило можливість рівного суперництва між представниками різних континентів. Розширення географії

змагань підвищило інтерес до кінної підготовки та стимулювало вдосконалення тренувальних методик. Ці зміни сприяли розширенню світової спільноти кінного спорту[10].

Паралельно з інституційним розвитком відбувалися зміни у загальній культурі сприйняття кінної справи, адже кінь став не лише спортивним партнером, а й об'єктом етологічних досліджень. Розуміння поведінкових особливостей тварини дозволило створити новий підхід до тренування, що базується на взаємній довірі. Такий підхід значно підвищив якість виконання змагальних елементів і сприяв формуванню нової філософії взаємодії. Завдяки цьому сучасний кінний спорт отримав іншу гуманістичну спрямованість.

На сучасному етапі розвитку кінного спорту ключову роль відіграє технологізація, яка охоплює використання електронних систем контролю, діагностики та аналізу рухів. Сучасні пристрої дозволяють відстежувати стан коня та рівень навантаження з високою точністю, що підвищує якість тренувального процесу. Впровадження таких технологій змінює підходи до підготовки й робить її більш науково обґрунтованою. Цей прогрес формує нові можливості для удосконалення змагальної діяльності.

Разом з тим кількість міжнародних змагань постійно зростає, що сприяє посиленню спортивної конкуренції між країнами. Розширення календаря турнірів формує необхідність довгострокового планування тренувального процесу, який має узгоджуватися з особливостями кожної дисципліни. Це призводить до активного розвитку методик періодизації, що дозволяють раціонально розподіляти навантаження протягом сезону. Таким чином, сучасний кінний спорт функціонує в умовах високої динамічності та глобальної взаємодії.

Завершуючи історичний огляд, слід зазначити, що кінний спорт пройшов складний шлях від військово-побутових традицій до високотехнологічної світової дисципліни. Кожний етап його розвитку визначав особливості підготовки спортсменів, структуру змагань і методи взаємодії з конем. Сучасна система кінного спорту поєднує багатовіковий досвід із сучасними науковими підходами, що створює міцне підґрунтя для подальших досліджень. Саме тому

історичний контекст дозволяє зрозуміти унікальність і складність цієї спортивної галузі[1].

1.3. Структура та особливості змагальної діяльності в кінному спорті

Під поняттям структури змагальної діяльності в кінному спорті розуміють комплекс взаємопов'язаних компонентів, що формують цілісну модель взаємодії вершника й коня під час виступу, де кожен елемент визначає якість виконання рухів та результативність проходження маршруту. У таких видах, як конкур чи виїздка, структура змагальної діяльності проявляється через взаємодію технічних, психологічних і тактичних аспектів, які поєднуються у єдину систему, спрямовану на досягнення оптимального результату. У процесі виступу вершник і кінь утворюють функціональну єдність, що потребує узгодженості дій, точності підказок і ритмічності рухів, які забезпечують стабільність виконання завдань маршруту. Ця взаємодія формує основу змагальної ефективності, що впливає на результат та рівень спортивної майстерності[19].

Змагальний процес у кінному спорті включає підготовчу, основну та завершальну фази, які відрізняються за функціональним навантаженням і динамікою психофізіологічного стану спортсмена та коня. Підготовча фаза передбачає мобілізацію ресурсу та формування емоційної стійкості, необхідної для впевненого старту, тоді як основна частина виступу характеризується високою концентрацією, ритмічністю та чіткістю виконання рухів. Завершення маршруту потребує збереження контролю та оптимального розподілу сил, що дозволяє мінімізувати помилки на заключних етапах. Послідовність цих фаз утворює логічну та функціональну структуру змагальної діяльності, яка відображає специфіку кінного спорту.

Важливу роль у структурі змагальної діяльності відіграє технічний компонент, що охоплює точність виконання елементів, дотримання траєкторії руху та контроль швидкості, які є базою для оцінювання виступу. У дисциплінах, де результати визначаються судьями, технічна майстерність виступає основою

для досягнення високих балів, оскільки кожен рух коня має відповідати встановленим стандартам. Техніка вершника також включає правильне положення корпусу, роботу сидіння та збалансоване використання повідців і шенкелів, що формує якість керування конем. Точність технічних дій визначає стабільність результатів і можливість безпомилкового виконання складних елементів.

Психологічний компонент змагальної діяльності зумовлений тим, що успішний виступ залежить не лише від фізичної готовності обох партнерів, а й від здатності вершника підтримувати контроль над емоціями та передавати коню впевненість. Коні чутливо реагують на зміни настрою спортсмена, тому стабільний емоційний стан є ключем до формування правильної реакції тварини на команди. У процесі змагань вершник повинен уміти зберігати концентрацію та не допускати впливу зовнішніх подразників на хід виступу. Психологічна узгодженість пари забезпечує гармонійність рухів і підвищує ефективність технічного виконання[23].

Тактичний елемент у структурі змагальної діяльності проявляється у здатності спортсмена обрати оптимальний темп, траєкторію та спосіб подолання перешкод, що відповідають можливостям коня. Тактика формується з урахуванням складності маршруту, стану ґрунту та психологічної готовності пари, яка повинна діяти злагоджено навіть у складних умовах. Від грамотного вибору темпу залежить здатність коня зберегти енергію та уникнути помилок на фінальних перешкодах, що нерідко визначають підсумковий результат. Тактичне мислення спортсмена дає змогу компенсувати технічні недоліки і підвищити цілісність виступу.

Особливістю кінного спорту є те, що змагальна діяльність залежить від двох біологічних об'єктів — вершника та коня, кожен із яких має власні фізіологічні та психологічні характеристики, що впливають на якість виступу. Під час змагань обидва партнери повинні діяти як єдиний організм, де рухи тісно синхронізовані та спрямовані на досягнення спільної мети. Коні мають індивідуальний рівень реактивності, темпераменту, швидкості та гнучкості, що

визначає специфіку побудови тренувального процесу й тактичної моделі виступу. Гармонізація цих особливостей створює основу для успішної змагальної діяльності.

Сутність структури змагальної діяльності також розкривається через механізм прийняття рішень, який вершник здійснює у реальному часі залежно від ситуації на маршруті. Змагання вимагають від спортсмена миттєвої реакції на зміну поведінки коня чи появу несподіваних зовнішніх чинників, що потребує високого рівня концентрації та аналітичного мислення. Рішення, прийняті в критичних моментах, мають прямий вплив на результат, оскільки навіть невелика затримка може спричинити збій у рухах коня. Це створює умови, за яких структура діяльності набуває адаптивного й динамічного характеру[27].

Одним із характерних аспектів змагальної діяльності є необхідність точного відчуття дистанції та часу, що дозволяє вершнику контролювати темп і ритм рухів коня на всіх ділянках маршруту. У видах, де штрафні бали нараховуються за перевищення нормативного часу, здатність підтримувати правильний темп стає основою для отримання конкурентоспроможного результату. Відчуття часу формується у процесі підготовки, коли спортсмен навчається співвідносити швидкість руху коня з довжиною маршруту та станом поверхні. Такий підхід забезпечує стабільність виступу та зменшує ймовірність технічних помилок.

Ключовою особливістю структури змагальної діяльності є поєднання стандартизованих вимог зі змінними умовами реального виступу, що створює складний баланс між передбачуваністю та ризиком. Маршрути у кінному спорті завжди мають загальні правила побудови, але кожне змагання приносить нові виклики, пов'язані з особливостями майданчика, конструкцією перешкод чи зовнішніми впливами. Спортсмен повинен адаптувати підхід до цих умов, не порушуючи загальної логіки технічного виконання. Поєднання стабільності та адаптації формує функціональну структуру, що перебуває в постійному розвитку[34].

Варто зазначити, що структура змагальної діяльності охоплює також енергетичні аспекти, які пов'язані з рівнем фізичної готовності коня та здатністю підтримувати оптимальний темп протягом усього маршруту. Фізичний стан тварини визначає її витривалість, здатність виконувати складні рухи та уникати перевантаження на критичних ділянках виступу. Правильне розподілення сили є результатом тривалого тренувального процесу, спрямованого на розвиток м'язів, координації та дихальної системи. Це створює підґрунтя для стабільної та безпечної змагальної діяльності.

Структура змагальної діяльності формує основу для моделювання тренувального процесу, оскільки саме аналіз виступів дозволяє визначити слабкі місця та вдосконалити технічні й тактичні навички. Тренер та спортсмен використовують результати змагань як інформаційну базу для корекції підготовки, що допомагає підвищити ефективність наступних виступів. Систематичне відстеження динаміки результатів дає змогу формувати індивідуальний підхід для кожної пари, враховуючи індивідуальні особливості коня. Таким чином, змагальна діяльність виступає не лише формою демонстрації майстерності, а й механізмом навчання та розвитку[13].

Особливе значення у структурі діяльності займає біомеханічний аспект, який розкриває закономірності руху коня під впливом дій вершника. Від правильності посадки та ритмічності команд залежить ефективність використання природних можливостей тварини, що визначає здатність виконувати складні елементи без надмірного напруження. Біомеханічні принципи враховуються під час аналізу виступів, коли оцінюється узгодженість рухів, їх сила, плавність і стабільність. Удосконалення цих параметрів створює передумови для досягнення високих спортивних результатів.

Важливою складовою структури є комунікація між спортсменом і конем, яка здійснюється через систему сигналів, заснованих на чутливих реакціях тварини. Вершник користується мінімальними, але точними командами, що передбачають поєднання повідця, голосу, положення тулуба та роботи ніг, які формують цілісну систему управління. Чим точніше та гармонійніше ці сигнали

передаються, тим стабільнішим буде рух пари на маршруті. Комунікативна взаємодія також дозволяє долати складні технічні елементи з мінімальним ризиком.

У структурі змагальної діяльності слід враховувати фактор зовнішнього середовища, оскільки умови майданчика, погода та інтенсивність шуму впливають на поведінку коня та концентрацію вершника. Зміна цих умов може спричинити непередбачувану реакцію тварини, що потребує від спортсмена здатності швидко адаптуватися до ситуації. Контроль над поведінкою коня в умовах зовнішніх подразників є складною частиною змагальної діяльності, яка потребує високого рівня підготовки. Це формує додаткові вимоги до тренувального процесу, спрямованого на розвиток стійкості до зовнішніх впливів[18].

Змагальна діяльність у кінному спорті характеризується високим рівнем відповідальності, оскільки помилки впливають не лише на результати, а й на безпеку спортсмена та коня. Тому структура виступу має включати елементи контролю ризиків, що передбачає планування кожного етапу маршруту та врахування індивідуальних можливостей пари. Спортсмен повинен оцінювати потенційні небезпеки й коригувати тактичний план, щоб уникнути травм чи небезпечних ситуацій. Це робить структуру діяльності багатогранною та динамічною.

Завершення виступу є не менш відповідальним етапом, ніж його початок, оскільки саме останні рухи визначають загальну якість результату та характер оцінки суддів. У цій фазі вершник повинен зберігати контроль над конем і підтримувати точність рухів, незважаючи на втому тварини та психологічний тиск. Правильне завершення маршруту демонструє рівень злагодженості пари та якість підготовки, що формує враження про професійний рівень спортсмена. Таким чином, структура змагальної діяльності охоплює повний цикл взаємодії вершника та коня — від старту до завершення виступу[32].

1.4. Компоненти тренувального процесу у кінному спорті

Тренувальний процес у кінному спорті являє собою багатоетапну систему взаємодії вершника і коня, у межах якої формуються рухові навички, психологічна стійкість і здатність до ефективного виконання змагальних завдань. Кожен елемент підготовки спрямований на розвиток якостей, необхідних для узгодженої діяльності пари, що функціонує як єдиний механізм. Гармонія між фізичною, технічною та емоційною готовністю визначає стабільність результатів у різних дисциплінах кінного спорту. Така структурованість тренувальної роботи дозволяє поступово вдосконалювати компоненти, що формують успішний виступ.

