

## **РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ТРУДОВЕ**

**на гл. ас. Юри Вълев, доктор**  
**за участие в конкурса за „Доцент“ в област на висшето образование 7.**  
**Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт,**  
**специалност „Конен спорт“, за нуждите на сектор „Конен спорт“ при**  
**катедра „Технически и ледени спортове“, обявен в ДВ, бр. 84 от**  
**30.10.2015г., стр. 82, т. 14**

### **I. Самостоятелни**

- 1. Вълев, Ю.** Контрол и оценка на спортната подготовка в конния спорт. **Монография.** ISBN 978-954-718-402-2, С, НСА Прес, 2015, 170 с.

В този монографичен труд задълбочено и аналитично са обобщени и систематизирани съвременни научни изследвания и челен опит на водещи специалисти по теория на спорта, теория и методика на спортната тренировка и по теория и методика на конния спорт.

Контролът е част от познавателната дейност на човека, при който се събира информация и се оценява състоянието на даден обект с оглед неговото целенасочено, предварително планирано развитие и усъвършенстване.

Главната цел на контрола в спорта е да се оптимизират тренировъчният процес и състезателната дейност на базата на обективна информация за ефекта на приложените въздействия върху спортиста.

Ние разработихме методика за контрол и оценка на спортната подготовка на ездача, която е основополагаща от етапа на началното обучение на ездача до етапа на спортното усъвършенстване (високото спортно майсторство). Високото ниво на подготовката в началното обучение и в етапа на спортната специализация са предпоставка в етапа на спортното усъвършенстване и майсторство адекватно да се развият и по-успешно да се прилагат тактически умения.

Етапът на началното обучение, според Единната програма за обучение на Българска федерация по конен спорт (БФКС), обхваща занимаващите се от 11- до 14-годишна възраст. Нов момент в разработената система за комплексен контрол и оценка на ефекта от началната подготовката е, че при формирането на крайната комплексна оценка се прилагат факторни тегла, коефициенти за трите компонента, според тяхната значимост за етапа на подготовка.

Предлаганите коефициенти са: за физическата – 1, за теоретичната – 2 и за специализираната подготовка – 3.

Тестовите за контрол на физическата подготовка са включени в оценъчната система на спортните училища в страната и са лично дело. Теоретичната подготовка се оценява на базата на писмен тест с въпроси, разпределени в 5 варианта с по 23 въпроса. Контролът на специализираната подготовка се осъществява в три етапа в зависимост от нивото на подготовка на ездача. Тестът по обездка за първо ниво на подготовка е изработен от автора на монографията, а за второ и трето ниво – ползваме тестовите на БФКС, съответстващи на нивото на подготовка на ездача.

Етапът на спортната специализация, според Единната програма за обучение на Българска федерация по конен спорт (БФКС), обхваща занимаващите се от 15- до 18-годишна възраст. В този етап се провежда контрол на теоретичната, общо-физическата и специализираната подготовка. Контролът на специализираната подготовка се разделя на два етапа според нивото на подготовка на обучаемите.

Етапът на спортното усъвършенстване според Единната програма за обучение на Българска федерация по конен спорт (БФКС) обхваща занимаващите се над 18-годишна възраст. Предвид това, че обучаемите са преминали успешно етапите на началното обучение и на спортна специализация, в които основно се изучава теоретичната подготовка, то в етапа на спортното усъвършенстване (високо спортно майсторство) не се предвижда контрол на този вид подготовка.

След направеното изследване, ние стигаме до следните изводи:

1. Предлаганата система за контрол и оценка на спортната подготовка в обучението по конен спорт е обективен, екзактен и изключително показателен начин за нивото на подготовка на ездача и коня в момента на изследването. По този обективен начин може да се постави точна диагноза на състоянието, в което се намират изследваните лица, да се видят слабостите, да се набележат адекватни мерки за тяхното отстраняване и правилно да се планува по-нататъшната подготовка на състезателите и конете.

2. Този подход е нов момент, неприлаган до момента у нас и принос за теорията и практиката на конния спорт, с което се полагат основите на съвременното научно управление в цялостния учебно-тренировъчен процес.

3. Чрез тази система на контрол и оценка би се решил един от основните проблеми на спортната подготовка – целенасоченото планиране и организация на научните изследвания и използване на съответните резултати за ефективно текущо и стратегическо планиране на спортната подготовка.

