

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики спорту

Орендовська Олександра Анатоліївна

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 12-14  
РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ**

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ О.В. Міщенко  
к.фіз. вих.і спорту доцент кафедри теорії  
та методики спорту

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021року

Виконавець

\_\_\_\_\_ О.А.Орендовська

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021року

Суми 2021

| <b>ЗМІСТ</b>                                                                                  |                                                                                                              |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                             |                                                                                                              | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ<br/>ПІДГОТОВКИ ВЕРШНИКІВ У КІННОМУ СПОРТУ.....</b> |                                                                                                              | <b>7</b>  |
| 1.1.                                                                                          | Історія виникнення кінного спорту.....                                                                       | 7         |
| 1.2.                                                                                          | Навчання вершника у кінному спорті.....                                                                      | 11        |
| 1.3.                                                                                          | Правильна посадка вершника у кінному спорті.....                                                             | 13        |
| 1.4.                                                                                          | Управління м'язами попереково-крижового відділу.....                                                         | 19        |
| Висновки до розділу 1.....                                                                    |                                                                                                              | 22        |
| <b>РОЗДІЛ ІІ МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....</b>                                        |                                                                                                              | <b>24</b> |
| 2.1.                                                                                          | Методи досліджень.....                                                                                       | 24        |
| 2.1.1.                                                                                        | Аналіз науково-методичної літератури.....                                                                    | 24        |
| 2.1.2.                                                                                        | Педагогічне спостереження.....                                                                               | 24        |
| 2.1.3.                                                                                        | Педагогічний експеримент.....                                                                                | 25        |
| 2.1.4.                                                                                        | Тестування координаційних здібностей.....                                                                    | 26        |
| 2.1.5.                                                                                        | Методи математичної статистики.....                                                                          | 27        |
| 2.2.                                                                                          | Організація досліджень.....                                                                                  | 29        |
| <b>РОЗДІЛ ІІІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ<br/>ОБГОВОРЕННЯ.....</b>                            |                                                                                                              | <b>30</b> |
| 3.1.                                                                                          | Методика удосконалення координаційних здібностей<br>вершників 12-14 років.....                               | 30        |
| 3.2.                                                                                          | Аналіз зміни показників координаційних здібностей<br>вершників у кінному спорті.....                         | 41        |
| 3.3.                                                                                          | Дослідження впливу експериментальних факторів на<br>розвиток координаційних здібностей у кінному спорті..... | 43        |
|                                                                                               | Висновки до розділу 3.....                                                                                   | 46        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                          |                                                                                                              | <b>48</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                        |                                                                                                              | <b>49</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                           |                                                                                                              | <b>55</b> |

## ВСТУП

У роботі приділяється серйозна увага питанням, що стосуються впливу вершника та коня (засобів управління), між якими повинна бути точна узгодженість, між конем та вершником, та вплив координаційних здібностей на підготовку вершника.

**Актуальність теми.** Кінні змагання – одні з самих давніх на землі. У них люди прагнули показати своє мистецтво в умілому управлінні конем. Проходять роки, століття, міняються можливості, потреби і захоплення людей, але незмінно зберігається їх любов до коня. Останніми роками інтерес до цього виду спорту відроджується. Все більше юних вершників залучається до верхової їзди, регулярних занять кінним спортом. Розвиваючи витривалість, спритність, наполегливість, сміливість, винахідливість і рішучість, кінний спорт є відмінним засобом усебічної фізичної підготовки і виробляє у юних спортсменів високі вольові якості[44,с. 109, 45; с.118].

Їздити верхи може навчитися кожен, бо верхова їзда-майстерність. Але досягнути його може тільки той, хто засвоїв всю систему навчання, яка починається з першої спроби вершника утриматися в сідлі і продовжується в довгих і наполегливих тренуваннях, а не в надмірній увазі, яку приділяють зовнішньому вигляду. Той же, хто набуває вміння, не повинен забувати і про правильну посадку. Верховна їзда прекрасна сама по собі і може стати мистецтвом. Кожному приємно вважати себе майстром своєї справи. Але ним може стати тільки той, хто не шкодує ні сил, ні часу для відточування майстерності, наполегливо домагається взаємодії з конем, досягаючи всі ті премудрості, якими зобов'язаний володіти майстер верхової їзди [64, с.24].

Координаційні здібності є необхідними передумовами для успішного навчання вершників. Вони впливають на темп, вид і спосіб засвоєння техніки, сидіти в сідлі прямо, вміння зберігати рівновагу, легко входити в ритм руху

коня, а також на її подальшу стабілізацію і ситуаційно-адекватне різноманітне застосування [9; 20, с. 150-157].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Узагальнення науково-методичних робіт таких авторів, як Артамонова Л., Євдокимова А., Моррисон Л., Левин А. [1; 2; 3; 4] свідчать, що характерним кінному спорті є стрімке зростання високих результатів, значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, гостра боротьба на змаганнях різного рангу. Тренування і змагання часто проходять в умовах значних сенсорних перевантажень, сильних емоційних переживань, що ускладнює підготовку спортсменів. Але проведений аналіз науково-методичної літератури та передового практичного досвіду тренерів засвідчив, що проблема з розвитку координаційних здібностей вершників ще недостатньо вивчена і потребує подальшого дослідження.

Посадка вершника — це не просто стан корпусу, не тільки вміння сидіти в сідлі прямо, а вміння зберігати рівновагу, легко входити в ритм руху коня, управляти м'язами попереково-крижового відділу і зберігати постійний контакт з конем з тим, щоб правильно впливати на нього під час їзди [11; 20; с. 48].