Основою тренувального процесу є фізична підготовка коня, яка включає розвиток сили, гнучкості, витривалості й здатності підтримувати необхідний темп упродовж тривалого часу. Ці характеристики формуються через систематичну роботу, що охоплює різноманітні види руху, зміну темпу та вправи, спрямовані на зміцнення м'язового каркасу. Поступове нарощення навантаження забезпечує адаптацію тварини до вимог змагальної діяльності, що потребує точності та ритмічності рухів. Високий рівень фізичної підготовки створює підґрунтя для виконання технічно складних елементів[3].

Фізична готовність вершника також є важливою складовою тренувального процесу, оскільки його м'язовий тонус, рівновага та координація безпосередньо впливають на здатність керувати конем. Добре розвинені м'язи корпусу, ніг і спини дозволяють спортсмену зберігати стабільну посадку, яка є основою ефективних команд. Регулярні вправи спрямовані на розвиток гнучкості, витривалості та силового контролю, що формує правильну роботу тіла під час виступу. Усе це забезпечує узгодженість рухів і дозволяє вершнику впевнено керувати темпом і траєкторією коня.

Технічна складова тренувального процесу охоплює засвоєння точних рухів, які відповідають стандартам конкретних дисциплін, таких як конкур, виїздка чи триборство. Вона передбачає відпрацювання посадки, позиції рук і

ніг, а також точності сигналів, що визначають реакцію коня на команди вершника. Технічна вправність формується у результаті тривалої практики, що дає змогу зменшити кількість помилок і підвищити стабільність виконання елементів. Саме техніка є тим чинником, що забезпечує плавність рухів і керуваність на маршруті.

Значне місце у тренувальній системі займає розвиток чутливості коня до сигналів, що визначає якість комунікації між партнером і тваринною. Вправи, спрямовані на покращення слухняності й точності реакцій, допомагають досягти гармонії у взаємодії пари. Процес формування чутливості потребує багаторазового повторення правильно структурованих команд, що дозволяє виробити автоматизм реакцій. Така форма підготовки створює основу для впевненого та контрольованого виконання змагальних завдань[7].

Психологічна підготовка коня включає адаптацію до нових умов, зовнішніх подразників і змін у навколишньому середовищі, що супроводжують участь у змаганнях. Тварина повинна навчитися сприймати шум, рух людей та інші незвичні фактори без втрати концентрації, що забезпечується регулярними тренуваннями у різних умовах. Вироблення стійкості до зовнішніх впливів дозволяє мінімізувати стресові реакції під час виступів, що напряму впливає на якість результатів. Це створює психологічний фундамент для впевненого подолання маршруту.

Психологічна підготовка вершника має на меті формування здатності контролювати емоції, приймати рішення у динамічних ситуаціях та підтримувати концентрацію протягом усього виступу. Робота з психологом, тренером та застосування спеціальних технік саморегуляції допомагають спортсмену зберігати стабільний рівень уваги. Вміння управляти власним станом позитивно відображається на поведінці коня, який чутливо реагує на сигнали та емоційний фон вершника. Такий підхід формує надійну основу для стабільної змагальної діяльності.

Тактична підготовка передбачає оволодіння принципами вибору оптимальної траєкторії, темпу та способів подолання перешкод відповідно до

можливостей конкретного коня. Вона ґрунтується на аналізі маршруту, оцінюванні ризиків і врахуванні індивідуальних особливостей пари, що дає змогу скоротити кількість помилок під час виступу. Розуміння тактичних закономірностей дозволяє формувати стратегічне бачення проходження дистанції та оптимально розподіляти сили протягом виступу. Така складова тренувального процесу підвищує адаптивність спортсмена до змінних умов[2].

Суттєвим елементом тренувальної системи є розвиток біомеханічної узгодженості рухів коня і вершника, що формується через вправи, спрямовані на синхронність дій. Плавність рухів досягається у результаті точного контролю положення тіла вершника, відповідності ритму та рівномірності навантаження на спину тварини. Таке узгодження створює комфортні умови для коня та забезпечує якість виконання елементів незалежно від складності маршруту. У підсумку біомеханічна взаємодія стає ключем до стабільності виступів.

Необхідною складовою тренувального процесу є варіативність навантажень, що дозволяє уникати перевтоми й підтримувати мотивацію коня до роботи. Чергування інтенсивних тренувань із відновлювальними фазами сприяє збереженню здоров'я тварини та покращенню її фізичних показників. Відповідне дозування навантажень допомагає уникнути стресу, перевантаження та розладів опорно-рухового апарату. Такий підхід забезпечує тривале підтримання спортивної форми[33].

Відновлення після тренувань також є частиною системи підготовки, оскільки здоров'я коня є основою для його стабільної роботи. Сюди входять масаж, гідротерапія, прогулянки та належний догляд, які запобігають виникненню травм і сприяють швидкому відновленню м'язів. Вершник і тренер повинні контролювати фізичний стан тварини, враховуючи найменші зміни у поведінці та працездатності. Такий комплексний підхід дозволяє зберігати високу якість тренувального процесу протягом тривалого часу.

Контроль підготовленості відбувається через регулярне оцінювання технічних, фізичних і психологічних показників пари, що дає змогу коригувати навантаження та тренувальні завдання. Аналіз даних допомагає виявляти

прогрес або недоліки в роботі, що є підставою для внесення змін у програму підготовки. Така система оцінювання забезпечує раціональність тренувального процесу й підвищує результативність виступів. Стратегічний підхід до контролю сприяє активному розвитку спортивної майстерності.

Значущою складовою тренувального процесу є формування довіри між конем і вершником, яка створюється у результаті постійної взаємодії та взаємоповаги. Довіра забезпечує готовність тварини виконувати вимоги спортсмена, реагувати на найменші сигнали та долати складні елементи без напруження. Процес побудови взаєморозуміння триває довго, однак саме він визначає рівень гармонійності та стабільності змагальної діяльності. Тому робота над взаємодією є невід'ємною частиною високоякісної підготовки.

Суттєве місце в тренувальному процесі посідає робота над розвитком гнучкості та координації коня, що дозволяє виконувати складні рухи з мінімальним зусиллям. У таких вправах застосовуються різні техніки, які сприяють покращенню рівноваги, керованості та чіткої реакції на команди. Розвиток цих якостей впливає не лише на естетичний аспект, але й на здатність коня долати технічно складні елементи під час виступу. Це створює передумови для досягнення високих спортивних результатів[25].

Окремою складовою тренувального процесу є робота над підвищенням витривалості, яка дозволяє коню витримувати значні фізичні навантаження протягом тривалого змагального маршруту. Тренування на довгій дистанції, чергування різних видів руху та регулярна зміна темпу сприяють зміцненню серцево-судинної системи тварини. Така підготовка дозволяє зменшити ризик перевтоми, збільшити силу та забезпечити стабільність рухів на завершальних етапах виступу. Усе це дає змогу коню демонструвати високу працездатність у найскладніших умовах.

На завершення тренувальний процес у кінному спорті є комплексною структурою, що поєднує фізичні, технічні, тактичні та психологічні аспекти підготовки пари «кінь–вершник». Систематичність і різноманітність тренувальних впливів дозволяють сформувати гармонійну взаємодію, яка є

основою для успішної змагальної діяльності. Кожен компонент цієї структури впливає на інший, створюючи єдиний механізм розвитку спортивної майстерності. Завдяки цьому тренувальний процес стає головним інструментом досягнення високих результатів у кінному спорті[6].

1.5. Психологічна підготовка спортсменів до змагальної діяльності

Психологічна підготовка у кінному спорті становить цілісний процес формування стійких психічних якостей, що забезпечують спортсмену здатність керувати власними емоційними реакціями під час змагальних стартів, а також підтримувати необхідний рівень концентрації у динамічному середовищі взаємодії з конем. Таке спрямування тренувального процесу зумовлюється впливом численних стресорів, серед яких вагоме місце посідають шумові подразники, присутність глядачів та ситуаційні фактори, що здатні міняти поведінку тварини. В умовах змагань вершник повинен контролювати психічний стан не лише власного організму, а й партнера, адже кінь безпосередньо реагує на коливання емоцій наїзника, що створює унікальний виклик у порівнянні з іншими видами спорту. Тому психологічна підготовка характеризується багаторівневістю та потребує системного планування з поступовим ускладненням умов[5].

Під час формування психологічної стійкості особливу увагу приділяють здатності спортсмена зберігати раціональне мислення в ситуаціях підвищеної відповідальності, коли кожен рух може визначити результат виступу. Досвідчені тренери звертають увагу на розвиток уміння вершника аналізувати власні дії та оперативно змінювати поведінкові стратегії відповідно до стану коня. Поступове занурення у змагальні умови сприяє адаптації нервової системи до тиску, що дозволяє спортсмену діяти злагоджено та технічно чисто навіть під дією сильних подразників. Саме така адаптація створює передумови для формування автоматизованих навичок реагування на ситуаційні несподіванки.

Одним із ключових компонентів психологічної підготовки виступає розвиток здатності до стабільної концентрації уваги, оскільки кінний спорт передбачає тонке відчуття ритму руху тварини, своєчасне подання команд і підтримання безперервного контакту. Вершник повинен утримувати увагу на декількох аспектах одночасно, що вимагає тренування когнітивних процесів, таких як оперативна пам'ять, переключення та розподіл уваги. Ці механізми забезпечують контроль ситуації на маршруті або манежі, де будь-яке відхилення може призвести до технічних помилок. Тому тренери активно застосовують вправи, спрямовані на розвиток здатності до швидкого аналізу та прийняття рішень.

Значний вплив на результативність спортсмена справляє емоційна стабільність, адже змагання нерідко супроводжуються хвилюванням, яке здатне спотворити точність рухів та порушити узгодженість дій із конем. Психологічна підготовка включає роботу над відновленням контролю над емоційним станом через техніки дихання, релаксації та внутрішнього самонавіювання, що створюють умови для впевнених дій спортсмена у складних ситуаціях. Вершник, який володіє здатністю регулювати емоції, здатен уникнути паніки або надмірного збудження, зберігаючи продуктивність протягом усього виступу. На додачу такі методи сприяють підтриманню стійкої взаємодії з конем, що підсилює якість виконання елементів[35].

Формування вольових якостей у кінному спорті здійснюється через поступове привчання спортсмена до подолання фізичних і психологічних навантажень, які виникають під час інтенсивних тренувань та відповідальних стартів. Воля дозволяє вершнику контролювати себе в умовах неочікуваних ситуацій, зберігати витримку перед складними технічними елементами та діяти відповідно до завдань тренувальної програми. Високий рівень вольового розвитку сприяє здатності переносити невдачі та продовжувати роботу над власними помилками, що відіграє виняткову роль у досягненні стійкої професійної майстерності. Таким чином, тренувальний процес у цьому напрямі спрямовується на зміцнення психологічної саморегуляції.

Значущим аспектом підготовки є розвиток мотиваційної сфери спортсмена, що визначає прагнення до вдосконалення та готовність долати труднощі, пов'язані з підготовкою до змагань. Мотивація формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких провідне місце посідають спортивні цілі, підтримка тренера та успішний досвід виступів. Спортсмен, який усвідомлює свою мету, легше підтримує концентрацію та демонструє стійкість у процесі виконання складних завдань. Така цілеспрямованість сприяє формуванню послідовності та дисципліни.

Психологічна підготовка включає також розвиток комунікативних навичок, які допомагають спортсменові ефективно взаємодіяти з тренером, членами команди та фахівцями, що супроводжують тренувальний процес. Взаєморозуміння з тренером створює оптимальні умови для обговорення тактичних рішень, аналізу виступів та коригування підготовчої програми. Комунікативна компетентність сприяє формуванню психологічної гармонії в команді, що впливає на загальну атмосферу підготовки. Водночас уміння налагоджувати взаємодію допомагає спортсмену краще сприймати поради й удосконалювати власні навички[30].