4. По този начин би се изпълнила главната цел на контрола в спорта – да се оптимизират тренировъчният процес и състезателната дейност на базата на обективна информация за ефекта на приложените въздействия върху спортиста.

**2. Вълев, Ю.** Анализ на допусканите грешки от коня и ездача при прескачане на препятствия, Разработка за тренъори, състезатели и студенти от НСА, С, БФКС, 1990, 61 с.

В разработката цялостно и подробно са разгледани фазовата структура на прескока на коня, ездачът и конят като едно цяло в четирите фази на скока, най-често допусканите грешки от ездача и коня при прескачането на препятствия. Направен е задълбочен анализа на допусканите грешки във фазовата структура на прескока от отделните коне, ездачи и системата „кон-ездач“ като цяло.

От направения експеримент са изведени съответните изводи и обобщени важни препоръки с ясна практическа насоченост. За актуалността и креативността на разработката може да се съди по факта, че Българска федерация по конен спорт го отпечата и разпространи във всички спортни клубове в страната, като основно учебно помагало и аналитична методика за обучение в дисциплината прескачане на препятствия.

**3. Вълев, Ю. Д.,** Основна обездка на коня, ISBN-10: 954-642-266-5, С, PENSOFT, 2006, 96 с.

В настоящото помагало в синтезиран и систематизиран вид са представени средствата и методите за усъвършенстване на ездовата подготовка. В началото се представят основните принципи в обездката и управлението на коня, видовете помощи за управление на коня, а след това се разглежда тяхното правилно координиране и се достигне до използването им от напреднали ездачи в различните основни упражнения от обездката на коня. Представени са и различни упражнения за усъвършенстване на правилния седеж на ездача.

Подробно са разгледани въпросите, отнасящи се до техниката и методиката на обездката на коня, принципите които намират място при обучението и тренировката, същността и тренировъчните средства за осъществяване на отделните страни от подготовката на състезателите по конен спорт в ежедневната им работа с коня.

**4. Вълев, Ю. Д.,** Система за оценяване на резултатите по спортна подготовка на учениците в спортните училища. Тестове за контрол и

оценка на подготовката на ученици от V до XII клас в спортните училища, 2012.

В разработката е направено описание на различните тестове, по които се прави оценяване на резултатите по спортна подготовка на учениците в спортните училища, специалност конен спорт. Направени са методически указания за провеждане на тестирането. Представени са нормативни таблици за оценка на специфичната работоспособност на учениците от V до XII клас.

Разработените тестове за контрол и оценка на подготовката на ученици от V до XII клас в спортните училища, специалност конен спорт е първата по рода си разработка у нас и има своя принос в системата на подготовка, контрол и оценка на подготовката на учениците обучавани в спортните училища.

**5. Вълев, Ю. Д.,** Ръководство за начално обучение на ездача по конен спорт, ISBN 978-954-718-359-9, С, НСА ПРЕС, 2013, 178 с.

Материалът, включен в настоящото ръководство за начално обучение по конен спорт, е съобразен с учебната програма за обучение на студенти от специалност „Конен спорт“ – бакалавърска и магистърска образователно-квалификационна степен, в Национална спортна академия „Васил Левски“. За целта са използвани много съвременни литературни източници, публикувани във водещите страни на конния спорт, знанията и опитът на изтъкнати наши и чужди специалисти, както и моят личен опит. С това ръководството отговаря на най-новите и актуални изисквания на теорията и практиката в конния спорт.

В тематичен план основно са разработени въпросите за качествата на ездача и коня, правилата за езда в манежа и полето, екипировката на ездача и амуницията на коня, подготовката за езда, етапите в началната подготовка на ездача, помощите за управление на коня, основните упражнения в ездата при обездката, прескачането на препятствия и ездата в полето, проблеми при прескачането на препятствия в конния спорт, стреса и страха при началното обучение по конен спорт, обучение в безопасно падане от коня, важни познания необходими за всеки ездач, указания за езда с насоченост към състезания, видове дисциплини в конния спорт, първа помощ и мерки за безопасност при езда и работа с коне.

Ръководството е богато онагледено с илюстрации, снимки и скици.

**6. Вълев, Ю. Д.,** Ръководство за обучение на коня в конния спорт, ISBN 978-954-718-358-2, С, НСА ПРЕС, 2013, 130с.

Настоящото ръководство за обучение на коня в конния спорт е логическо продължение на „Ръководство за начално обучение на ездача по конен спорт“ и е правилно двете ръководства да се четат, изучават и прилагат на практика съвместно.