На жаль, спеціальної літератури у нас видається поки що мало. Справедливо вважати, що всі коні від природи мають здатність скакати, стрибати через перешкоди, рухатися під вершником різними алюрами, тобто можуть виробляти і зберігати умовні рухові рефлекси, необхідні для служби під сідлом і виконання різних вправ, що входять у програму сучасних класичних видів кінного спорту. Завдання тренера і вершника зводяться до того, щоб зі знанням справи і терпінням, яким повинен володіти кожен з них, уміти виробити і надійно закріпити у молодого коня необхідні умовні рухові рефлекси, які є основою його успішного використання у кінному спорті [24, с. 21].

**Мета дослідження.** Розробити та впровадити в навчально-тренувальний процес програму розвитку координаційних здібностей вершників 12-14 років у кінному спорті.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо напрямів підготовки у кінному спорті.
2. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню координаційних здібностей вершників у кінному спорті.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми розвитку координаційних здібностей вершників 12-14 років у кінному спорті.

**Об'єкт дослідження.** Тренувальний процес у кінному спорті.

**Предмет дослідження.** Розвиток координаційних здібностей вершників 12-14 років у кінному спорті.

### **Методи дослідження:**

- 1) аналіз науково-методичної літератури;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) педагогічний експеримент;
- 4) тестування рівня координаційних здібностей;
- 5) методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів.** Полягає у розробці теоретичних положень та розвитку координаційних здібностей вершників протягом тренувального процесу у річному циклі підготовки.

**Практичне значення одержаних результатів:** отримані дані можуть бути використані у тренувальному процесі для розвитку координаційних здібностей вершників у ДЮСШ, СДЮШОР з кінного спорту.

**Апробація результатів та публікації.** Результати кваліфікаційної роботи висвітлені на I міжнародній науково-практичній конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали» (Суми 2021), та на I всеукраїнській науково – практичній конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту» (Суми 2021).

**Зв'язок з науковими та практичними завданнями.** Дослідження виконано відповідно до наукової теми кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка «Теоретично-методичні засади підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108246).

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, 4 рисунків, 1 таблиці, висновків, додатків та переліку використаних джерел. Обсяг роботи складає 55 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ВЕРШНИКІВ У КІННОМУ ВИДІ СПОРТУ

#### 1.1. Історія виникнення кінного спорту

Історія виникнення кінного спорту бере свій початок ще задовго до того часу, коли визначилися три класичні його дисципліни: виїздка, конкур, триборство. Залучення з незапам'ятних часів коней до різних змагань справило великий вплив на розвиток конярства і кіннозаводства і включення з 1912 року кінного спорту в регламент сучасних Олімпійських ігор.

Початок кінських змагань на колісницях йде від Панафинеїських (ігор), вперше влаштованих за 729 років до першої Олімпіади. Кінські перегони на колісницях були включені в програму XXV Олімпіади. Друге народження Олімпійських ігор відбулося в кінці XIX століття, і перша Олімпіада сучасності відбулася в 1896 р. в Афінах. До програми ігор увійшли: основа основ верхової їзди та кінного спорту – виїздка за спеціальною програмою Великого Олімпійського призу; наймасовіший вид змагань – стрибковий, представлений конкур в два гіта на Приз націй, і комплексні змагання на конях старшого віку – триборстві.

Передумовою до виникнення і розвитку виїздки з'явилося дресирування, яке виникло в той період часу, коли людина від використання коня як джерела живлення перейшов до приручення і застосування її в побутових цілях. Основними методами дресирування коней довгий час було насильницьке, грубий примус за допомогою палиць, хлестів, бичів, шпор, різного роду мундштуків та інших пристосувань. Так, один з тренерів цього часу Гризо Ф, вчив «суворо карати гарячих, непокірних коней, бити їх палицями по голові між вух». Деякі найбільш передові наїзники того часу виступали проти подібних методів підготовки коней, наприклад, Плювинель, Ф. Боше.

Першою датованою сходиною прогресу виїздки стало XVI століття, коли центром культури і законодавицею виїздки майже на сторіччя стала Італія. Серйозна увага акцентувалася на підборі коня, що найбільш відповідає завданням вищої школи верхової їзди. Від коня, що спеціалізується в строго визначеному напрямку, потрібно володіти такими природними, екстер'єрними даними, які сприяли б швидкому і твердому засвоєнню всієї вельми нелегкої манежної науки. Досвід роботи і ретельний пошук показали, що найбільш результативними для турнірної їзди за правилами вищої школи виявилися коні іспанської, датської та неаполітанської порід, особливо високу цінність придбали коні іспанської породної групи.

В. О. Вітт (1952), торкаючись якостей іспанського коня, її здібностей до шкільної виїздки, пише, що вони «дбайливо підтримувалися заводським підбором протягом більш ніж трьох століть, і поки існували придворні манежі, державні та приватні академії вищої школи верхової їзди, іспанським коням завжди відводилося почесне місце». Глибокий слід в історії становлення мистецтва виїздки залишили XVI–XVIII століття, коли виникли перші системи, течії і канони. У 1555 р. засновник вершницької академії в Неаполі Фредриго Гризо видав «Правило верхової їзди» [32].

Найбільш відомі з академій з підготовки берейторів верхової їзди була Сомюрська, організована в 1765 р. у Франції і Віденська – у 1735 р. в Австрії, а також Мадридська, Міланська та ін. З плином часу елементи турнірної їзди, засновані на принципі старої вищої школи, все більше стали набувати особливості театралізованого видовища. Виїздка коня, також як манера і стиль їзди, диктувалися, в основному, завданнями бойової підготовки і військовими вимогами, але все ж протягом усієї історії виїздки вони ніколи не були повністю вільні від впливу моди і етикету. Француз Джеймс Філіс (1834-1913 рр.) відкрив нову сторінку в історії виїздки. Його система роботи докладно викладена в його праці [20,32].