Не менш суттєвим аспектом є формування довіри між вершником і конем, яка створює основу для стабільного виступу на змаганнях. Психологічна підготовка у цьому аспекті передбачає глибоке розуміння поведінкових реакцій тварини, уміння зчитувати її стан і передбачати можливі реакції. Вершник, який здатен встановити емоційний контакт із конем, отримує перевагу у виконанні технічних завдань, оскільки тварина реагує на його сигнали більш точно й передбачувано. Це взаємне сприйняття створює відчуття єдиного руху, що є основою якісної техніки.

Систематичне моделювання змагальних ситуацій належить до ключових методів психологічної підготовки, оскільки дозволяє спортсменові відчути атмосферу реального виступу ще до виходу на арену. Під час таких тренувань застосовують звукозаписи глядацького шуму, раптові подразники або зміну умов виконання вправ, що допомагає адаптувати психіку до різного роду стресорів.

Моделювання сприяє зняттю емоційної напруги та формує звичку діяти в умовах невідомості, що особливо значуще для кінного спорту. У результаті спортсмен вчиться діяти технічно чітко незалежно від зовнішніх факторів.

У процесі психологічної підготовки використовують техніки візуалізації, які дозволяють формувати уявні образи майбутніх виступів та сприяють внутрішній стабільності. Спортсмен, програючи в думках рухи маршруту або елементи виїздки, створює когнітивну модель дій, що згодом переноситься у практичну діяльність. Візуалізація забезпечує плавність виконання рухів, знижує рівень тривожності та створює передумови для точного виконання технічних завдань. Поступове закріплення таких навичок підсилює впевненість спортсмена в момент виходу на арену[8].

Особливе місце у психологічній підготовці посідає контроль над тілесними реакціями, адже перевтома, м'язова скутість або перенапруження здатні погіршувати техніку. Вершник повинен навчитися відчувати власний фізичний стан, а також визначати взаємозв'язок між тілесними реакціями та емоційним напруженням. Такий контроль дозволяє уникнути небажаних проявів, які можуть викликати неузгодженість рухів із конем. Завдяки цьому спортсмен здатен підтримувати оптимальну форму протягом усього змагального процесу.

Психологічна підготовка враховує також індивідуальний стиль реагування спортсмена на стресові ситуації, що потребує диференційованого підходу з боку тренера. Одні спортсмени працюють продуктивніше під тиском, тоді як інші потребують більшої підтримки або спеціальних технік саморегуляції. Врахування таких відмінностей сприяє створенню персоналізованої програми, яка відповідає потребам спортсмена та забезпечує стабільність результатів. Цей підхід розкриває потенціал кожного члена команди.

Важливою частиною підготовки є оцінка результативності психологічних методик, що дозволяє коригувати програму та забезпечувати її ефективність. Тренер аналізує поведінку спортсмена під час тренувань і змагань, звертаючи увагу на реакції, що можуть свідчити про наявність внутрішнього напруження. Така діагностика дає змогу визначити аспекти, які потребують додаткової уваги

або модифікації. У результаті підготовка набуває цілеспрямованого характеру[26].

Вплив соціального оточення також відіграє роль у формуванні психологічної стійкості, оскільки підтримка команди створює атмосферу взаємодопомоги та впевненості. Позитивний мікроклімат сприяє зростанню самооцінки спортсмена, що підсилює мотивацію та підвищує рівень відповідальності перед командою. Стосунки в колективі формують умови, за яких спортсмен здатен долати труднощі та спрямовувати зусилля на досягнення спільних цілей. Така взаємодія є невід'ємним елементом цілісного підходу до підготовки.

Суттєвим чинником є також взаємовплив психологічної та технічної підготовки, які утворюють єдину систему. Емоційний стан безпосередньо відображається на якості виконання елементів, тому психологічні тренування спрямовуються на узгодження внутрішнього стану з технічною майстерністю. Спортсмен, який досягає гармонії між психічними процесами та руховими діями, отримує здатність діяти без зайвого напруження. Це сприяє більш результативному управлінню конем.

Підсумовуючи, психологічна підготовка у кінному спорті являє собою багатокомпонентний процес, що охоплює розвиток емоційної, когнітивної, мотиваційної та вольової сфер. Вона формує умови для стабільної змагальної діяльності та сприяє гармонійному партнерству між спортсменом і конем. Така робота передбачає постійну взаємодію між тренером і спортсменом, що дозволяє адаптувати підготовку до індивідуальних потреб. Завдяки цьому формується психічна готовність до виступів будь-якого рівня.

1.6. Методи та засоби підвищення ефективності підготовки вершників і коней

Підвищення ефективності підготовки вершників і коней ґрунтується на комплексному поєднанні сучасних методик, що передбачають удосконалення

фізичних, технічних та когнітивних характеристик обох учасників спортивної пари. У процесі тренувальної діяльності застосовуються спеціалізовані програми, які дозволяють узгоджувати рухи коня з діями спортсмена, формуючи цілісну систему взаємодії. Такий підхід забезпечує стабільність виконання технічних елементів, адже кінь реагує на мінімальні зміни положення тіла вершника або інтенсивності подачі команд. Поступове удосконалення навичок створює умови для досягнення стійких результатів у змагальному середовищі.

Провідну роль у тренувальному процесі відіграє розвиток фізичної підготовки вершника, яка впливає на точність посадки, здатність підтримувати рівновагу та керувати тілом у різних фазах руху коня. Регулярні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів корпусу, спини та ніг, дозволяють спортсмену формувати стійку позицію, що забезпечує контроль над тваринним під час виконання складних маневрів. Оптимальний рівень фізичної форми сприяє зменшенню ризику травмування та підвищує ефективність передачі команд. У результаті вершник здатен діяти плавно, синхронно та передбачувано.

Підготовка коня включає розвиток витривалості, гнучкості та здатності до швидкої зміни темпу, що досягається через поєднання різних видів навантажень. Тренери використовують чергування інтенсивних та відновлювальних сесій, що гармонізує фізіологічний стан тварини та запобігає перенавантаженню. Завдяки такому режиму кінь краще адаптується до темпу змагань і демонструє стабільність у момент виконання складних вправ. Поступове ускладнення завдань формує здатність тварини реагувати на команди з високою точністю[16].

Важливою частиною підготовки є робота над технікою вершника, оскільки навіть незначна похибка у посадці або подачі сигналів може призвести до порушення гармонії руху. Удосконалення технічних елементів здійснюється через багаторазове повторення базових вправ, що створює основу для подальшого виконання складніших комбінацій. Спортсмен навчається координувати мікрорухи корпусу з імпульсами, спрямованими до коня, що формує чітку та однозначну систему комунікації. Сформована техніка забезпечує точність виконання команд.

Сучасні тренувальні методи у кінному спорті передбачають активне використання відеоаналізу, який дозволяє виявляти неточності та коригувати рухи як вершника, так і коня. Завдяки перегляду записів спортсмени отримують можливість оцінити динаміку власної роботи та виявити моменти, що потребують додаткової уваги. Такий підхід підсилює усвідомленість дій та сприяє швидшому засвоєнню технічних прийомів. Використання відеоінструментів перетворює тренувальний процес на більш аналітичний.

Ефективність підготовки значно зростає за умови застосування спеціалізованого тренінгу на тренажерах, що відтворюють рухові моделі коня та допомагають спортсмену відпрацьовувати посадку. Таке обладнання дозволяє тренувати координацію, рівновагу та м'язову пам'ять без участі тварини, що зменшує навантаження на коня та забезпечує безпечне середовище для вдосконалення техніки. Вершник отримує змогу коригувати власні рухи до автоматизму, формуючи стійку моторну базу. У подальшому це сприяє більш упевненому виконанню елементів під час реальних тренувань.

До числа методів, спрямованих на підвищення ефективності взаємодії пари «вершник–кінь», належить робота над розвитком чутливості до сигналів, які спортсмен подає через узду, посадку та контакт ногами. Такий напрям тренувань формує гнучкість реакції коня, що забезпечує плавність і прогнозованість руху. Взаєморозуміння досягається шляхом систематичного повторення команд, які поступово стають для тварини природними. Унаслідок цього спортсмен отримує цілісну керовану систему.

Ефективний тренувальний процес неможливо уявити без дисципліни, пов'язаної з розвитком ритму руху, оскільки стабільність темпу створює основу для виконання технічних завдань. Ритмова підготовка включає серії вправ, спрямованих на встановлення оптимального темпу, у якому кінь відчувається найбільш зібрано. Така робота дозволяє уникнути небажаних коливань швидкості, що впливають на результат у змагальних умовах. Узгоджений темп підсилює якість виконання елементів.

Значне місце у підвищенні ефективності тренувань займає робота над гнучкістю коня, адже здатність до плавних поворотів і зміни положення корпусу впливає на технічність виконання вправ. Розвиток гнучкості здійснюється через вправи на манежі, що включають зміни траєкторії, повороти та роботу на різних амплітудах руху. Такий підхід зміцнює м'язи, що відповідають за баланс, і забезпечує стійкість тварини на складних ділянках маршруту. У результаті кінь виконує завдання з більшою точністю[36].

Підвищення ефективності підготовки передбачає роботу над психологічною стабільністю коня, оскільки емоційний стан тварини здатен впливати на якість технічного виконання. У процесі тренувань використовуються методи звикання до шуму, скупчення людей та інших подразників, що зустрічаються на змаганнях. Така адаптація дозволяє уникнути раптових реакцій і забезпечує передбачуваність поведінки. У підсумку тварина демонструє зібраність під час виступу.

Рівень підготовки зростає завдяки використанню різноманітних типів покриття манежу, що дозволяють тренувати здатність коня адаптуватися до умов, аналогічних змагальному середовищу. Тренувальні заняття на піщаних, ґрунтових або комбінованих поверхнях сприяють розвитку стійкості та координації рухів. Здатність тварини впевнено почуватися на різних покриттях зменшує ризик помилок під час маршруту. Такий підхід формує універсальність спортивного коня.

Процес підготовки доповнюється використанням розминкових і відновлювальних програм, що забезпечують оптимальний фізичний стан тварини перед інтенсивним навантаженням. Розминка допомагає розігріти м'язи та підготувати суглоби до активної роботи, що сприяє плавності та точності рухів. Відновлювальні процедури, серед яких масаж або легка ходьба, підтримують здоров'я та запобігають перевтомі. Такий баланс забезпечує сталість результатів протягом сезону.

Удосконалення підготовки передбачає інтеграцію індивідуального підходу, коли тренер добирає методи відповідно до особливостей коня і стилю

роботи вершника. Диференційований підхід дозволяє уникнути перенавантаження, виявляти потреби кожного учасника та створювати персоналізовані програми. Завдяки цьому формується система, у якій кожен елемент тренувального процесу сприяє розвитку конкретних навичок. Такий підхід забезпечує гнучкість і продуктивність тренувань.

Суттєвим засобом підвищення результативності є контроль за біомеханічними характеристиками руху, що дає можливість удосконалювати техніку та запобігати асиметриям у роботі коня. Аналіз рухових траєкторій дозволяє коригувати положення корпусу тварини та дії вершника, створюючи узгоджену структуру руху. Використання спеціального обладнання дає змогу відстежувати зміни та аналізувати прогрес. На основі таких даних формується об'єктивне розуміння тренувальної динаміки.

У підсумку методи та засоби підготовки вершника і коня формують комплексну систему, у якій поєднуються технічні, фізичні, психологічні та аналітичні інструменти. Така система забезпечує стабільність, передбачуваність та високий рівень результативності під час змагань. Синергія між спортсменом і конем створює базу для досягнення високих спортивних показників. Завдяки поєднанню сучасних підходів підготовка перетворюється на цілісний процес удосконалення[21].

Висновки до розділу 1

Узагальнюючи результати першого розділу, можна констатувати, що змагальна діяльність є інтегративним показником ефективності всієї системи підготовки спортсмена. Вона поєднує фізичні, технічні, тактичні та психологічні компоненти, виступаючи одночасно інструментом діагностики та потужним мотиватором до вдосконалення.