Материалът, включен в настоящото ръководство, също е съобразен с учебната програма на студенти от специалност „Конен спорт“ – бакалавърска и магистърска образователно-квалификационната степен.

В тематичен план са разработени основно въпросите за етапите в началната подготовка на коня, основни аюри на коня, понятиен апарат и въведение в тренировъчния процес, обучение на коня в обездка и прескачане на препятствия, проблеми при прескачането на препятствия в конния спорт, обучение в дисциплината издръжливост, как да изберем идеалния кон за дисциплината издръжливост, причини за съпротиви при коня, основни принципи на тренировка на конете, видове тренировки и принципи на работа, планиране на тренировъчния процес, ролята на тренъора в обучението, методика на обучението и др.

Това ръководство е предназначено както за студенти от Национална спортна академия „Васил Левски“, така и за хора, занимаващи се професионално с конен спорт, за любители и начинаещи ездачи, тренъори, инструктори, ездачи и всички, които се интересуват от тази тематика.

Ръководството е богато онагледено с илюстрации, снимки и схеми.

## **7. Вълев, Ю. Д., Обучение на коня. Сп. Езда, бр. 82, 2013, С.**

В статията са разгледани основните принципи в обучението на коня по неговата обездка. Когато се говори за „обучение на кон“, в никакъв случай под това не трябва да се разбира дресура. Обучението по обездка включва много повече от това. То е системно гимнастиране, при което става въпрос за това конят да се доведе както от физическа, така и от психическа гледна точка до пълно разгръщане на неговите естествени възможности и да бъде възпитан като послушен, приятен и многостранно образован спортен кон.

Скалата на обучение е съставена от основните качества, които трябва да има спортния кон, и представя отделните фази, необходими за постигане на тези цели.

Обучението протича в три фази, които могат да бъдат разделени на шест по-малки подраздела.

Скалата на обучение важи както за системната начална подготовка на младия кон, така и за системното изграждане на всяка тренировъчна единица от обучени коне.

## **8. Вълев, Ю. Д., Обучение на коня. Сп. Езда, бр. 83, 2013, С.**

В статията са разгледани задълбочено основните принципи, правила и особености в обучението на коня по неговата обездка и обучение. Детайлно и подробно е анализирано развитието на тласкащата сила на задницата на коня. Това е предпоставка за последващо развитие на носещата (подемна) сила на коня.

Разгледани са основните грешки, срещани най-често в обучението на коня – конят е зад перпендикуляра, зад поводата, неправилна чупка, на поводата, срещу поводата (респективно над поводата). Описано е по каква методика да се отстранят тези грешки.

#### **9. Вълев, Ю. Д., Начална подготовка на ездача. Сп. Езда, бр. 84, 2013, С.**

В статията са разгледани базисни въпроси от началното обучение на ездача. Един от тях е правилният седеж, който е основа за всяко ездово въздействие. Ездачът трябва да се научи да балансира върху коня. Само тогава той може да постигне равновесие с коня в различни ситуации. Чрез гъвкав и свободен седеж ездачът следва движенията на коня, без да се напруга.

Разгледани са различните видове седежи - манежен седеж (основен седеж), олекотен скокови седеж, бегови седеж. Подробно са описани правилата за правилно изпълнение на всеки седеж – положение на тялото, ръцете, лактите, юмруците, пръстите, краката, коленете, петите, кръста, гърба, главата, погледа и др.

#### **10. Вълев, Ю. Д., Национална изпитна програма за провеждане на държавни изпити за придобиване на трета степен на професионална квалификация, 2014.**

Материалът е разработен по поръчка на Министерството на младежта и спорта и утвърден със Заповед № РД 09-633/06.10.2014.

В разработката са представени индивидуални практически задания от националната изпитна програма за придобиване на трета степен на професионална квалификация помощник - треньор код 813100, специалност спорт – код 8131001.

Материалът включва три части:

- Примерно съдържание на индивидуалните практически задания,
- Критерии за оценяване,
- Примерен план-конспект на тренировъчно занимание по КОНЕН СПОРТ.

