

Особливості фізичної підготовки юних спортсменів 12-14 років в кінному спорті

Репко О.О.¹, ВасиLINEць О.В.¹, Тимко Є.М.²

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

²Національний технічний університет «ХПІ»

Анотація. В статті на розглянуто особливості фізичної підготовки юних спортсменів 12-15 років в кінному спорті. Виявлено найбільш ефективні засоби розвитку координаційних здібностей спортсменів-кіннотників 12-14 років. Для розвитку координаційних здібностей доцільно використовували в тренувальному процесі вправи на нестабільних основах такі, як вправи з м'ячом для фітнесу. Також для розвитку здатності збереження рівноваги необхідно застосовувати відносно самостійні групи різноманітних вправ в ускладнених умовах.

Ключові слова: кінний спорт; вершник; фізична підготовка; підготовленість; координація.

Вступ. Кінний спорт відноситься до складно координаційних видів спорту. Завдяки ранньої спеціалізації та скорочення термінів належних тренувань до кіннотників пред'являються високі вимоги в плані координаційних здібностей. Тому для тренерів стоїть велика задача, як найкраще та швидше навчити юних спортсменів керувати своїми рухами (Білик, 2020; Ваврищук, Кириченко, & Павленко, 2019; Скалій, 2006).

Основною відмінністю всіх дисциплін від кінного спорту є використання у змаганнях тварин - коней, причому спортсмен активно взаємодіє з конем, і показаний результат залежить як від підготовленості спортсмена, так і від підготовленості коня; кінь є повноцінним партнером у спортивній парі. Внаслідок цього, кожен спортсмен одночасно є тренером свого коня, а при плануванні підготовки необхідно враховувати не лише можливості спортсмена, а й можливості коня (Драч, 2020; Рибак, Рибак, & Виноградський, 2021; Русанович, 2019).

Саме взаємодія спортсмена з конем є глибинною суттю кінного спорту. У зв'язку з цим, реалізація спортивної підготовки у кінному спорті можлива лише за умови одночасної роботи з вершником та конем як спортивною парою. Реалізація програми здійснюється силами тренерів-викладачів з кінного спорту. Як додаткові особи можуть залучатися для проведення теоретичних занять: медики, ветеринарні спеціалісти (Рибак, Рибак, & Виноградський, 2021; Loch, 2018; Wilkins, Wheat, Protheroe, Nankervis, & Draper, 2022).

Залучення м'язів кора має важливе значення для підтримки балансу і підтримки максимальної стабілізації для забезпечення вершника кращим

контролем з поведом, а також створюючи оптимальної постави і техніки. Підтримка правильного положення вершника не тільки дозволяє мати більше контролю над конем, але це також створює менше навантаження та втому. Для ефективної їзди насамперед треба мати незалежну посадку, щоб сидіти збалансовано тривалий час (Тодоров, & Євтушенко, 2021; Mitchell, Pecheva, & Modi, 2021).

Тому для розвитку координаційних здібностей доцільно використовували в тренувальному процесі вправи на нестабільних основах такі, як вправи з м'ячем для фітнесу (Согаконь, & Донець, 2022).

Мета дослідження: виявити найбільш ефективні засоби розвитку координаційних здібностей спортсменів-кіннотників 12-14 років.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних даних; тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Цифровий матеріал був оброблений з використанням традиційних методів математичної статистики за допомогою програм Microsoft Excel, SPSS.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося протягом 2021-2022 н.р. у групі дівчат вершниць кінної дитячо-юнацької спортивної школи м. Харків. В експерименті учасували двадцять дівчат віком 12-14 років, які займалися кінним спортом 1 рік. Де 10 дівчат були контрольна група, а інші 10 експериментальною групою. Враховувались показники до експерименту та після.

Експериментальна група та контрольна тренувались шість разів на тиждень по 2 години. Обидві групи виконували вправи розвитку координаційних здібностей. Дослідна група виконувала вправи з м'ячем для фітнесу. Контрольна група виконувала стандартні вправи для розвитку координації, які описані нижче.

Для виявлення рівня розвитку координаційних здібностей використовувалися такі тести: стрибок в довжину з місця (см); стійка на одній нозі (с); стійка на одній нозі (с); човниковий біг з перенесенням кубиків (с); човниковий біг 3x10 метрів (с); човниковий біг 3x10 метрів (с); метання тенісного м'яча на дальність (м); метання тенісного м'яча на точність (кількість влучень); ведення баскетбольного м'яча однією рукою в бігу із зміною напрямку руху(с); проба Ромберга (с).

Під час експерименту застосовувались вправи з м'ячем для фітнесу. Спортсмени експериментальної групи виконували комплекс вправ направлений на розвиток сили м'язів які відповідають за рівновагу: «планка»; V-SIT (з м'ячем для фітнесу); вправа V-sit лежачи на спині п'ятами спираючись на м'яч; стійка в упорі лежачі на м'ячі; бічна планка; «дріль»; повороти тулубу; присідання та повороти; нахил корпусу в бік; поворот корпусу в сторони; присідання на м'ячі; підймання стегна; «сід на стабільність».

Для дослідження результатів впровадження експериментальної методики були використані ряд тестів, які оцінили розвиток координаційних якостей вершників. Перед початком експерименту контрольна та експериментальна

групи пройшли перевірку на нормальність розподілу. Перевірка показала відповідність всіх вибірок нормальному розподілу (Христова, 2017).