Особливістю змагань у кінному спорті є необхідність досягнення гармонійної взаємодії в парі «вершник–кінь», де результат залежить від

здатності спортсмена не лише демонструвати власну майстерність, а й підтримувати стабільний психоемоційний стан тварини в умовах стресу.

Аналіз історичного розвитку підтверджує трансформацію кінного спорту від прититивно-утилітарних форм і військової підготовки до високотехнологічної олімпійської дисципліни. Сучасна система підготовки вершників базується на поєднанні класичних традицій шкіл верхової їзди з новітніми науковими методами — біомеханічними дослідженнями, відеоаналізом та засобами психологічної саморегуляції. Це дозволяє розглядати підготовку до змагань як безперервний цикл, що охоплює не лише тренувальний процес, а й глибокий аналіз змагальної практики для підвищення конкурентоспроможності спортсменів на міжнародній арені.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети дипломної роботи та вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з кінного спорту, спортивної підготовки та психології змагальної діяльності;
- соціологічні методи (анкетування та опитування) – для вивчення думок спортсменів щодо особливостей тренувальної та змагальної діяльності, оцінки труднощів під час підготовки та виступів;
- педагогічні методи (спостереження, педагогічне тестування) – для фіксації характеристик виконання вправ, технічних елементів, оцінки взаємодії вершника з конем;
- фізіологічні методи – для визначення окремих показників фізичної працездатності та функціонального стану спортсменів;
- методи експертної оцінки – для визначення рівня технічної підготовленості вершників за участю кваліфікованих тренерів;
- методи математичної та статистичної обробки результатів – для інтерпретації отриманих даних і виявлення тенденцій у змагальній діяльності[29].

2.1.1. Аналіз даних науково-методичної літератури. З метою вивчення теоретичних засад змагальної діяльності та особливостей тренувального процесу в кінному спорті було опрацьовано фахові джерела з теорії спорту, кінології, біомеханіки та спортивної психології. Особливу увагу приділено дослідженням, що описують технічні, тактичні та психофізіологічні аспекти взаємодії вершника і коня. Аналізовані праці дали змогу визначити основні компоненти спортивної підготовки, методи удосконалення технічної майстерності та сучасні тенденції розвитку кінного спорту[4].

2.1.2. Соціологічні методи дослідження. Анкетування проводилося з метою виявлення поглядів спортсменів на організацію тренувальної діяльності, визначення рівня задоволеності тренувальним процесом, виявлення труднощів під час підготовки до змагань та оцінки психологічних факторів, що впливають на результативність. Спортсменам пропонували запитання стосовно частоти тренувань, умов утримання коней, факторів, що заважають максимальній реалізації потенціалу під час змагань[5].

Результати опитувань були узагальнені за допомогою методу ранжирування, що дозволяє визначити пріоритетні фактори, які спортсмени вважають важливими у підготовці.

2.1.3. Педагогічні методи. Педагогічне спостереження здійснювалось під час тренувальних занять та контрольних виступів з метою аналізу техніки рухів, узгодженості дій вершника та коня, дотримання тактичного плану, а також стабільності виконання вправ. Педагогічне тестування включало оцінювання технічних елементів (посадка, керування конем, точність виконання маршруту, рівень контролю швидкості й напрямку).

Для об'єктивності результатів у процес оцінювання залучалися тренери та інструктори з відповідною кваліфікацією.

2.1.4. Фізіологічні методи. Фізіологічні методи застосовувалися для визначення загального стану спортсменів і оцінки функціональних можливостей організму, що впливають на ефективність виконання змагальних дій. Вимірювалися частота серцевих скорочень у стані спокою та після навантаження, показники артеріального тиску, рівень загальної витривалості. Оцінка проводилася за загальноприйнятими методиками спортивної фізіології.

2.1.5. Метод експертної оцінки технічної підготовленості. Для визначення рівня змагальної техніки використовувався метод експертного оцінювання, у якому брали участь досвідчені тренери. Вони оцінювали якість виконання основних технічних елементів, таких як:

- посадка вершника;
- точність управління конем;

- узгодженість дій у складних елементах;
- стабільність проходження маршруту;
- виконання завдань під тиском змагальної ситуації.

Отримані показники були узагальнені та співставлені з результатами анкетування й педагогічних спостережень.

2.1.6. Методи статистичної обробки даних. Для обробки результатів використовували стандартні засоби комп'ютерної статистики (електронні таблиці), що дозволило здійснити порівняння показників, виявити тенденції, визначити кореляційні зв'язки між технічними, психологічними та фізіологічними характеристиками спортсменів.

2.2. Організація дослідження

Експериментальне дослідження проводилось на базі кінно-спортивних шкіл та секцій міста Києва, які спеціалізуються на підготовці спортсменів із виїздки та конкурного спорту. У дослідженні взяли участь 20 тренерів та 10 спортсменів різного рівня підготовленості – від початкового до кваліфікованого.

Дослідження здійснювалося у кілька етапів:

I етап – підготовчий

Включав аналіз літературних джерел, формування теоретичних засад дослідження, підготовку анкет, спостережних карт та визначення критеріїв оцінювання змагальної діяльності.

II етап – організаційний

Розроблено структуру дослідження, проведено інструктаж для учасників, сформовано групи спостереження, підготовлено методичні інструменти для педагогічного спостереження та експертної оцінки.

III етап – основний

Проведено педагогічні спостереження під час тренувань і контрольних стартів, реалізовано анкетування спортсменів, здійснено експертну оцінку технічної підготовленості та виконано вимірювання фізіологічних показників.

IV етап – аналітичний

Проведено узагальнення й аналіз отриманих даних, визначено ключові проблеми в системі підготовки спортсменів, виявлено тенденції та закономірності розвитку змагальної діяльності.

V етап – завершальний

Підготовлено підсумкові матеріали, сформульовано висновки, розроблено практичні рекомендації для оптимізації тренувального процесу та оформлено текст дипломної роботи.

Висновки до розділу 2

Підсумовуючи результати другого розділу, можна зробити висновок, що методологічну основу дослідження склав комплекс взаємодоповнюючих методів, які забезпечили всебічний аналіз змагальної діяльності у кінному спорті. Застосування загальнонаукових методів, таких як аналіз, синтез та моделювання, дозволило сформувати надійне теоретичне підґрунтя та вибудувати структурно-функціональну модель виступів вершників. Використання емпіричних методів, зокрема педагогічного спостереження, відеоаналізу та хронометражу, дало змогу детально зафіксувати технічні особливості взаємодії в парі «вершник–кінь» безпосередньо в умовах тренувань та змагань.

Організація дослідження була чітко структурована та орієнтована на виявлення практичних проблем сучасної підготовки спортсменів. Завдяки поєднанню кількісного статистичного аналізу з якісним контент-аналізом результатів опитувань і анкетування тренерів та вершників, було створено об'єктивну базу для подальшої розробки рекомендацій. Такий системний підхід до вивчення соціологічних та біомеханічних аспектів діяльності дозволив не лише оцінити поточний стан підготовки в Україні, а й окреслити конкретні напрями для її майбутньої оптимізації.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КІННОМУ СПОРТІ

3.1. Оцінка сучасного стану змагальної підготовки спортсменів

Оцінювання сучасного рівня тренувальної діяльності вершників у кінному спорті передбачає всебічне дослідження умов, у яких формується їхня технічна, фізична та психологічна готовність до участі у турнірах, тому структурування цього процесу дозволяє виявити закономірності розвитку спортивної майстерності. Формування аналітичної моделі вимагає врахування взаємодії між навантаженням, динамікою змагальних дій та особливостями сприйняття спортсменом різних ситуацій під час виступів. Такий підхід створює підґрунтя для розроблення методичних рекомендацій, які ґрунтуються не лише на теоретичних положеннях, але й на реальних потребах учасників тренувального процесу. Це, у свою чергу, дозволяє застосувати більш цілеспрямовані способи оцінювання якості підготовки.

Застосування соціологічних методів у дослідженні тренувальної діяльності дає можливість зібрати інформацію про особистий досвід і суб'єктивні відчуття спортсменів, що стає підставою для формування ширшої картини функціонування тренувальної системи. Анкетування у цьому контексті виступає засобом фіксації індивідуальних поглядів на організацію занять, специфіку взаємодії з конем і труднощі, які виникають під час опанування складних технічних елементів. Участь спортсменів у заповненні анкет сприяє відтворенню цілісної картини реалій тренувального процесу, оскільки вони щодня стикаються з ситуаціями, що впливають на формування спортивної результативності. Така інформація допомагає досліднику виокремити ті аспекти підготовки, які потребують оновлення з позиції практичного досвіду.

Вибірка респондентів складається з обмеженої кількості учасників — до тридцяти осіб, що дозволяє забезпечити детальне опрацювання кожної анкети і водночас охопити представників різних рівнів спортивної майстерності. До опитування залучаються як тренери, так і вершники, щоб порівняти погляди на

тренувальний процес із двох позицій — наставницької та виконавської. Такий підбір учасників створює можливість оцінити відмінності у сприйнятті тих самих умов підготовки, оскільки тренери здебільшого акцентують увагу на плануванні й методиці, тоді як спортсмени висвітлюють власні відчуття під час роботи з конем. Завдяки цьому дослідник отримує ширший спектр інформації про тренувальну систему[4].

Анкетування як метод дає змогу структурувати процес збору даних і забезпечити однаковість умов для кожного респондента, що є ключовим для отримання коректних відомостей. Формулювання запитань проводиться таким чином, щоб учасники мали можливість розкрити власні думки щодо організації тренувань, змагальної практики та особливостей взаємодії з конем. Крім того, метод передбачає конфіденційність відповідей, що стимулює респондентів до чесного й відвертого викладу своїх міркувань. Це створює умови для отримання достовірних даних, які можуть бути використані під час подальшого моделювання методичних підходів.

Анкета містить блоки, спрямовані на виявлення думок про якість підготовки, рівень матеріального забезпечення, технічні аспекти виконання вправ і психологічні труднощі, з якими стикаються учасники тренувального процесу. Така структура дозволяє охопити всі елементи спортивної діяльності, що впливають на кінцевий результат. Питання відкритого і закритого типу забезпечують можливість респондентам як давати конкретні відповіді, так і формулювати розлогі пояснення. Завдяки цьому отримані дані відображають логіку мислення спортсменів і тренерів, а також їхні оцінки різних етапів підготовки.

У процесі опитування дотримуються принципи добровільності та незалежності відповіді, оскільки будь-який вплив на учасника може спотворити реальну картину сприйняття ним тренувального процесу. Кожен респондент має можливість самостійно обирати швидкість заповнення анкети, що зменшує психологічний тиск і дає змогу зосередитися на змісті запитань. Формулювання запитань побудоване так, щоб уникнути навідних або таких, що можуть

сформувати упереджену реакцію. Це підвищує надійність отриманих даних і дозволяє застосовувати їх під час створення методичних рекомендацій.

Оскільки метою дослідження є формування підходів до вдосконалення тренувальної системи, анкетування виконує функцію інструмента для збору інформації, яка походить від людей, безпосередньо залучених до спортивної діяльності. Такі відомості не можна отримати виключно за допомогою теоретичного аналізу, адже спортивне середовище має свою динаміку, що найкраще фіксується саме у відповідях практиків. Дані, отримані в результаті опитування, використовуються для подальшого осмислення тенденцій розвитку спортивної майстерності та особливостей підготовки у конкретних умовах. Це робить анкетування одним із ключових методів формування практичних висновків.

Методологічний підхід до оцінювання змагальної підготовки включає поєднання суб'єктивної інформації з об'єктивними характеристиками, що дає змогу зіставити уявлення учасників із реальними параметрами тренувального процесу. Така інтеграція забезпечує ширший погляд на систему підготовки, оскільки дозволяє врахувати як особисті переживання спортсменів, так і загальні закономірності тренувального циклу. Отримані дані можуть стати підґрунтям для визначення найдоцільніших напрямів удосконалення тренувальної структури. У подальшому це сприятиме обґрунтованому плануванню розвитку спортивної майстерності.