Разработени са шест различни теми:

- Подбор и селекция на деца от начално обучение по конен спорт в подготвителните групи,
- Езда на корда,
- Езда в група – езда по водач,
- Самостоятелна езда,
- Основни упражнения в скоковата подготовка на ездача,
- Прескачане на препятствия

Темата на примерния план-конспект е „Видове помощи за управление на коня – основни, спомагателни и допълнителни.“

**11. Вълев, Ю. Д., Контрол на специализираната подготовка на ездача в началното обучение по конен спорт. Спорт и наука, кн. 5, 2014, С.**

Съвременното управление на спортната подготовка изисква и съответното научно осигуряване, свързано с оценката на състоянието на ездачите като знания, навици и умения, което е невъзможно без разработването и прилагането на съвременни средства и методи за проследяване на ефекта от провеждания учебно-тренировъчен процес.

За целта ние разработихме методика за контрол и оценка на специализираната подготовка на ездача, която е основополагаща на етапа начално обучение до самостоятелна езда. Високото ниво на тази подготовка е предпоставка в етапа на спортното усъвършенстване и майсторство да се развият и по-успешно да се прилагат тактически умения.

В досегашната практика у нас, контрол на специализираната подготовка с точно определени тестове по двете основни дисциплини в конния спорт – обездка и прескачане на препятствия, не е правен. Така също началното обучение не е било разделяно на етапи, според нивото на подготовка на ездача.

Ние предлагаме всички начинаещи ездачи, задължително да преминават тестовете по обездка и прескачане на препятствия и ако покажат ниво на подготовка оценено с 5 и повече точки, чак тогава да бъдат записвани в състезания за начинаещи. Скалата на оценка предлагаме да е 10 бална. Предлагаме три нива в контрола на специализираната подготовка, като преминаването от едно ниво в друго да става след като ездача постигне минимум 5 точки.

**12. Вълев, Ю. Д., Развитие на конния спорт в България от края на Втората световна война до наши дни, Спорт и наука, кн. 2, 2015, С.**

След Втората световна война 1945г. в България настъпват съществени политически и общественно-икономически промени. В държавата се утвърждава социалистическия модел на управление. Изменя се и

разбирането за ползата и ролята на физическата култура и спорта. Същност на новата философия за физическото възпитание и спортуването е грижата за здравето на човека и преди всичко на младежта и децата, здравословният начин на живот. А предпоставки за това са широка основа, масовост, достъпност, възможност на всеки да се занимава с различни видове спорт, туризъм и спортни игри.

За този период от историята на конния спорт в България стават известни имената на ген. Владимир Стойчев (Маестро на ездата), Крум Лекарски (единственият роден ездач, който е стартирал четири пъти на Олимпиади), П. Калев, К. Лозев, Б. Цанков, П. Клявков, Р. Фратев, К. Венков и Г. Рашков (завоювал 5-то място на Олимпийските игри в Стокхолм), Л. Даков, Ц. Дончев (завоювал 5-то място на Олимпийските игри в Москва), Б. Павлов, Д. Генов, Р. Райчев (20-и на Олимпийските игри в Сидни).

С настъпването на демократичните промени в България след 10 ноември 1989г., общественно-политическия модел на страната променя своя път на развитие. Слага се край на социализма и се поставят основите на демократичното общество. Прехода от един обществен строй в друг се оказва труден и бавен. Така очакваните демократични промени и заживяването в едно по-справедливо общество не дават своите плодове с очакваната бързина. Държавата изпада в икономическа, а след това и във финансова криза. Тези процес оказва съществено отражение на развитието на конния спорт у нас. Държавата няма финансови средства да поддържа спортните клубове и те се принуждават да се самоиздържат. Настъпва приватизация на държавната собственост, в това число и на конете и конезаводите у нас.

В статията, освен анализ на състоянието на конния спорт в България от края на Втората световна война до наши дни, са представени и най-добрите постижения на българските ездачи от Олимпийски игри, Световни първенства, Европейски първенства и Балкански игри.

**13. Valev Yuri, Planning the one-year training process in equestrian sport**  
Endurance discipline, Activities in physical education and sport, Skopje, 2015.

За осигуряване на висока ефективност на тренировъчния процес, от първостепенна важност е точната характеристика на състезателната дейност от една страна и усъвършенстването на всички страни на тренировката – планиране, възстановяване, контрол. Тяхната организация, съдържание, развитие във времето, позволяват не само да се оптимизира, но адекватно да се променя и управлението на съвременния тренировъчен процес.