«Основи виїздки» – переконливе свідчення того, що знаменитий берейтор в питаннях виїздки склав цілу епоху в підготовці коней, стверджуючи,

що спортивно-змагальна суть втратила до того моменту своє утилітарне значення вищої школи верхової їзди.

Вчення Д. Філіс і рекомендований ним метод підготовки коня швидко отримав широке поширення і значно збагатив теорію і практику виїздки. Досягнення кіннозаводства XVIII століття до того часу висунули на перший план коня нової формації – англійську верхову, яка стала називатися чистокровою. Вперше виявив унікальні спортивні здібності коня чистокровної вищезгаданий Джемс Філіс, який говорив: «Хто зник їздити на чистокровній, той не сяде на іншу» [21; 32].

Прийнята в даний час програма змагань на «Великий Олімпійський приз з виїздки», в основному, базується на принципі розвитку природних рухів коня, що перегукується з методом Д. Філіс, на чіткому виконанні простих, передбачених статутними вимогами елементів стрийової манежної їзди, в яку увійшли: крок, рись, галоп, вольти, повороти, осаджування, м'які переходи від одного алюру до іншого, а з арсеналу старої вищої школи збереглися пасаж, піруети, як її класична основа. Виїздка пройшла багатовіковий шлях свого розвитку і лягла в основу техніки кінної справи, підвищивши боєздатність кінноти, сприяла поліпшенню результативності у спортивних змаганнях, давши поштовх до виникнення і розвитку таких кінноспортивних дисциплін, як конкур та триборство. Становлення кінного триборства на міжнародній Олімпійській спортивній арені тісно пов'язане з військово-кінним багатоборством, яке веде свій літопис лише з XVII століття [32; 68].

Поштовхом до виникнення кінного багатоборства стали військові вимоги, викликані зростом міццю вогнепальної зброї, збільшенням військової техніки та модернізацією основних родів військ. Кінне багатоборство проіснувало аж до 40-х років XX століття. Змістом програми багатоборства зазвичай були різні дії військово-прикладного порядку: одиночні і групові рухи по дорогах на різних аллюрах, перегони по пересіченій місцевості, подолання природних і штучних перешкод, переправи через водні перешкоди та ін. [19; 21].

Опинившись в сфері громадянського впливу, еволюція кінного багатоборства отримала нове трактування, на зміну прийшов новий комплекс, що відповідає сучасному напрямку кінного спорту. У новому комплексі передбачалися три види змагань на одному коні, що проводяться три дні поспіль у наступному порядку: їзда по схемі (в манежі 60х20 метрів) з обов'язковим виконанням різних вправ на кроці, рись, галоп; польові випробування, рух змінним аллюром по дорогах і стежках, стіпель-чез і крос по пересіченій місцевості з природними та штучними перешкодами; конкур (подолання перешкод на маршруті). У програму Олімпійських ігор кінне триборство було вперше включено в 1912 році. У розвитку триборства велика заслуга належить талановитому італійському спортсмену і тренеру Ф. Каприлли, основою методу якого було всебічний розвиток і вдосконалення природних здібностей коня. З цією метою в підготовку коня були введені такі вправи, як подолання крутих підйомів і спусків, найрізноманітніших природних перешкод, стрибки по сильно пересіченій місцевості. Виїздка коня проводилася в полі, а не в манежі, як це було раніше [69].

Всякі пристосування, що обмежують рухи коня, виключалися. Підготовка коня здійснювалася з урахуванням його індивідуальних особливостей. З розвитком виїздки і триборства поступово позначився і третій вид класичного кінного спорту, конкур. Конкур – наймолодший вид змагань з кінного спорту. У XVII–XVIII століттях інтенсивно розвивалися конярство і кіннозаводство, йшла напружена зоотехнічна робота з поліпшення наявних і створення нових порід коней. З-за безперервних війн у стратегії і тактиці кінноти вирішувалися проблеми раціональної системи підготовки одиночного вершника – бійця. У цей період серйозну увагу армійських кіннотників було звернено на природні здібності коня до подолання різних перешкод стрибком, і спеціальне настрибування поступово увійшло в систему стройової підготовки кавалерійського коня. Змагання з подолання перешкод стали проводитися вперше у Франції, потім в Англії з середини 50-х років XIX століття.

І хоча батьківщиною конкуру вважається Франція, вагомий внесок у розвиток цього виду спорту внесла італійська кавалерійська школа. Федеріко Каприлли вклав багато творчих сил в пошуки раціонального методу настрибування коня і підготовки вершника-конкуриста. Порівнюючи стрибки коней на свободі і під вершником, він прийшов до висновку, що існуюча техніка посадки вершника недосконала і ускладнює стрибок. Їм були розроблені і вперше впроваджено принципи їзди і виїздки, що відповідають сучасним вимогам кінного спорту [19; 32; 69].

## **1.2. Навчання вершника у кінному спорті**

Гарний вершник повинен однаково впевнено почувати себе в сідлі при їзді в закритому манежі, у полі та при подоланні перешкод. Майстром верхової їзди ніколи не стане той, хто приділяє мало уваги, а тим більше нехтує одним з цих видів верхової їзди [19; 20].

З перших кроків навчання рідко кому вдавалося передбачити, наскільки він опанує мистецтвом верхової їзди. Перше бажання початківця скромніше – просто навчитися їздити верхи. Але початок навчання верховій їзді однаково на перших порах для всіх секретів верхової їзди стає давнім захопленням, мистецтвом. І, природно, чим простіше завдання ставить перед собою початківець-вершник, тим швидше він може досягти мети. Якщо ж честолюбство і спортивний азарт не дають людині спокою, і маряться йому чемпіонські лаври, то і ставлення до занять верховою їздою у нього особлива.