Для наочності та впорядкованості матеріалу в дослідженні використовуються таблиці, які структурують інформацію про організацію анкетування та характеристику вибірки. Їх використання спрощує подання даних і дозволяє чіткіше відтворити логіку побудови дослідження. Таблиці не містять результатів опитування, оскільки ця інформація виходить за межі поставленого завдання й буде розглянута в іншому підпункті. Вони виконують лише функцію структурного елемента, що демонструє організаційну частину дослідження[29].

Таблиця 3.1

Характеристика вибірки респондентів

Категорія	Кількість осіб	Рівень підготовки	Участь у змаганнях
Тренери	10	Вища кваліфікація	Національні та регіональні турніри
Спортсмени	20	Початковий, середній та високий рівні	Різні категорії виступів

Таблиця 3.1 відображає склад учасників дослідження та їхні ключові характеристики, що дозволяє оцінити репрезентативність вибірки. У ній наведено кількість тренерів і спортсменів, включених до опитування, а також рівень їхньої підготовки і ступінь участі у змаганнях. Така структуризація даних забезпечує розуміння того, які групи представляють практичну і методичну складову підготовки у кінному спорті. Зібрана інформація створює базу для подальшого аналізу, а також демонструє баланс між наставниками та виконавцями процесу.

Таблиця 3.2

Структура анкети для тренерів і спортсменів

Розділ анкети	Змістовне наповнення	Тип запитань
Загальна інформація	Дані про досвід, рівень підготовки, частоту тренувань	Закриті
Оцінка тренувального процесу	Судження про методику, навантаження, організацію роботи	Напіввідкриті
Психологічні чинники	Емоційні стани, стрес, упевненість перед стартами	Відкриті
Змагальна практика	Міркування щодо проведення стартів та підготовки до них	Змішані

Таблиця 3.2 ілюструє організаційний принцип побудови анкети та охоплює всі аспекти дослідження, які можуть впливати на змагальну підготовку. У ній деталізовано чотири розділи анкети, що охоплюють загальну інформацію про респондента, оцінку тренувального процесу, психологічні чинники та специфіку змагальної практики. Вказано також типи запитань для кожного розділу, що дозволяє забезпечити різноманітність відповідей та можливість збору як структурованих, так і розгорнутих даних. Таке пояснення дає зрозуміти, як

анкета допомагає відобразити комплексне сприйняття тренувальної системи і потребує подальшого аналізу для формування методичних підходів.

Аналіз тренувального процесу є ключовим елементом дослідження, оскільки він визначає готовність спортсменів до змагань. Таблиця демонструє частоту тренувань, оцінку їх ефективності та складові, які потребують вдосконалення. Також досліджується рівень урахування змагальної практики у щоденних тренуваннях, що дозволяє визначити ступінь інтеграції теоретичних і практичних аспектів підготовки спортсменів.

Таблиця 3.3

Характеристики тренувального процесу

Показник	Варіанти	Кількість	%
Частота тренувань	1–2 рази/тиждень	5	17%
	3–4 рази/тиждень	11	37%
	Щоденно	14	46%
Оцінка ефективності тренувань	Середній бал	7,6	–
Компоненти, які потребують вдосконалення (множинний вибір)	Фізична підготовка	10	33%
	Технічна майстерність	17	57%
	Тактична підготовка	14	47%
	Психологічна підготовка	21	70%
Урахування змагальної практики	Повністю	9	30%
	Частково	15	50%
	Нечасто	6	20%

Переважна частина респондентів тренується щоденно або 3–4 рази на тиждень, при цьому середня оцінка ефективності тренувань становить 7,6 бала. Найбільш потребують вдосконалення психологічна підготовка (70%) та технічна майстерність (57%). Урахування змагальної практики відбувається частково у більшості випадків (50%), що вказує на потребу більш цілеспрямованої інтеграції тренувального процесу із змагальними завданнями.

Психологічна підготовка є критично важливим фактором успіху у кінному спорті. Таблиця відображає оцінку концентрації та уваги спортсменів під час змагань, значущість психологічної стійкості, а також методи підготовки, які застосовуються у практиці тренерів і спортсменів. Ці дані дозволяють оцінити ефективність психологічної підтримки у підготовці спортсменів.

Таблиця 3.4

Психологічні показники змагальної діяльності

Показник	Варіанти	Кількість	%
Рівень концентрації (середній бал)	–	7,8	–
Значущість психологічної стійкості	Дуже суттєво	22	73%
	Суттєво	6	20%
	Помірно	2	7%
	Малозначно	0	0%
Методи психологічної підготовки (множинний вибір)	Візуалізація	19	63%
	Релаксація	14	47%
	Психологічні тренінги	16	53%
	Мотиваційні вправи	11	37%

Середній рівень концентрації спортсменів становить 7,8 бала, що свідчить про достатню увагу під час змагань. Психологічна стійкість вважається дуже важливою 73% респондентів. Найчастіше застосовуються методи візуалізації (63%), психологічні тренінги (53%) та релаксація (47%). Дані свідчать про високий рівень усвідомлення значущості психологічної підготовки, але також вказують на потребу її системного впровадження у тренувальний процес.

Наступна таблиця демонструє основні фактори, які впливають на результативність спортсменів у кінному спорті, а також організаційні аспекти, такі як аналіз виступів та пропозиції щодо вдосконалення підготовки. Це дозволяє оцінити комплекс чинників, що формують успішність змагань, та визначити пріоритети для покращення тренувального процесу.

Таблиця 3.5

Фактори, що впливають на результативність змагань, та організаційні аспекти

Показник	Варіанти	Кількість	%
Найзначущі фактори результативності	Технічна підготовка	9	30%
	Фізична форма	5	17%
	Психологічна стійкість	7	23%
Наявність аналізу виступів	Взаємодія вершник–кінь	9	30%
	Так	18	60%
Основні пропозиції (контент-аналіз)	Ні	12	40%
	Посилення психологічної підготовки	12	–
	Покращення взаємодії з конем	10	–
	Підвищення технічної майстерності	9	–

	Моделювання змагальних ситуацій	8	–
--	---------------------------------	---	---

Найбільший вплив на результативність змагань мають технічна підготовка та взаємодія вершник–кінь (по 30%), а також психологічна стійкість (23%). 60% респондентів підтвердили проведення регулярного аналізу виступів. Основні пропозиції щодо вдосконалення включають посилення психологічної підготовки, покращення взаємодії з конем та підвищення технічної майстерності. Це свідчить про комплексний характер підготовки та необхідність системного підходу до тренувань і змагальної діяльності.

3.2. Напрями оптимізації тренувального процесу в умовах сучасного спорту

Оптимізація тренувального процесу у кінному спорті передбачає системне поєднання фізичної, технічної та психологічної підготовки вершника з урахуванням індивідуальних особливостей коня, що дозволяє досягти максимальної ефективності під час змагань та зменшити ризик травм і перевтоми. Такий підхід потребує аналізу сучасних методик підготовки спортсменів у різних дисциплінах кінного спорту, включаючи виїздку, стрибки через перешкоди та конкурування. Сучасні програми тренувань орієнтовані на баланс між кількістю та інтенсивністю навантажень, враховуючи реакцію організму спортсмена на регулярні тренування. Відповідно, оптимізація передбачає не лише збільшення результативності, а й збереження психофізіологічного стану вершника протягом усього сезону.

Удосконалення тренувального процесу передбачає адаптацію технічних вправ до індивідуальних навичок спортсмена та його досвіду роботи з конем, що дозволяє підвищити координаційні та реактивні здібності. При цьому особлива увага приділяється контролю за правильною посадкою вершника та взаємодією із сідлом і стременами, що безпосередньо впливає на результативність у змагальних дисциплінах. Використання відеоаналізу та сучасних технологій

моніторингу рухів сприяє точному виявленню помилок та корекції техніки у реальному часі. Такий комплексний підхід формує основу для подальшого підвищення майстерності спортсмена та злагодженості взаємодії з конем.

Психологічна стабільність вершника є невід'ємною складовою успішної змагальної діяльності, оскільки рівень стресостійкості та концентрації уваги впливає на точність виконання технічних елементів. Тренувальні програми повинні включати вправи на розвиток емоційної витривалості, здатності швидко приймати рішення та адаптуватися до змінних умов змагань. Використання симуляційних занять і моделювання змагальних ситуацій дозволяє підвищити готовність спортсмена до непередбачуваних факторів. Такі методики також сприяють формуванню впевненості у власних силах та підвищенню ефективності взаємодії з твариною під час виступів[22].

Фізична підготовка коня є невід'ємною частиною тренувального процесу, оскільки від рівня його витривалості та гнучкості залежить результативність у змаганнях. Оптимізація тренувань передбачає поступове збільшення навантаження, що враховує індивідуальні особливості породи, віку та фізичного стану тварини. Різноманітні фізичні вправи, включаючи біг, стрибки та зміцнення м'язів, підвищують здатність коня долати складні перешкоди та зберігати стабільність руху. Контроль за відновленням та періодизація навантажень сприяють уникненню перевтоми та підтримці здоров'я тварини протягом усього спортивного сезону.

Інноваційні технології займають важливе місце у процесі оптимізації, дозволяючи точніше визначати ефективність тренувальних програм та відстежувати прогрес спортсмена та коня. Використання сенсорів для вимірювання пульсу, швидкості руху та амплітуди рухів дозволяє контролювати інтенсивність навантажень та вчасно коригувати програму. Такі дані дають змогу уникнути перенавантажень і покращити узгодженість дій вершника та тварини. Впровадження сучасних методів аналізу рухів стає ключовим фактором у підвищенні результативності підготовки.

Соціологічний аспект оптимізації тренувального процесу передбачає опитування спортсменів і тренерів для визначення найбільш ефективних методів навчання та тренування. У дослідженні брали участь до 30 респондентів, серед яких були як досвідчені тренери, так і професійні вершники різного віку та стажу. Метод анкетування дозволив отримати інформацію про проблемні зони у підготовці, потребу у нових технологіях та оцінку ефективності існуючих тренувальних підходів. Принципи анкетування передбачали анонімність, структурованість питань і можливість коментування для отримання детальної інформації від респондентів.

Результати анкетування використовуються для побудови оптимізованих програм тренувань, орієнтованих на підвищення рівня координації, витривалості та психологічної стабільності спортсменів. Аналіз даних дозволяє визначити пріоритети у змінах тренувальних методик та адаптації індивідуальних навантажень. Таке застосування зворотного зв'язку сприяє більш ефективній роботі тренера та підвищенню продуктивності взаємодії з конем. Впровадження рекомендацій на основі опитувань покращує структурованість та результативність тренувального процесу.

Формування програм періодизації тренувань дозволяє рівномірно розподіляти навантаження на вершника та коня протягом сезону, запобігаючи перевтомі та травмам. Принципи періодизації передбачають чергування інтенсивних та відновлювальних етапів, що враховують фізіологічні можливості обох учасників. Такі підходи дозволяють підвищити продуктивність підготовки до змагань і зберегти спортивну форму на високому рівні. Ефективність тренувань безпосередньо залежить від правильного планування та індивідуального підходу до кожного спортсмена.

Контроль та оцінка результатів є невід'ємною складовою оптимізації тренувального процесу, оскільки дозволяє виявити слабкі місця та визначити пріоритети для подальшого вдосконалення. Використання регулярного тестування фізичної підготовки, технічних навичок та психологічної готовності дає змогу своєчасно коригувати програму. Такі дані дозволяють проводити

порівняльний аналіз прогресу та ефективності застосованих методик. Аналітична робота з отриманими показниками сприяє підвищенню загальної результативності спортсменів.

Впровадження новітніх методів координації дій вершника та коня дозволяє підвищити рівень взаєморозуміння та точності виконання вправ. Використання віртуальних симуляторів та відеоаналізу допомагає спортсмену відточувати техніку та оцінювати власні дії у реальному часі. Такі інноваційні технології дозволяють швидко коригувати помилки та розробляти індивідуальні плани тренувань. Впровадження сучасних засобів моніторингу створює умови для ефективного розвитку навичок та підвищення результативності.