Ето защо е целесъобразно да има постоянен анализ на дейностите свързани със състезателната подготовка и целия тренировъчен процес на изграждане на един състезател. От тези позиции ние насочихме вниманието си към планирането в едногодишния тренировъчен цикъл в една от дисциплините на конния спорт – „издръжливост“.

В статията правим опит да изградим модели за планиране в различни периоди от тренировъчния процес и анализираме тяхната ефективност.

По този начин се формират възможности пред специалистите, както професионално да анализират, така и да организират по-добре в бъдеще своята тренировъчна дейност, за по-успешното развитие на различните видове дисциплини на конния спорт в България, в случая за дисциплината „издръжливост“.

След анализ на получените резултати, стигнахме до следните изводи:

- Конете произвеждани в нашите конезаводи и конеферми са подходящи за успешно практикуване и участие в състезания от дисциплината „ИЗДРЪЖЛИВОСТ“.

- Произведените коне в конезавода „Кабиюк“ гр. Шумен, са коне с вяна арабска кръв, подходящи за участие в дисциплината „издръжливост“ от „лека“ категория на 50 километра и преходи от „средна“ категория – 100-120 километра.

- Продължителността на движение в аллюрите „тръс“ и „галоп“ до 3-5 минути е най-леко поносима за нормалната сърдечна дейност по време на прехода.

- Посочените модели за планиране и резултати от тяхната приложна реализация за движение по отделните етапи от прехода са добра отправна точка в тренировъчната програма на състезатели и тренъори.

#### **14. Вълев, Ю. Д., Скала на обучение в конния спорт, Спорт и наука, извънреден брой кн. 3, 2015, С.**

Когато се говори за „обучение на кон“, в никакъв случай под това не трябва да се разбира дресура на коня. Обучението по обездка включва много повече от това. То е системно гимнастиране, при което става въпрос за това конят да се доведе както от физическа, така и от психическа гледна точка до пълно разгръщане на неговите естествени възможности и да бъде възпитан като послушен, приятен и многостранно образован ездови кон.

Скалата на обучение е съставена от основните качества, които трябва да има ездовият кон, и представя отделните фази, необходими за постигане на тези цели. Критериите на скалата за обучение трябва да бъдат изпълнени от всеки кон, независимо от целта на неговото предназначение, за да реагира той с адекватно подчинение (без да бъде принуждаван), хармонично на помощите на ездача.

Обучението протича в три фази:

- Фаза на привикване,
- Развитие на тласкащата сила,
- Развитие на носещата (подемна) сила.

Тези три фази могат да бъдат разделени на шест по-малки подраздела: ритъм, освободеност, подчинение, устрем (импулс), изправяне (праволинейност), събиране. Нито една от шестте точки на скалата за обучение не бива да се разглежда самостоятелно, а по-скоро във взаимовръзка. Отделните основни качества трябва да се обработват систематично, но не и схематично-шаблонно.

## **II. В съавторство**

**15. Вълев, Ю. Д., Р. Атанасов, 2014, Страхът при начално обучение по конен спорт. Спорт и наука, кн. 4, С.**

За разлика от много други спортове, при началното обучение в конния спорт могат да се получат стресови ситуации, които затрудняват учебния процес или дори се стига до отказване от по-нататъшна подготовка.

Този основополагащ педагогически проблем на началното обучение насочи нашето внимание към пилотно изследване на стресовите ситуации и големината на страха във връзка с реализирането на Програма „Спорт за деца в свободното време”, направление „Начално обучение по конен спорт”.

Целта на изследването е да се систематизират и оценят стресовите ситуации поради фактора страх при началното обучение по конен спорт с подрастващи деца от 7 до 14 години.

Големината на страха при включените в анкетата 10 стресови фактора е определена с вариационен анализ. Основният извод от получените резултати е, че като цяло участниците в тази група, независимо от малката си възраст са посочили твърде ниски нива по стресовите фактори. При максимален бал за страха 10, средните стойности по всички фактори са в интервала от 0.64 бала до 2.79 бала, като най-големия страх е посочен при обучението по прескачане на препятствия, което е естествено. На второ място е фактора „Загуба на равновесие и падане при галоп” – 2.45 бала. Само по 4 от 10-те фактора е посочен очакван максимален страх от 10 бала и то при единични случай участници.