Але майстер кінного спорту може стати тільки той, хто щодня протягом багатьох років удосконалює свою техніку, набирається знань і досвіду, хоча і для таких спортсменів справедливою залишається приказка: "Вік живи – вік учись!" підготовка вершника ґрунтується на трьох "фігурах": відпрацювання правильної посадки, досягнення контакту з конем і умінні впливати на неї. Жодне з цих завдань не можна назвати важливіше іншого, оскільки вони нерозривні і залежать один від одного. Неможливо спочатку відпрацювати хорошу посадку, а потім, незалежно від цього, освоїти інші елементи верхової

їзди. Навчання недосвідченого вершника починається з вправ, що сприяють виробленню правильної посадки, одночасно з цим його вчать підтримувати контакт з конем і впливати на нього.

Нерідко говорять, що посадка – це основа верхової їзди. Певною мірою це, звичайно, вірно. З іншого ж боку, характер посадки вершника цілком залежить від того, який вплив він хоче надати на коня. А посадка і вплив в не меншій мірі визначаються наявністю контакту між вершником і конем. З перших же кроків початківець-вершник повинен вчитися знаходити контакт, міцно і невимушено сидіти в сідлі завдяки вмінню зберігати рівновагу. Він повинен без зусиль входити в ритм руху коня і навчитися впливати на нього м'язами попереково-крижового відділу, корпусом, шенкелями і поводками. Хто не відчуває контакту з конем, той не може невимушено і міцно сидіти в сідлі. Такий вершник в якійсь неприродній позі "приклеюється" до коня, що з верховою їздою не має нічого спільного. Така посадка абсолютно неправильна, хоча дилетанту і може здатися вірною. Добрим вершником можна вважати тільки того, хто відчуває контакт з конем і тримається в сідлі невимушено. Майстрами верхової їзди вважають себе багато, але, м'яко кажучи, більшість з них явно переоцінюють свої здібності [28; 32; 68].

Тому так багато коней виявляються погано підготовленими, що у їх число входить і частина тих, про яких кажуть, що підготовлені коні і хороші вершники зустрічаються досить рідко. Та головна біда в тому, що мало хто з вершників може точно назвати причини виникнення власних помилок, з'ясувати, що таке добре чи погано підготовлений кінь, і чи можна виправити ці недоліки. А замислюватися над цим повинен кожен, хто хоче оволодіти мистецтвом верхової їзди. 99% всіх коней грішать непослухом. А 99 % вершників не знають, як позбавити своїх коней від цього недоліку і навчитися тому не намагаються. Але усвідомити цей факт, а отже, і виробити правильну посадку, 99 % всіх вершників навчитися не можуть, бо не вміють керувати м'язами попереково-крижового відділу. Те, що кожна дитина вміє робити на гойдалках, недоступно більшості вершників у сідлі [21; 68; 69].

### 1.3.Правильна посадка вершника у кінному спорті

Поняття "посада наїзника" часто тлумачать неправильно, бо важливо в кінцевому рахунку не положення кінцівок, як це зазвичай вважають, а те, як вершник:

- 1) тримається в сідлі, зберігаючи рівновагу;
- 2) сидить на коні, розслабивши м'язи;
- 3) вміє входити в ритм руху коня.

Правильна посадка у того, хто опанував цими трьома елементами, сидить добре і красиво, що в свою чергу дозволяє йому правильно впливати на коня. Уявлення про так звану класичну, ідеальну посадку, штовхає початківця-вершника на шлях формального наслідування "ідеалу", що приносить тільки шкоду [13; 19; 20; 32].

Різні вершники сидять в сідлі по-різному. Можна, звичайно, багато чого навчитися, дивлячись на інших, оскільки ж будь-яке зображення правильної посадки, або її опис, мимоволі змушує новачків наслідувати їй, то тренер буде не правий, вимагаючи від початківця-вершника точного копіювання такого "класичного" положення в сідлі. Це неминуче призведе до скутості, що ще гірше. Питання: "Як вершнику навчитися правильно сидіти в сідлі?" – надзвичайно важливе. Воно не просте, і на нього не відповіси в кількох словах. Як і на інші два питання, такі як "Правильно я сиджу?" і "Які помилки я ще роблю?". Як не дивно, але на два останніх питання кожен вершник повинен відповісти сам. Тільки він один може судити про те, чи правильно він сидить у сідлі і навчився підтримувати контакт з конем [13; 32; 68].

Але все це за умови, що сам початківець-вершник розуміє, про що йде мова і що укладають у собі поняття: рівновага, розслаблення м'язів і входження в ритм руху коня. Сидячи в сідлі, вершник не повинен приймати неприродну позу, а положення його кінцівок визначається видом впливу, яке він збирається надати на коня. Тому не так важливо положення рук, як весь комплекс можливого впливу на коня – поводами, шенкелями і корпусом вершника [68].

Рівновага. Перше, чого має навчитися початківець-вершник, – зберігати рівновагу. Він повинен вміти сидіти в сідлі, а не чіплятися в розпачі за гриву, не стискати конвульсивно шенкелями боки коня. Корпус вершника розташований вертикально обов'язково в найглибшій точці сідла на обох тазових кістках. При цьому важливо пам'ятати, що найглибша точка знаходиться в середині сідла, а не зрушена вперед або назад, хоча у погано виготовлених сідел це буває, і досить часто. Руки і ноги до збереження рівноваги вершника відношення не мають, і лише при втраті рівноваги, коли загрожує падіння на землю, кожен чіпляється за коня, чим може [20].