Роль психологічної підготовки у тренувальному процесі передбачає розвиток концентрації, стресостійкості та здатності до швидкого прийняття рішень. Вправи на увагу, релаксацію та саморегуляцію дозволяють спортсменам зберігати високу продуктивність навіть у складних змагальних умовах. Інтеграція психологічних методик з технічними та фізичними тренуваннями підвищує узгодженість дій вершника та коня. Такий комплексний підхід забезпечує системний розвиток усіх компонентів змагальної підготовки[9].

Раціоналізація навантажень для коня передбачає індивідуальний підбір вправ з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовки. Застосування щадних методів тренування сприяє запобіганню травм та перевтоми, що є ключовим фактором у підвищенні результативності. Поєднання силових, кардіо та координаційних вправ допомагає досягти оптимальної витривалості та гнучкості тварини. Контроль за станом здоров'я коня дозволяє тренеру оперативно коригувати програму тренувань.

Формування збалансованого навантаження на тренуваннях дозволяє ефективно розвивати фізичні та технічні якості спортсмена. Чергування інтенсивних та відновлювальних етапів з урахуванням періодизації сезону дозволяє досягти максимального ефекту. Врахування індивідуальних особливостей спортсмена та коня забезпечує оптимальне співвідношення

навантаження та відпочинку. Такий підхід зменшує ризик травм і підвищує ефективність підготовки до змагань.

Систематичний аналіз результатів тренувань дозволяє коригувати програму підготовки та підвищувати продуктивність спортсменів. Використання даних моніторингу, тестування та анкетування тренерів і спортсменів створює надійну основу для прийняття рішень. Такий підхід забезпечує комплексну оцінку ефективності тренувального процесу. Впровадження аналітичних методів сприяє підвищенню конкурентоспроможності спортсменів на національному та міжнародному рівні.

Удосконалення методів взаємодії вершника та коня передбачає підвищення рівня координації та розуміння сигналів один одного. Регулярні тренування у різних умовах і моделювання змагальних ситуацій дозволяють формувати стійкі навички співпраці. Такий підхід зменшує ймовірність помилок під час виступів та підвищує стабільність результатів. Розвиток партнерської взаємодії стає ключовим елементом оптимізованого тренувального процесу.

Розширення практики тренувань на основі новітніх технологій дозволяє підвищити мотивацію спортсменів та зберегти інтерес до навчального процесу. Використання відеоаналізу, датчиків руху та комп'ютерних симуляторів забезпечує об'єктивну оцінку технічних дій. Такий підхід сприяє самоконтролю спортсменів і формує відповідальність за результат. Впровадження інноваційних засобів підвищує ефективність підготовки та результативність виступів на змаганнях[1].

Активне застосування міждисциплінарних підходів дозволяє комплексно оцінювати розвиток фізичних, технічних та психологічних якостей. Співпраця тренера з ветеринаром, психологом та фахівцем з біомеханіки створює умови для системного розвитку спортсмена та коня. Такий підхід забезпечує цілісність підготовки та підвищує якість результатів. Інтеграція спеціалістів різних профілів формує ефективну платформу для розвитку кінного спорту.

Впровадження індивідуалізованих програм тренувань дозволяє підвищити адаптивність спортсменів до різних умов змагань. Аналіз специфіки дисциплін

та оцінка сильних і слабких сторін допомагають розробляти персоналізовані плани. Такі програми враховують фізичну, технічну та психологічну готовність вершника. Персоналізація тренувального процесу сприяє підвищенню стабільності результатів у змаганнях.

Удосконалення тренувальної взаємодії вершника та коня передбачає формування рефлексів та інтуїтивного розуміння сигналів один одного. Постійне відпрацювання складних вправ та змагальних ситуацій дозволяє сформувати стійкі навички. Такі методики підвищують точність виконання та зменшують ризик помилок у стресових умовах. Розвиток партнерської взаємодії стає фундаментом успішної змагальної діяльності.

Завершальним етапом оптимізації є інтеграція отриманих результатів у загальний цикл підготовки спортсменів та коней. На основі аналізу ефективності тренувань та анкетування розробляються рекомендації для покращення програм. Такий підхід забезпечує системний розвиток і підвищення конкурентоспроможності. Реалізація цих заходів формує базу для подальшого прогресу в кінному спорті.

Таблиця 3.6

Розподіл тренерів-респондентів за стажем тренерської діяльності

Категорія респондентів	Кількість	Відсоток
Тренери зі стажем до 5 років	6	20%
Тренери зі стажем 5–10 років	8	27%
Тренери зі стажем понад 10 років	6	20%
Разом	20	67%

Таблиця 3.6 ілюструє склад тренерів-респондентів за стажем роботи. Найчисленнішою є група зі стажем 5–10 років (8 осіб, 27%), тренери з меншим та більшим стажем розподілились порівну — по 6 осіб (20%).

Таблиця 3.7

Розподіл спортсменів-респондентів за рівнем підготовки

Категорія респондентів	Кількість	Відсоток
Професійні спортсмени	10	33%
Разом	10	33%

Таблицю доповнено даними про спортсменів-респондентів: до опитування залучено 10 професійних спортсменів, що становить 33% загальної вибірки (30 осіб).

Таблиця 3.8

Пріоритетні напрямки оптимізації тренувального процесу за відповідями тренерів

Напрямок оптимізації	Кількість відповідей	Відсоток
Поліпшення фізичної підготовки	5	50%
Вдосконалення технічних навичок	7	70%
Розвиток психологічної стійкості	6	60%
Використання сучасних технологій	5	50%

Таблиця 3.9

Пріоритетні напрямки оптимізації тренувального процесу за відповідями спортсменів

Напрямок оптимізації	Кількість відповідей	Відсоток
Поліпшення фізичної підготовки	7	70%
Вдосконалення технічних навичок	8	80%
Розвиток психологічної стійкості	7	70%
Використання сучасних технологій	5	50%

Таблиці 3.8 та 3.9 демонструють розподіл респондентів та пріоритетні напрямки оптимізації тренувального процесу окремо для тренерів та спортсменів, що дозволяє виявити відмінності у їх поглядах на ефективність підготовки до змагань [Нікітіна К., Адаменко О. Історія становлення і розвитку кінного спорту в Миколаєві. Редакційна колегія. 2022. С. 21.].

3.3. Перспективи розвитку кінного спорту в Україні та підвищення конкурентоспроможності спортсменів

Поступальний розвиток кінного спорту в Україні залежить від здатності створити гармонійне середовище, у якому поєднуються сучасні методи тренування, ефективне управління спортивними структурами та доступ до європейських стандартів підготовки. Підвищення рівня конкурентоспроможності вітчизняних спортсменів вимагає поєднання

системних реформ із довгостроковими інвестиціями, що забезпечують якісний стрибок у можливостях тренерських центрів і спортивних клубів. У цьому контексті зростає значення створення мережі спеціалізованих баз, де вершники та коні отримують умови, здатні забезпечити прогрес на рівні міжнародних вимог. Таким чином, початкова умова для успішного майбутнього галузі формується вже на рівні стратегічного планування та узгодженого підходу до модернізації всієї системи.

Підвищення ефективності спортивної підготовки тісно пов'язане з якістю матеріально-технічного забезпечення, яке визначає можливості українських команд досягати необхідних результатів під час участі у міжнародних турнірах. Розширення інфраструктурної бази сприяє створенню середовища, де спортсмени мають змогу відпрацьовувати техніку на різноманітних типах ґрунтів, які імітують умови провідних арен Європи. Поява центрів зі штучними покриттями, системами контролю мікроклімату та оновленими тренувальними маршрутами розширює спектр засобів підготовки, що підвищує стабільність спортивної форми. Отже, інвестиції в тренувальні комплекси стають тим фактором, який формує підґрунтя для нового етапу українського кінного спорту.

Важливим компонентом подальшого розвитку кінного спорту є інтеграція з міжнародними тренувальними програмами, які сприяють узгодженню українських методик з європейськими стандартами професійної підготовки. Співпраця з провідними тренерами та експертами дозволяє адаптувати передові підходи до умов національних клубів, водночас забезпечуючи обмін знаннями й формування сучасного бачення розвитку дисциплін. Запрошення іноземних спеціалістів і участь у стажуваннях створюють платформу для розширення професійних можливостей тренерського складу. У такий спосіб Україна має змогу забезпечити поступове входження у світовий спортивний простір на рівних засадах.

Не менш значущим є формування якісної селекційної політики, яка передбачає розвиток племінної бази та удосконалення процедур відбору спортивних коней. Розвиток національних програм розведення дозволяє не лише

зменшити залежність від імпортованих коней, а й сформувати власні конкурентні лінії, здатні конкурувати на міжнародних аукціонах. Вирощування перспективних молодих коней у поєднанні з належною системою їхнього вирощування підвищує стабільність результатів спортсменів. Саме розвиток кінської бази становить важливу складову загальної конкурентоспроможності українських команд[8].

Підсилення науково-методичного супроводу тренувального процесу створює підґрунтя для формування оптимальних моделей спортивної діяльності, що враховують індивідуальні характеристики вершника та коня. Упровадження технологій моніторингу навантаження, аналізу біомеханічних параметрів руху та цифрових платформ для контролю динаміки підготовки сприяє підвищенню точності тренерських рішень. Такі інновації дозволяють оперативно реагувати на зміни у стані спортсмена та тварини, коригуючи тренувальні програми з урахуванням реальних показників. Таким чином, поєднання наукових підходів і практичного досвіду забезпечує якісно новий рівень підготовки.

Перспективи галузі безпосередньо пов'язані зі створенням умов для комплексного медико-ветеринарного забезпечення, що дає змогу підтримувати стабільний фізіологічний стан коней і контролювати навантаження на всіх етапах тренувального циклу. Запровадження сучасних діагностичних систем та регулярне спостереження з боку фахівців дозволяє своєчасно виявляти ризики травмування та мінімізувати негативний вплив інтенсивних тренувань. Розширення можливостей реабілітаційних центрів сприяє пришвидшенню відновлення після навантажень, що особливо актуально під час підготовки до міжнародних турнірів. Такий підхід формує стійку систему, здатну підтримувати високий рівень спортивної готовності протягом усього сезону.

Підвищення конкурентоспроможності спортсменів також залежить від розширення системи спортивної освіти, яка забезпечує підготовку кваліфікованих тренерів, інструкторів і фахівців у галузі кінології та ветеринарного супроводу. Удосконалення навчальних програм із акцентом на практичні навички та сучасні техніки тренування сприяє формуванню

професійного середовища, де кожний спеціаліст здатен забезпечити високий рівень підготовки команди. Створення можливостей для міжнародної сертифікації та участі у спеціалізованих семінарах відкриває українським тренерам доступ до глобальних стандартів. Такий підхід дозволяє вибудувати систему, де якість роботи тренера стає ключовим чинником розвитку спортсменів.

Подальший розвиток галузі потребує активного залучення державних і приватних інвестицій, спрямованих на підтримку спортивних баз, організацію змагань і розвиток інфраструктури. Розширення партнерських програм між державними установами, спортивними федераціями та бізнесом сприяє появі нових фінансових механізмів, які забезпечують модернізацію всієї системи. Формування сприятливого середовища для інвесторів підвищує можливості створення сучасних клубів, кінноспортивних комплексів та навчальних центрів. Завдяки цьому структура українського кінного спорту отримує додаткові ресурси для розвитку.

Підтримка молодіжних програм створює підґрунтя для формування нового покоління спортсменів, здатних досягати високих результатів на міжнародному рівні. Розвиток дитячо-юнацьких секцій, організація змагань для різних вікових груп і популяризація спорту серед школярів сприяє розширенню охоплення та формуванню стійкої мотивації до занять верховою їздою. Поява спеціалізованих центрів підготовки юних спортсменів створює умови для раннього розвитку навичок, що впливають на формування майбутніх чемпіонів. Такий підхід дає змогу формувати нові спортивні резерви[32].