На початку та в кінці експерименту було проведено тестування. Використовували десять тестів такі, як стрибки в довжину з місця, стійка на одній нозі, Т - тест, човниковий біг з перенесенням кубиків, човниковий біг 3x10 м, три перекиди вперед, метання тенісного м'яча на дальність та точність, введення баскетбольного м'яча та проба Ромберга. Порівняли отримані результати контрольної та експериментальної групи до експерименту та після нього. На початку експерименту показники по всіх тестах у двох групах достовірно не відрізнялися одна від одного ($p \geq 0,05$).

За результатами проведення експерименту в контрольній групі достовірно покращилися показники в двох тестів: «Човниковий біг 3x10» ($t=2,15$; $p < 0,05$), «Метання на точність» ($t=1,63$; $p < 0,05$). Як, показав аналіз результатів, наприкінці експерименту у контрольній групі достовірно покращилися показники сили і координації. Це можна пояснити тим, що необхідність застосування значної сили м'язів та швидкості орієнтування в діях допомагає підтримувати тіло в значний рівновазі при їзді верхи.

Тестування фізичної підготовленості кіннотників експериментальної групи до експерименту та після експерименту. Групі E₂ достовірно покращилися показники 6 тестів: «Стрибки в довжину з місця» ($t=-3,25$; $p < 0,05$), «Стійка на одній нозі» ($t=4,06$; $p < 0,05$), «Човниковий біг з перенесенням кубиків» ($t=3,94$; $p < 0,05$), «Човниковий біг 3x10» ($t=3,57$; $p < 0,05$), «Введення баскетбольного м'яча» ($t=4,11$; $p < 0,05$), «Проба Ромберга» ($t=-3,78$; $p < 0,05$).

Це можна пояснити тим, що успіх кіннотників багато в чому залежить від координації рухів і несподіваності дій та адаптуватись під зміну обставин. Багатьма факторами для того, щоб стати успішним вершником тренування не повинно включати лише їзду щодня годинами на час. Вершники також повинні підтримувати належний режим тренувань, щоб досягти успіху. Наявність необхідної сили посадки може підвищити продуктивність кіннотників за низьким рівнем втомлюваності та стресу для організму.

Висновки. Навчально-тренувальна робота з юними спортсменами може бути успішною лише в тому випадку, якщо тренер добре знає вікові особливості юних спортсменів і враховує ці особливості на тренувальних заняттях. При проведенні занять (тренувань) необхідний строго індивідуальний підхід до учнів.

Координаційні здібності займають одне з центральних місць серед інших рухових (фізичних) здібностей, у структурі яких виділяють ще швидкісні, силові здібності, витривалість, гнучкість, а також поєднання цих здібностей (швидкісна-силові, силова витривалість та ін.). Для розвитку здатності збереження рівноваги фахівці рекомендують застосовувати відносно самостійні групи різноманітних вправ в ускладнених умовах (Орендовська, 2021; Согоконь, & Донець, 2022).

Література:

- Білик, Ю.Ю. (2020). *Розвиток координаційних здібностей за допомогою різноманітних фізичних вправ*. Херсон.
- Вавришук, Н.Л., Кириченко, В.В., & Павленко Ю.О. (2019). *Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву*. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерство молоді та спорту України.
- Драч, Р.С. (2020). *Методика розвитку координаційних здібностей учнів*. ХДУ. Херсон.
- Орендовська, О.А. (2021). *Розвиток координаційних здібностей спортсменів 12–14 років у кінному спорті [магістерська робота]*. СумДПУ ім. А.С.Макаренка, Суми.
- Рибак, О.Ю., Рибак, Л.І., & Виноградський, Б.А. (2021). *Біомеханіка спорту*. ЛДУФК ім. Івана Боберського, Львів.
- Русанович, В.О. (2019). Проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті. *Молодь та олімпійський рух*. 171–172 с.
- Скалій, Т.В. (2006). *Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків [Cand. Diss]*. Херсон.
- Согоконь, О.А., & Донець, О.В. (2020). *Словник основних понять з фізичної культури: для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів*. Сімон, Полтава.
- Тодоров, П.І., & Євтушенко, Я.А. (2021). Розвиток координаційних здібностей у дітей 11-13 років. *XIII Міжнародна науково-практична конференція*, Чехія, 395-399 с.
- Христова, Т.Є. (2017). *Тестування рухових здібностей школярів*. Мелітопольський Державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, Мелітополь.
- Loch, S. (2018). *The Rider's Balance: How to achieve the perfect seat. Understanding the weight aids in pictures*. Kenilworth Press. 144 p.
- Mitchell, P.D., Pecheva, M., & Modi, N. (2021). *Acute Musculoskeletal Sports Injuries in School Age Children in Britain*. Injury. 86 p.
- Wilkins, C., Wheat, J., Protheroe, L., Nankervis, K., & Draper, S. (2022). Coordination variability reveals the features of the 'independent seat' in competitive dressage. *Sports Biomech*, 1-16.

Відомості про авторів:

Репко Олена Олександрівна -

к.пед.н., доцент

<http://orcid.org/0000-0001-6879-6015>

E-mail: olenarepko@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Василинець Олександра Валеріївна -

студентка магістратури

<http://orcid.org/0000-0002-9045-1467>

E-mail: kobasasa@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Тимко Євген Миколайович -

старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-9816-709X>

E-mail: evgenitimko@gmail.com

Національний технічний університет «ХПІ»

Надійшла до редакції 22.12.2022 р.