Швидше за все вершник може навчитися зберігати рівновагу, якщо він деякий час поїздить на коні кроком, а потім риссю. Чим менше настанов при цьому він отримує, тим легше йому зосередитися і навчитися зберігати рівновагу. Якщо до того ж починаючому вершнику попадеться гарний, добре підготовлений кінь, то вміння балансувати виробиться досить швидко. Важливо, щоб початківець сів спочатку на коня з м'якими рухами і спокійним характером.

На перших порах потрібно їздити зі стременами, щоб з самого початку відчувати себе в абсолютній безпеці; тоді з'явиться впевненість, оскільки не стане причин бути скутим. Якщо ж у вершника все-таки виникають труднощі, то найчастіше тому, що його кінь іде в дуже швидкому темпі. У цьому випадку необхідно взяти більш спокійного коня: чим спокійніше на першому етапі навчання буде відчувати себе початківець-вершник, тим швидше він знайде впевненість і навчиться зберігати рівновагу. Набутий навик необхідно закріпити. А для цього потрібно їздити без стремени, але робити це слід поступово, щоб початківець-вершник не втратив впевненість і не почав знову чіплятися за коня, інакше знову з'являється скутість рухів, невпевненість, що може призвести до падіння з коня. Поступово вершник привчається їздити без стремени, спочатку трохи, а потім все більш тривалий час, і, перебуваючи в сідлі, зможе повертатися і робити гімнастичні вправи. Таким чином, він все більше закріплює навик зберігати рівновагу в сідлі [20; 32; 68].

Уміння балансувати в сідлі швидко приходить до кожного починаючого вершника. Закріпиться воно завдяки тому, що вершник навчиться керувати м'язами попереково-крижового відділу і корпусом. І тільки тоді він буде невимушено і міцно сидіти в сідлі. Тут треба пояснити, що мають на увазі, говорячи про управління м'язами попереково-крижового відділу і входження в ритм руху коня, інакше вимоги сидіти прямо, або просунути корпус назад, призведуть до скутості вершника або ж у нього буде занадто прогнутий поперек, а зберігати рівновагу при такій посадці досить важко. Кожен вершник повинен навчитися балансувати, сидячи верхи на коні, це так само необхідно, як і при їзді на велосипеді. Тільки навчившись зберігати рівновагу, вершник може постійно відчувати ритм руху коня, входити в нього і впливати на коня корпусом.

Дуже корисно їздити верхи без сідла. Замість сідла кладуть попону і закріплюють її троком. Так вершник швидше навчиться супроводжувати коливання спини коня рухом свого хребта, знаходити єдиний ритм руху буде занадто прогнутим попереком, а зберігати рівновагу при такій посадці досить важко. Якщо ж впевненості в збереженні рівноваги у вершника не з'явиться, то він ніколи не стане майстром кінного спорту [19; 20; 25; 68].

Уміння балансувати можна вважати новим, якщо вершник і без стремен впевнено сидить на коні, здійснює поворот або рухається серпантинном, може повертатися, робити гімнастичні вправи і розмовляти. Якщо вершник впевнено сидить у сідлі, зберігаючи рівновагу, не заважаючи руху коня, то незабаром настане момент, коли кінь сам буде намагатися зберігати рівновагу з вершником, реагувати на будь-яку його дію [21; 25].

Також і вершнику, який має вже деякі навички, слід систематично їздити без стремен. Якщо комусь це не подобається, то він повинен чесно зізнатися, що тримається в сідлі скуто і не вміє зберігати рівновагу. В іншому випадку їзда без стремен не повинна здаватися незручною[25].

Розкутість м'язів. Вершник повинен сидіти в сідлі природно і невимушено, м'язи його не повинні бути скуті, тобто мимоволі напружені. Але

це не означає, що його кінцівки абсолютно розслаблені. Від вершника вимагається відома напруга м'язів, як напружує їх гімнаст, готуючись виконати силову вправу на одному з снарядів. Складність полягає в тому, що вершник не завжди усвідомлює, чи напружені його м'язи. Але якщо вершник сидить у сідлі невпевнено і з зусиллям приймає певну позу, чіпляється за гриву або шию коня, то про розслаблення м'язів говорити не доводиться. Але як тільки вершник виробить навик зберігати баланс, він перестане боятися падіння з коня і не буде конвульсивно хапатися за гриву [25].

У цьому випадку можна говорити про розслаблення м'язів вершника. Часто доводиться чути, що гімнастичні вправи на коні виробляють у вершника впевненість, розвивають відчуття балансу і сприяють розслабленню м'язів. Все це абсолютна істина: озираючись по сторонах, рухаючись, розмовляючи і роблячи гімнастичні вправи, вершник, без сумнівів, починає відчувати себе в сідлі невимушено, набуває впевненості, а, отже, м'язи його вивільнюються. Але відбувається це тільки тоді, коли початківець-вершник навчиться балансувати в сідлі й отримає деяку впевненість. Не можна, однак, робити гімнастичні вправи на коні основою підготовки початківців-вершників, будувати систему навчання тільки на цьому. А, отже, деякі тренери надто багато працюють і часу приділяють гімнастичним вправам на коні. Це може тільки зашкодити вершнику закріпити навичку балансування в сідлі. Іноді можна бачити, що вершники, посадка яких вже заслуговувала схвалення, в результаті надмірного захоплення гімнастичними вправами (ігри з м'ячем на коні) прагнуть утриматися на коні тільки шенкелями, а не за рахунок балансу [25; 32].