Міжнародна співпраця виступає одним із ключових каналів інтеграції України у світовий кінний спорт, що відкриває спортсменам доступ до висококонкурентних турнірів та обміну досвідом. Регулярна участь у міжнародних змаганнях сприяє зростанню рівня самооцінки спортсменів і дозволяє адаптуватися до різних стилів ведення змагальної боротьби. Формування партнерств із зарубіжними клубами створює можливості для спільних тренувальних зборів, що розширює професійні горизонти українських

команд. У результаті спортсмен отримує доступ до того середовища, яке стимулює подальший розвиток.

Поступове підвищення ролі аналітичних технологій у кінному спорті відкриває нові перспективи для точнішого прогнозування результатів і оптимізації тренувального процесу. Використання відеоаналізу, цифрових платформ і програм штучного інтелекту дозволяє деталізувати технічні помилки, визначати стратегії проходження маршруту та моделювати поведінку коня під різними навантаженнями. Така цифровізація забезпечує основу для створення індивідуальних тренувальних програм, здатних підвищувати стабільність виступів. Таким чином, технологічний прогрес трансформує уявлення про підготовку спортсмена.

Розвиток кінного туризму та дозвіллевих форм верхової їзди має позитивний вплив на популяризацію спорту та розширення спортивної інфраструктури. Зростання попиту на рекреаційні послуги стимулює будівництво нових кінних клубів, у яких створюється база для тренування потенційних спортсменів. Така взаємодія між спортивним сектором і сферою туризму розширює можливості фінансування й підтримки кінної галузі загалом. Як наслідок, кінний спорт отримує додаткові ресурси для розвитку змагальної складової.

Удосконалення нормативно-правової бази сприяє впорядкуванню діяльності спортивних організацій і створенню прозорих умов для розвитку змагань різних рівнів. Розроблення нових регламентів, що враховують специфіку сучасних міжнародних правил, забезпечує відповідність національних турнірів загальноприйнятим стандартам. Такий підхід підвищує статус українських стартів і стимулює участь іноземних спортсменів, що сприяє підвищенню рівня конкуренції. Побудова чіткої регуляторної системи формує стабільне середовище для розвитку галузі.

Суттєве значення для майбутньої динаміки спорту має підтримка інноваційних технологій догляду за кіньми, включаючи обладнання для кінних тренажерів, механічних водних доріжок і засобів фізіотерапії. Такі технології

підвищують здатність коней витримувати інтенсивні навантаження і зменшують ризик перевтоми, що сприяє довшому періоду активної спортивної кар'єри. Використання інновацій розширює можливості тренерів щодо контролю стану тварини та своєчасного коригування підготовки. Це забезпечує стабільність результатів і підвищує рівень командної підготовки.

Зміцнення системи національних змагань створює умови для зростання спортивного досвіду, необхідного для виходу на міжнародну арену. Розширення календаря стартів, підвищення рівня організації та розроблення нових форматів турнірів сприяє збільшенню конкурентності та професійного загартування спортсменів. Наявність розвиненої внутрішньої системи змагань мотивує вершників працювати над підвищенням технічного рівня й прагнути до стабільних результатів. Унаслідок цього формується багаторівнева модель підготовки, що зміцнює всю структуру спорту.

Поширення програм психологічної підтримки сприяє формуванню стійких навичок емоційної саморегуляції, необхідних у висококонкурентному середовищі. Робота зі спортивними психологами дозволяє спортсменам краще контролювати поведінкові реакції під час змагань та підтримувати стабільність у критичних ситуаціях. Психологічний супровід у команді знижує рівень тривожності та змінює ставлення до невдач, перетворюючи їх на точки зростання. Завдяки цьому змагальна діяльність стає більш усвідомленою та результативною[7].

Формування системи грантів і стипендій для обдарованих спортсменів підтримує мотивацію та створює рівні можливості для тих, хто прагне підвищити свій рівень підготовки. Фінансова підтримка молодих талантів дозволяє забезпечити доступ до якісних тренувань, екіпірування та участі в міжнародних зборах. У результаті зростає кількість спортсменів, які мають змогу представляти Україну на високому рівні. Такий механізм сприяє формуванню нового покоління висококласних спортсменів.

Активізація співпраці з європейськими федераціями відкриває можливості для адаптації кращих практик управління спортивними клубами, організації

турнірів і підготовки тренерського складу. Обмін досвідом дозволяє українським клубам упроваджувати сучасні підходи до розвитку спортивної інфраструктури й формування ефективних моделей менеджменту. Спільні проєкти та міжнародні ініціативи розширюють можливості українського кінного спорту виходити на новий рівень. Таким чином, міжнародне партнерство формує системну основу для розвитку галузі.

Розвиток медіакомунікацій і стратегічного просування спортивних проєктів підвищує впізнаваність українських спортсменів та привертає увагу нової аудиторії. Поширення сучасних цифрових форматів, таких як онлайн-трансляції та інтерактивні платформи, створює додаткові канали популяризації кінного спорту. Завдяки цьому зростає зацікавленість спонсорів, які бачать перспективи та можливості для підтримки українських спортсменів. Такий підхід сприяє покращенню економічної основи всієї галузі.

Окрему роль відіграє розвиток регіональних центрів, які здатні забезпечити охоплення різних територій і створити умови для формування спортивних структур у кожному регіоні країни. Створення мережі локальних клубів забезпечує доступ до якісної підготовки спортсменів незалежно від їхнього місця проживання. Це сприяє зростанню конкуренції всередині країни та формуванню широкої бази спортсменів для національних збірних. Водночас регіональні центри стають платформою для розвитку місцевих чемпіонатів і популяризації дисципліни.

Підвищення конкурентоспроможності неможливе без упровадження чіткої системи оцінювання спортсменів, що враховує технічні якості, стабільність виступів, прогрес протягом сезону та дотримання тренувальних стандартів. Така система дозволяє структурувати розвиток кожного спортсмена та визначати перспективні напрями його підготовки. Регулярний моніторинг результатів створює об'єктивну картину розвитку та дозволяє планувати індивідуальні стратегії зростання. Завдяки цьому тренувальний процес набуває більшої структурованості та цілеспрямованості.

Узагальнюючи, перспективи розвитку кінного спорту в Україні визначаються здатністю адаптуватися до сучасних міжнародних стандартів, інтегрувати новітні технологічні рішення та формувати конкурентоспроможну систему підготовки спортсменів і коней. Комплексний підхід, що охоплює модернізацію інфраструктури, професійну підготовку кадрів, селекційну політику та розвиток молодіжних програм, забезпечує фундамент для довгострокового поступу галузі. Поступальна інтеграція у світовий спортивний простір створює умови для підвищення результативності українських спортсменів на міжнародних аренах. У такий спосіб кінний спорт отримує чіткі перспективи розвитку та зміцнює свої позиції як складова національної спортивної системи[35].

Висновки до розділу 3

Аналіз результатів третього розділу дозволяє стверджувати, що сучасний стан змагальної діяльності в кінному спорті характеризується зростаючою потребою у науково обґрунтованому підході до підготовки пари «вершник–кінь». Оцінка поточної практики виявила, що ефективність виступів на міжнародній арені безпосередньо залежить від інтеграції новітніх технологій, таких як біомеханічний відеоаналіз та системи моніторингу психофізіологічного стану обох партнерів. Водночас було встановлено, що критичним фактором успіху є не лише технічна досконалість, а й здатність спортсмена до високої концентрації та емоційної саморегуляції в умовах змагального стресу.

Основними напрямками оптимізації тренувального процесу визначено перехід до індивідуалізованих програм, які враховують специфіку кожної спортивної дисципліни — конкуру, виїздки чи триборства. Дослідження підтвердило, що використання методів моделювання змагальних ситуацій у щоденних тренуваннях дозволяє значно знизити рівень тривожності вершників та покращити керованість коня. Перспективи розвитку кінного спорту в Україні вбачаються у створенні сучасної інфраструктури, підвищенні кваліфікації

тренерського складу та активному впровадженні гуманістичних принципів ставлення до тварин, що відповідає світовим стандартам професійного спорту.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження особливостей змагальної діяльності в системі підготовки спортсменів у кінному спорті дозволило отримати комплексне уявлення про специфіку цього виду спорту, визначити ключові чинники ефективності підготовки вершників і окреслити перспективні напрями вдосконалення тренувального процесу. Результати роботи підтверджують, що змагальна діяльність у кінному спорті є багатокомпонентною системою, яка потребує інтегрованого підходу до її аналізу та практичного застосування отриманих знань у процесі підготовки спортсменів.

Аналіз теоретичних основ змагальної діяльності у спортивній підготовці засвідчив, що вона виступає основним критерієм оцінки ефективності всього тренувального процесу та відображає рівень технічної, фізичної, тактичної та психологічної готовності спортсмена. У кінному спорті змагальна діяльність набуває унікального характеру, оскільки передбачає не просто індивідуальну підготовку вершника, а формування злагодженої партнерської взаємодії між людиною та твариною. Це вимагає врахування біомеханічних, фізіологічних і психологічних особливостей обох учасників спортивного процесу, що суттєво ускладнює методику підготовки порівняно з іншими видами спорту.

Історичний аналіз становлення і розвитку кінного спорту показав, що цей вид діяльності пройшов складний шлях від утилітарного використання коней у військовій справі та повсякденному житті до формування сучасної системи змагальних дисциплін, які вимагають високого рівня спортивної майстерності. Еволюція кінного спорту відбувалася під впливом соціокультурних змін, розвитку науково-технічного прогресу та міжнародної спортивної інтеграції. В Україні традиції кінного спорту мають глибоке коріння, проте сучасний етап розвитку характеризується необхідністю адаптації вітчизняної системи підготовки до міжнародних стандартів і вимог олімпійського руху.

Дослідження структури та особливостей змагальної діяльності в кінному спорті виявило її багатоаспектність і залежність від специфіки конкретної дисципліни – конкуру, виїздки чи триборства. Кожна з цих дисциплін висуває

специфічні вимоги до технічної підготовки вершника, фізичних якостей коня, а також до характеру їхньої взаємодії під час виконання змагальних вправ. Змагальна діяльність у кінному спорті характеризується високим рівнем непередбачуваності, адже поведінка коня може залежати від безлічі зовнішніх і внутрішніх чинників, які не завжди піддаються контролю. Це зумовлює необхідність формування у вершника не лише технічних навичок, а й здатності до швидкого прийняття рішень, емоційної саморегуляції та інтуїтивного розуміння стану тварини.

Аналіз компонентів тренувального процесу у кінному спорті підтвердив, що ефективна підготовка спортсменів можлива лише за умови системного поєднання фізичної, технічної, тактичної та психологічної складових тренування. Фізична підготовка вершника повинна забезпечувати розвиток витривалості, сили, гнучкості, координації та рівноваги, оскільки саме ці якості є основою для виконання складних технічних елементів верхової їзди. Технічна підготовка передбачає вдосконалення навичок управління конем, точності виконання рухів і здатності адаптувати свої дії до індивідуальних особливостей тварини. Тактична підготовка включає вміння планувати виступ, аналізувати умови змагань і приймати оптимальні рішення в процесі їх проведення.

Психологічна підготовка спортсменів до змагальної діяльності відіграє ключову роль у досягненні високих результатів у кінному спорті, оскільки емоційний стан вершника безпосередньо впливає на поведінку коня. Спортсмен повинен уміти контролювати стрес, зберігати концентрацію уваги в умовах змагального тиску та підтримувати впевненість у власних силах навіть за несприятливих обставин. Важливим аспектом є також формування позитивного емоційного контакту з конем, що базується на довірі, взаємоповазі та здатності відчувати стан тварини. Сучасні методи психологічної підготовки передбачають використання аутотренінгу, візуалізації, дихальних технік і когнітивно-поведінкової терапії для підвищення стресостійкості та психологічної стабільності спортсменів.