**16. Вълев, Ю. Д.,** Колев, И., Илиев, Д., Христов, Р., Оцетов, М., Атанасов, Р., Развитие на конния спорт в България до края на Втората световна война. Спорт и наука, кн. 1, С. 2015,

В настоящата статия сме отбелязали най-важните имена, тези които са поставили жалоните в развитието на конния спорт у нас. Еднозначен отговор за началото на конния спорт у нас, пък и не само у нас, едва ли може да се даде. Освен разбира се, с „организираното“ практикуване – с учредяването на Жокей клуба.

Ние разглеждаме различните етапи през които преминава историческото развитие на конния спорт у нас. Първият е - ездата през периода от установяването на българите на Балканския полуостров до турско робство. Българите били войнствен народ, който се придвижвал възседнал върху ниски и издръжливи коне. Древният писател Емиан Марцелин пише: “Българите са неспособни да се бият пеша, но затова пък са приковани към своите малки, неуморими, бързи като светкавица коне”.

Вторият етап е - ездата през периода след освободението от турско робство до края на Втората световна война. След освободението новосъздадената българска конница се командва от руски офицери, като един от по-известните е бил Шахматов, ученик на Джеймс Филис. По това време през 1893г. в Горна Баня е основан първия български курс за инструктори в кавалерията. След Първата световна война с появата на ездачите-теоритици: Кисъов, Филипов, Стойчев, Лекарски и др. българският конен спорт регистрира редица международни победи.

*За начало на организирания конен спорт в България се приема 24.06.1914г.* На тази дата е основана официално първата организация по конен спорт – Сдружение “ **Жокей клуб** “. Той е първоприемник на Българската федерация по конен спорт (БФКС).

През периода 1919 до 1935 година се постигат много успехи в международни състезания: Франция, Унгария, Швейцария, Холандия, Германия, Турция, Австрия, Испания и Италия. През този период се налагат имената на Стойчев, Лекарски, Семов, Минчев, Кафеджиев, Ангелов и др.

**17. Колев, И., Вълев, Ю.,** Христов, Р., Илиев, Д., 2015, Техника на стартиране в новата колоездачна дисциплина „BMX суперкрос“, Спорт и наука, кн. 2, С.

В статията се разглежда един от основните въпроси на всяка една спортна дисциплина – техническата подготовка на спортиста, в случая на

колездеа в дисциплина „БМХ суперкрос“. Целта на изследването е да се разкрият характерните особености при изпълнение на техническия елемент „старт“ в колездеачната дисциплина „БМХ суперкрос“. Използвани са следните методи на изследване: обзорно проучване на специализирани информационни източници, експертен анализ, теоретичен анализ и синтез.

На базата на експертни оценки са определени три вида стартиране.

Извлечени са следните изводи:

1. Развитието на спортната техника в дисциплината „БМХ суперкрос“ е процес на преустройство и промени в нейния двигателен състав и структура.

2. При техническия елемент „старт“ е много важно да се отчита нивото на физическата и техническата подготовка на колездеа за изпълнението му.

3. Процесът на техническото усъвършенстване при старта е сложен. Изграждане на индивидуален модел на техниката при стартиране става в съответствие с възможностите на колездеа, придобития опит и стаж в дисциплината „БМХ суперкрос“.

**18. Вълев, Ю. Д.,** Колев, И, 2015, Видове дисциплини в конния спорт, Спорт и наука, кн. 5, С.

Ако анализираме развитието на конния спорт в света и у нас през последните десетилетия, ще се убедим, че то бележи все по-големи темпове, показващо нарасналата нужда на човека от прекарване на свободното време със спорт, близък до природата, в контакт с друго живо същество, давайки му положителни емоции и удовлетворение.

Съвременният конен спорт включва много различни видове дисциплини, които са популярни в различни части на света. Всяка национална федерация определя кои дисциплини от конния спорт ще развива в своята страна.

В списъка на Международната федерация по конен спорт (FEI) са включени следните дисциплини:

- Обездка (dressage) – Олимпийска дисциплина
- Прескачане на препятствия (show jumping) – Олимпийска дисциплина
- Всестранна езда (eventing) – Олимпийска дисциплина
- Издръжливост – ендюрънс (endurance)
- Волтижировка (vaulting)
- Пара-обездка (para-equestrianism)

- Впрягове (driving)

- Рейнинг (reining)

и още две, които се управляват на регионално ниво:

- Конна топка (horseball)

- Тент-пегинг (tent-pegging).