Їзда в полі дає вершнику можливість краще дізнатися про особливості поведінки коня, а це, в свою чергу, додає вершнику впевненість, він сидить у сідлі вільніше, майже невимушено. Треба зазначити іншу крайність при навчанні верховій їзді: приділяючи занадто багато часу гімнастичним вправам на коні, забувають про загальну фізичну підготовку вершника.

Негарна постава, погані звички і скутість, які є наслідком недоліків статури і поганої фізичної підготовки, звичайно, впливають на посадку

вершника. Але і в цьому випадку слід розрізняти неправильну посадку та посадку, обумовлену вродженими вадами вершника: викривленням хребта, поганою рухливістю окремих частин тіла. Тобто, досвідчений тренер повинен бачити різницю між фізичними вадами і поганими звичками, притаманними починаючому вершнику до того, як сяде в сідло. Ці дефекти тренеру слід обговорити зі спортсменом, і краще за все не під час занять верховою їздою. Якщо помилки вершника викликані страхом перед дуже високими вимогами або обумовлені занадто швидким темпом їзди, то тренер і спортсмен можуть знайти шляхи їх усунення. Якщо ж причина помилок полягає у фізичній ваді або звички початківця-вершника, то тренер повинен давати поради, до яких спортсмен, якщо хоче навчитися гарно сидіти в сідлі, повинен прислухатися.

На відміну від гімнастичних вправ, вправи на коні служать для виправлення постави, усунення скутості і повинні виконуватися суто індивідуально, не за шаблоном, так як фізичні особливості диктують кожному спортсмену певний комплекс фізичних вправ. До неприємних відчуттів, які з'являтимуться частіше всього до початку занять, відносяться болі в стегнах, що виникають при розтягуванні стегнової мускулатури. Якщо початківець-вершник відчуває таку біль, то і пізніше положення шенкелей у нього може бути неправильним. Тільки той, хто відчуває себе в сідлі зручно і невимушено, може виробити правильну посадку. Якщо ж посадка в сідлі заподіює незручності, і вершникові важко тримати свої гомілки прилеглими до боків коня, то, швидше за все, у нього недостатньо еластичні м'язи і зв'язки внутрішніх сторін стегон. З такими неприємними відчуттями стикаються на початку навчання дві третини вершників [68].

Причина – сильні і нееластичні м'язи внутрішньої сторони стегна, що особливо часто зустрічається у дорослих. Цьому явищу в більшості випадків приділяють надто мало уваги. Якщо навіть через деякий час ці болі і припиняються самі собою, що абсолютно природно, що положення шенкелей може так і залишитися неправильним, і сам вершник так і не зрозуміє, що є цьому причиною. І ні зусилля волі, ні старання не зможуть позбавити

початківця-вершника від скутості м'язів, якщо він відчуває незручність в сідлі і може тримати корпус правильно, тільки напружуючи м'язи шенкелей [25].

У такому випадку треба рекомендувати такі вправи: розсовування ніг в сторони і стійка з розсунутими ногами. Це допомагає розтягнути внутрішні м'язи стегон, зробить їх більш еластичними. Але ці вправи необхідно щодня і багаторазово повторювати вранці, вдень і ввечері. Треба, однак, зауважити, що тільки гімнастичними вправами неможливо відпрацювати правильне положення шенкелей, тому вершник повинен регулярно їздити на коні. А поки часті вправи на розтягнення м'язів не приведуть до успіху, для заняття вершник повинен вибирати собі коня з меншим обхватом грудей [19].

З іншими дефектами посадки – скутістю в стегнах і суглобах кінцівок, викривленням хребта або стегон – теж слід боротися. Скутість суглобів рук заважає вершнику, як і музиканту пригрі на піаніно або скрипці. Але важливо пам'ятати, що ці помилки не можна усунути за той короткий час, поки вершник сидить у сідлі. Якщо ж початківець-вершник не буде дотримуватися порад тренера, то ці недоліки позначатися на його посадці і управління конем буде утруднено [19; 25; 32].

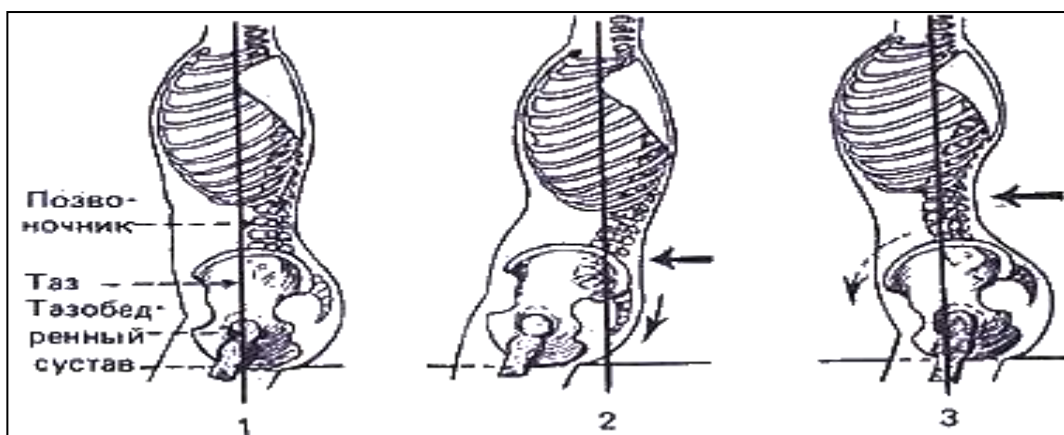
Положення тіла вершника і його кінцівок залежить від того, який вплив мають вони на коня. Тому посадка вершника оцінюється не сама по собі, а тільки в сукупності з посилом і відчуттям контакту з конем. Саме в такому взаємозв'язку і потрібно намагатися виправляти посадку. Сказане не можна тлумачити так, ніби поліпшити посадку легко, навпаки, це дуже важко: коли вершник навчиться розуміти коня і правильно на нього впливати, тоді він зможе виробити гарну посадку вершника.