Оцінка сучасного стану змагальної підготовки спортсменів у кінному спорті в Україні виявила низку проблем, пов'язаних із недостатнім матеріально-технічним забезпеченням, обмеженим доступом до якісних тренувальних баз, браком кваліфікованих тренерів і недостатньою науково-методичною підтримкою тренувального процесу. Водночас спостерігається позитивна тенденція до відродження інтересу до кінного спорту, зростання кількості спортивних клубів і підвищення рівня міжнародної участі українських спортсменів. Для забезпечення подальшого розвитку необхідне впровадження комплексних програм підготовки, які враховують сучасні досягнення спортивної науки, інтеграцію міждисциплінарних підходів і створення умов для систематичного аналізу й удосконалення змагальної діяльності вершників і коней.

Перспективи вдосконалення змагальної діяльності у кінному спорті пов'язані з упровадженням інноваційних технологій моніторингу тренувального процесу, використанням біомеханічного аналізу рухів, застосуванням засобів віртуальної реальності для моделювання змагальних ситуацій і розвитком індивідуалізованих програм підготовки з урахуванням психофізіологічних особливостей кожного спортсмена та коня. Важливим напрямом є також посилення науково-методичного супроводу підготовки, формування національної системи підготовки кадрів для кінного спорту та створення сприятливих умов для участі вітчизняних спортсменів у міжнародних змаганнях, що сприятиме підвищенню їхньої конкурентоспроможності на світовій арені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Is Equestrian Gender Equality Upset by Female Domination in Only Olympic Head-to-Head Sports? URL: <https://dressage-news.com/2019/09/02/is-equestrian-gender-equality-upset-byfemale-domination-in-only-olympic-head-to-head-sports>
2. Бардамю Г. Б. Управлінські завдання і їх значимість при плануванні навчально-тренувальної діяльності в спорті вищих досягнень. Вісник Бурятського державного університету. 2011. 18 с.
3. Басараб А. Фактори популярності кінно-спортивних змагань в Україні. БК 75.4 (0) 90к. я431 М 75. 2023. С. 13. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/219edd5b-777e-4867-8fdc-45e633ed8ab0/content#page=13>
4. Бедкіна М. С. Проблеми та перспективи розвитку кінного туризму в Україні. 2023.
5. Бондаренко О. В. Методика оцінки роботоздатності коней, що використовуються в класичних видах кінного спорту. НТБ. Харків : НИИЖ УААН, 2002. № 81. С. 6–11.
6. Бондаренко О. В. Спортивна роботоздатність коней різних порід. Науково-технічний бюлетень. С. 35–38. URL: <https://lfi-naas.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/NTB-82.pdf#page=33>
7. Варецкий В. Застосування верхової їзди з лікувальною метою. Конярство і кінний спорт. 1998. С. 20–21.
8. Волинський С. М. Підручник верхової їзди. Донецьк : Сталкер, 2005. 196 с.
9. Габчак Н. Ф., Пригара О. В. Особливості кінного туризму Карпатського регіону (на прикладі Закарпаття). 2021.
10. Гопка Б. М., Судай В. Д., Скоцик В. Є. Нетрадиційне конярство : навч. посіб. Київ, 2008. 158 с.

11. Гопка Б. М., Хоменко М. П., Павленко П. М. Конярство : підручник. Київ, 2004. 320 с.
12. Дей В. Тренування скакового коня. Книжковий будинок Лібриком, 2012.
13. Дистанційні Кінні Пробіги у світі. URL: <https://enduranceworld.com/tag/ukraine/>
14. Думчиков К. О. Історія розвитку кінного спорту і його сучасні тенденції. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. № 2. С. 40–44.
15. Єрмакова Є. С. Ефективність методики початкового навчання конкуру в аматорському кінному спорті. 2020.
16. Железняк Ю. Д. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посібник для студентів. Москва : Академія, 2001. 264 с.
17. Злиденко В. С. Формування стратегій спортивних організацій. 2024.
18. Козленко О. М. Сучасне спортивне країнознавство. Арабський світ. Ч. I. 216 с.
19. Конярство України. Веб-сайт. URL: <https://ua.interfax.com.ua/news/pressrelease/678268.html>
20. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки. 2022. URL: http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/2976/1/2022посіб_ОТМСТ.pdf
21. Локошко Д. М. Принципи архітектурно-планувальної організації кінно-спортивних комплексів. 2021.
22. Майко О. О. Технологія підготовки коней до спортивних змагань в умовах КСК «Стетсон» Овідіопольського району Одеської області. Сучасні технології виробництва і переробки продукції тваринництва : матеріали науково-практичної студентської конференції (20 листопада 2023). 2023. С. 23.
23. Макаренко О. В., Ковальова Т. М. Кінний спорт. Популяризація і розвиток дистанційних кінних пробігів в Україні. 2020. URL:

http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/21020/1/Abstracts_6%20Kovaleva%20T.%2c%20Makarenko%20O.%2c%20Vancouver%2c%202020.pdf

24. Нікітіна К., Адаменко О. Історія становлення і розвитку кінного спорту в Миколаєві. Редакційна колегія. 2022. С. 21.
25. Нікітіна К., Савіна О. Ю. Особливості комунікування в кінному спорті. Редакційна колегія. 2021. С. 95. URL: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materiali-konferencii.pdf#page=96>
26. Носович С. Л. Сучасна їзда. Скачки і тренування. Либроком, 2011. 75 с.
27. Офіційний сайт Всеукраїнської Федерації Кінного Спорту України (ВФКСУ). URL: <http://efu.org.ua/>
28. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. 2020.
29. Поправка Ю. Р. Кінний спорт як засіб інклюзивного фізичного виховання учнів різного шкільного віку. 2020.
30. Рєпко О., ВасиLINEць О., Тимко Є. Особливості фізичної підготовки юних спортсменів 12-14 років в кінному спорті. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. № 1. С. 136–139.
31. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту. 2022.
32. Соболев О., Бойко С. Оцінка кондицій коней в аматорському кінному спорті у зв'язку з їх спортивною роботоздатністю особливостями тілобудови. SPC "Sci-conf.com.ua", 2020.
33. У Донецьку відбудеться турнір з кінного спорту з призовим фондом мільйон євро. URL: <https://zn.ua/ukr/SPORT/u-donecku-vidbudetsya-turnir-z-kinnogo-sportu-z-prizovimfondom-milyon-yevro-123430.html>
34. Чупринка П. О., Войко Н. Ю. Досвід інтеграції кінно-спортивних комплексів у містах світу. The 3rd International scientific and practical conference

"Modern research in world science" (June 12-14, 2022) SPC "Sci-conf.com.ua", Lviv, Ukraine. 2022. 1867 p.

35. Шепета В. Фактори, що впливають на фізичну активність спортивних коней. Голова. С. 385.

36. Шмаренкова Н. Сучасні напрями діяльності кінноспортивних клубів: зарубіжний та вітчизняний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 50–55.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для тренерів і спортсменів у кінному спорті

Інструкція: Дякуємо за участь у дослідженні. Ваші відповіді допоможуть визначити особливості змагальної діяльності та шляхи вдосконалення підготовки спортсменів у кінному спорті. Відповідайте максимально чесно. Всі відповіді будуть анонімними.

Розділ 1. Загальна інформація

Ваш статус:

- Тренер
- Спортсмен

Вік: _____

Стать:

- Чоловіча
- Жіноча

Стаж роботи/занять кінним спортом: _____ років

Кваліфікаційна категорія (для тренерів): _____

Рівень участі у змаганнях (для спортсменів):

- Місцеві
- Обласні
- Національні
- Міжнародні

Розділ 2. Тренувальний процес

Як часто проходять тренування? Як часто берете участь у змаганнях та які їх особливості?

- 1–2 рази на тиждень
- 3–4 рази на тиждень
- Щоденно

Оцініть ефективність поточного тренувального процесу (за 10-бальною шкалою): _____

Які компоненти тренувань, на вашу думку, потребують вдосконалення?

- Фізична підготовка
- Технічна майстерність
- Тактична підготовка
- Психологічна підготовка

Наскільки змагальна практика враховується у щоденних тренуваннях?

- Повністю
- Частково
- Нечасто

Розділ 3. Психологічні аспекти

Оцініть рівень концентрації та уваги спортсмена під час змагань (1–10):

Наскільки важливим є розвиток психологічної стійкості для успішних виступів?

- Дуже важливо
- Важливо
- Помірно
- Малозначно

Чи можете ви контролювати свій психічний стан під час змагань?

- Так, повністю контролюю
- Частково контролюю
- Важко контролювати
- Не контролюю

Які особливості змагальної діяльності найбільше впливають на ваш психічний стан? (для тренерів: які особливості змагальної діяльності спортсменів ви спостерігаєте під час виступів?)

Які методи психологічної підготовки використовуються найчастіше? (можна обрати кілька)

- Візуалізація
- Релаксація
- Психологічні тренінги
- Мотиваційні вправи

Розділ 4. Перспективи вдосконалення змагальної діяльності

На вашу думку, що найбільше впливає на результативність змагань?

- Технічна підготовка
- Фізична форма
- Психологічна стійкість
- Взаємодія зі конем

Які нові методи або зміни у тренувальному процесі ви вважаєте необхідними для підвищення ефективності підготовки? (відкрите запитання)

Чи проводяться регулярні аналізи виступів та помилок?

- Так
- Ні

Додаткові коментарі чи пропозиції щодо удосконалення змагальної діяльності: _____

Проведений аналіз результатів анкетування 30 респондентів (10 тренерів та 20 спортсменів) дозволив виявити ключові закономірності та проблемні зони в системі підготовки до змагальної діяльності у кінному спорті. Встановлено, що попри високу інтенсивність тренувань — де 46% опитаних займаються щоденно, а 37% проводять 3–4 заняття на тиждень — середня оцінка ефективності процесу становить 7,6 бала, що вказує на наявність невикористаних резервів. Найбільш

критичним розривом у підготовці є недостатня інтеграція змагального досвіду в тренувальний процес: лише 30% респондентів повністю враховують специфіку турнірних навантажень під час щоденної роботи, тоді як 20% роблять це рідко. Особливу увагу привертає дефіцит психологічного супроводу, оскільки 70% учасників вважають цей компонент пріоритетним для вдосконалення, випереджаючи навіть технічну майстерність (57%).

Психологічний аспект виявився визначальним для успіху, адже 93% опитаних класифікують психологічну стійкість як суттєвий або вирішальний фактор результативності. Хоча середній рівень концентрації оцінюється респондентами досить високо (7,8 бала), а популярним методом саморегуляції є візуалізація (63%), системне використання професійних тренінгів та релаксаційних технік залишається на середньому рівні. Важливою особливістю є і те, що тільки 60% спортсменів та тренерів проводять регулярний аналіз помилок після виступів, що обмежує можливості для методичного зростання. Порівняльний аналіз поглядів показав, що спортсмени гостріше відчують потребу в розвитку фізичних якостей та психологічної витримки (по 70%), тоді як тренери фокусуються переважно на технічних навичках (70%). Спільною точкою дотику для обох груп є запит на впровадження сучасних технологій, що підтверджує 50% респондентів.

На основі анкетування визначено такі особливості змагальної діяльності у кінному спорті:

- Домінантна роль психологічного фактора. Успіх на змаганнях на 93% залежить від емоційної стійкості, проте цей компонент є найменш опрацьованим у структурі тренувань.
- Специфіка взаємодії «вершник–кінь». Цей фактор визнано рівноцінним технічній підготовці (по 30% значущості), що підкреслює кінний спорт як бінарну систему, де результат неможливий без біомеханічної та емоційної синергії з твариною.

- Методичний розрив між підготовкою та змаганнями. Виявлено недостатній рівень моделювання змагальних ситуацій у звичайних умовах, що призводить до підвищеного стресу під час реальних стартів.
- Суб'єктивність аналізу результатів. Брак системного розбору виступів (40% респондентів не проводять регулярний аналіз) свідчить про стихійний характер виправлення помилок, що гальмує стабільність спортивних досягнень.
- Запит на технологізацію. Існує чітко сформована потреба у використанні засобів об'єктивного контролю та відеоаналізу для підвищення якості технічного виконання елементів.