Други дисциплини, които не са част от конния спорт, но се изпълняват с коне и са разпространени и популярни в различни части на света са: Поло, Поло крос, Шоу, Хънтър. В Съединените американски щати някои от по-популярните дисциплини с коне са: Варел рейсинг, Гоут Таинг, Стиър рестлинг, Пол бендинг, Бул Райдинг, Бронк Райдинг, Плежър и др.

**19. Вълев, Ю. Д., Ачкаканов, И., 2015, Съвременни тенденции в развитието на конния спорт, Спорт и наука, извънреден брой кн. 3, С**

Конният спорт в последните десетилетия се радва на бурно развитие и все по-голяма популярност, както в сферата на високото спортно майсторство, а така също и в неговото масово практикуване, като оптимална форма за прекарване на свободното време и неговите лечебни свойства в хипотерапията и лечебната езда. Той става все по-достъпен за голям брой хора, като все повече деца, младежи и хора в зряла възраст започват занимания отначало на любителско ниво, а след това и като активни състезатели. Това е възможно, защото в практикуването на конния спорт възрастови ограничения не съществуват. Отначало децата на възраст 3-4 г. могат да започнат своето обучение на понита (порода малки кончета), при навършване на 9-10 г. възраст да продължат на големи коне и така до възраст 65-70 г. да практикуват конната езда като идеално средство за рекреация и поддържане на своето здраве и жизнен тонус.

Дисциплините които са включени в състезателните програми на конния спорт са изключително разнообразни и хората имат големи възможности да изберат най-подходящата за тях. Дисциплината прескачане на препятствия е една от основните олимпийски дисциплини, най-масовата у нас и в света. Дисциплината всестранна езда претърпя генерални промени, които промениха философията на дисциплината. Чрез въвеждането на свободния стил в дисциплината обездка тя стана по-атрактивна.

Непрекъснатият стремеж за усъвършенстване на спортната тренировка през последните години намери ярък израз в областта на тренировъчните натоварвания. Така както учебно-тренировъчният процес стана основен фактор в системата за подготовка на високо квалифицирани спортисти и коне, тренировъчните натоварвания са основен фактор за

ефективността на спортната тренировка. Обяснението на този извод произтича от факта, че спортната тренировка е процес на адаптация и усъвършенстване възможностите на спортиста и коня. Всички въпроси, независимо от техния характер, в крайна сметка се свеждат до непосредствено въздействие на физическите натоварвания върху човешкия и конския организъм.

**20. Вълев, Ю. Д., Димитров, В., 2015, Въздействие на конния спорт върху човека, Спорт и наука, кн. 5, С.**

Конният спорт в последните години се радва на бурно развитие и все по-голяма популярност, както в сферата на високото спортно майсторство, а така също и в неговото масово практикуване, като оптимална форма за прекарване на свободното време и неговите лечебни свойства. Той става все по-достъпен за голям брой хора, като все повече деца, младежи и хора в зряла възраст започват занимания отначало на любителско ниво, а след това и като активни състезатели. Това е възможно, защото в практикуването на конния спорт възрастови ограничения не съществуват. Доказано е, че практикуването на конната езда е идеално средство за рекреация, преодоляване на стреса, поддържане на здравословен начин на живот и жизнен тонус.

Ездата преди всичко въздейства комплексно върху всички групи мускули. Тя е сред спортовете с най-многогранно натоварване, затова чрез практикуването ѝ тялото на човека се развива най-хармонично. Ездата предпазва от изкривявания на гръбначния стълб. Чрез ездата се развиват перфектно равновесието и координацията на човека. Ездата повлиява много благоприятно и има терапевтичен ефект при различни заболявания и увреждания. От много години в чужбина, а от известно време и у нас, се практикува терапевтична езда и хипотерапия. Не на последно място, положителното психологическо въздействие от контакта с коня е медицински доказано. Чрез ездата освен това ние тренираме и бързината на нашия ум.

Координацията е другото качество, което се подобрява изключително много от тренировките по конен спорт. Има много движения, които трябва да се изпълняват едновременно по време на ездата и едновременно правилно да се напътства и води конят – за това е нужна голяма координация. Ездата е изометрично упражнение, което означава, че се използват специфични мускули, за да се остане в определена позиция за по-дълго време, да сте балансирани на гърба на коня. Поради тази причина, ортостатичната сила е много важна за ездата, а това подобрява и стойката ни дори и при ежедневните дейности.