Кожному елементу (початок руху з місця, перехід з кроку на рись, зупинки, повороту, переходу з кроку або рисі на галоп) повинен передувати збір коня. При цьому вершник зобов'язаний випрямитися і впливати на коня шенкелями. Цим він покращує свою посадку і одночасно відчуває, чи вдалося йому налаштувати коня, чи виконав він його вимоги. Якщо сам вершник і його тренер кожен урок починають саме так і роблять все в такій послідовності, як

зазначено вище, то будь-яке виправлення посадки зайве. Якщо тренер стежить за виконанням своєї попередньої команди або за посадкою початківця-вершника – не завжди вловлює зміну посадки учня. Але для вершника кожна команда диктує свої умови її виконання. Це вже говорить про багато що з іншого ж боку, будь-які команди, такі, як "випрямитися", "сидіти", "тулуб вперед", викликають у вершника скутість, оскільки його увага спрямована тільки на те, щоб сидіти прямо. Вершник повинен навчитися не тільки сидіти прямо, а й правильно їздити верхи [32; 69].

#### 1.4.Управління м'язами попереково-крижового відділу

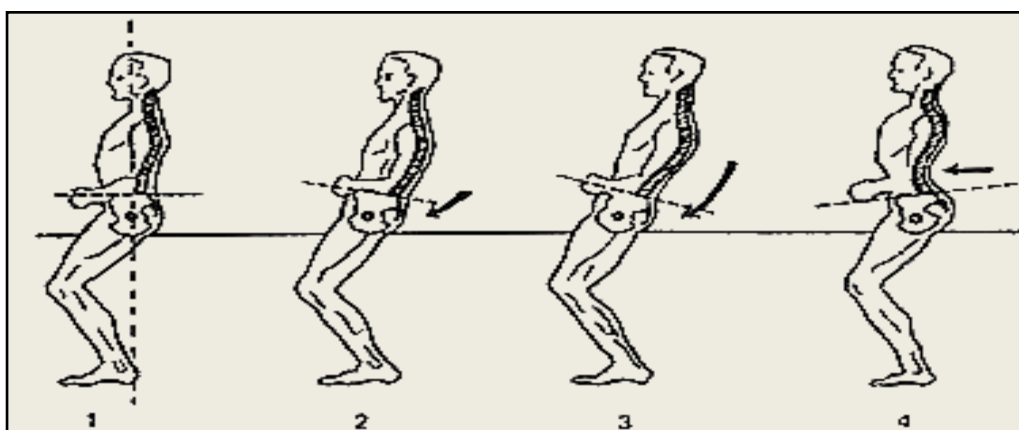
Зусилля попереково-крижового відділу при їзді верхи необхідні для будь-якого впливу на коня. Не вміючи правильно впливати на коня м'язами попереково-крижового відділу, не можна навчитися робити посилення. Навчитися цьому можна тільки на практиці, і лише в тому випадку, якщо вершник не скутий [25; 68; 69]. При освоєнні цього прийому вершник може розмовляти, насвистувати або співати. Можливо, що тоді він не буде скутий (рис. 1.1).



**Рис. 1.1.Посадка вершника: 1) правильна посадка; 2) посадка з напругою в хребетно-крижовому м'язу; 3) неправильна посадка**

В природному положенні хребет людини не являє собою пряму лінію. У цьому можна легко переконатися. Коли ж м'язи попереково-крижового відділу

напружені, нижній кінець хребта (з хрестцем, що утворюють зв'язок між хребтом і тазом) трохи зрушений вперед. Таз ззаду зміщений вниз, а попереду піднятий, завдяки чому обидві тазові кістки зсуваються вперед [11; 25]. Зворотна дія досягається, якщо хребет прогинається вперед, коли таз нахиляється вперед, а його кістки відходять назад. М'язового попереково-крижового відділу можна напружувати з обох або тільки з одного боку, отже, можна просувати вперед як обидві тазові кістки, так і лише праву або ліву (рис. 1.2).



**Рис. 1.2. Положення тулуба вершника: 1) правильне положення тулуба вершника в сідлі; 2, 3, 4) неправильне положення тулуба вершника в сідлі**

Чи навчився вершник управляти попереково-крижовий м'язами, можна перевірити лише під час їзди верхи, і краще всього на коні, у якої чутлива спина [25].

Рух, яким напружуються м'язи попереково-крижового відділу, вершник може зрозуміти краще всього, знайомлячись з наступними вправами. Напруга правої і лівої сторони м'язу попереково-крижового відділу:

1. На гойдалках вершник при русі вперед напружує м'язи попереково-крижового відділу, а при русі назад розслабляє їх.

2. Вершник лежить на спині і повинен прогнутися, тільки напружуючи м'язи попереково-крижового відділу.

3. Вершник стоїть перед столом і може грудиною просунути книгу, яка лежить біля краю столу.

На цьому прикладі найбільш чітко видна різниця напруги м'язів попереково-крижового відділу. Якщо таз пересувається вперед, як це вимагається при їзді верхи, то, коли прогнути спину, таз як би зрушується назад. З цим пов'язано випинання грудей і зведення лопаток.

4. Сидячи на стільці і спираючись на його спинку, можна стегна і таз просунути вперед напругою попереково-крижових м'язів.

5. Той, хто сидить на табуретці, широко розставивши ноги, може тільки напругою м'язу попереково-крижового відділу перекинути табуретку, за умови, що його ноги не перед точкою центру тяжіння, а стоять праворуч або ліворуч.

Одностороння напруга м'язу попереково-крижового відділу:

Як і попередні вправи, дуже важлива одностороння напруга м'язу попереково-крижового при їзді верхи на коні, при поворотах і посадці на галопі залежать від того, чи навчився вершник впливати на коня м'язами попереково-крижового відділу. Такі рухи потрібно відпрацьовувати до тих пір, поки у вершника не з'явиться впевненість, що він оволодів цим прийомом.

1. Натискаючи на одну сторону сидіння гойдалок, можна змусити їх розгойдуватися криво.

2. Людина, яка лежить на спині, може підняти тільки праву або ліву сторону тазу, напружуючи відповідний м'яз попереково-крижового відділу.

3. Якщо ви стоїте перед столом, то можете тільки напругою правої або лівої частини попереково-крижового відділу просунути навскіс книгу, яка лежить на краю. Навчитися керувати м'язами попереково-крижового відділу можна і в перші ж години навчання верхової їзди, що трапляється досить рідко, або треба витратити на оволодіння цього мистецтва чимало часу.

Ступінь напруги м'язу може бути різною, і відповідно з цим кінь відчуває сильний або слабкий посыл. Можна більш або менш сильно посунути таз вперед, можна також напружити м'язи попереково-крижового відділу тільки для того, щоб уникнути сповзання тазу назад, а можна розслабити весь

попереково-крижовий відділ. Тому тут мова йде не про різні впливи. Все це треба спробувати зробити самому, щоб не бути голослівним [25; 69].

Ніколи не слід забувати, що положення попереково-крижового відділу складає основу правильної посадки, початку руху коня з місця її збору. Без застосування цих м'язів немислимий будь посил і зупинка коня без сильного тиску поводками. Якщо вершник не навчився керувати м'язами попереково-крижового відділу, не може бути й мови про правильну посадку, а без цього не може бути правильного впливу на коня. Якщо ж цієї основи немає, то вершник не може нічим протидіяти непокорі коню [11; 12].

При напрузі попереково-крижового відділу поширені наступні помилки:

1 До того, як сісти на коня, вершник недостатньо відпрацював рух, вважаючи, що може задовольнятися теоретичним осмисленням його. Коли ж він сідає в сідло, то не знає, які групи м'язів йому слід напружувати.

2. До того як сісти в сідло, вершник досить вправлявся в напрузі попереково-крижових м'язів. Але цей навик можна вважати засвоєним лише тоді, коли при початку руху з місця, перехід на рись або осадженні коня вершник повністю контролює положення. При цьому не слід забувати, що шенкелі постійно повинні знаходитися в зіткненні з боками коня[68; 69].

### **Висновки до розділу 1**

1. Поняття "поставка наїзника" часто тлумачать неправильно, бо важливо в кінцевому рахунку не положення кінцівок, як це зазвичай вважають, а те, як вершник: а) тримається в сідлі, зберігаючи рівновагу; б) сидить на коні, розслабивши м'язи; в) вміє входити в ритм руху коня.

2. Навчання техніці подолання перешкод починається зі стрибка через низькі перешкоди, коли кінь знаходиться в русі, а потім стрибки після виконання різних елементів манежної їзди, поступово збільшуючи вправи та умови їх виконання, ускладнюються.

3. Вершники повинні оволодіти основними навичками управління конем у різних алюрах, оволодіти деякими елементами верхової їзди, мати вміння

виконувати спеціальні вправи для змінення посадки, щоб подолати легкий маршрут з деякими перешкодами.

4.В кінному спорті вершники отримують специфічне навантаження, в якому важливу роль грає рівновага, розкутість м'язів, відчуття ритму та інше, що дозволяє розвивати вестибулярний апарат, а також усі групи м'язів.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**

#### **2.1. Методи досліджень**

У тренувальному процесі річного циклу підготовки ми брали такі фактори, які визначають координаційні здібності вершників 12-14 років у кінному спорті:

- 1) аналіз науково-методичної літератури;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) педагогічний експеримент;
- 4) тестування рівня координаційних здібностей;
- 5) методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури**

Аналіз дав нам змогу виявити проблеми підготовки вершників у кінному спорті. Бібліографічний метод був застосований нами для дослідження наступних питань:

- визначення оптимальних засобів і методів, що застосовуються в процесі підготовки юних вершників.
- аналіз принципів і методів програмування і шляхів його застосування у підготовці вершників-спортсменів.

##### **2.1.2. Педагогічне спостереження**

Педагогічні спостереження проводилися з метою вивчення змісту навчально-тренувального процесу та особливості підготовки вершників у кінному спорті. У процесі спостережень систематизувалися засоби і методи тренування, реєструвалися педагогічні параметри вправ, які виконувалися.

Спостереження стають об'єктивними тоді, коли предметом вивчення є чітко видимий факт. Основною умовою педагогічного спостереження є вибір об'єкту нагляду, аналіз і оцінка учбово-виховного процесу.

Вживання методу педагогічного спостереження дозволяє:

- дізнаватися про багато деталей педагогічного процесу і його динаміку;
- планувати події під час їх протікання;
- в результаті дослідження одержувати фактичний результат;
- дотримувати незалежність спостережуваного об'єкту.

Основним недоліком спостереження є суб'єктивність і велика складність в реєстрації спостережуваних фактів і явищ.

### **2.1.3. Педагогічний експеримент**

Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у підготовці вершників; розробка та впровадження власної методики вдосконалення координаційних здібностей вершників, яка полягала у включенні великого набору вправ координаційного спрямування.

Дані тестування фіксувалися у протоколах визначення координаційних здібностей вершників, які допомагали тренеру наочно побачити динаміку змін протягом експерименту. Після цього до тренування вносилися відповідні зміни, де за наявності системи педагогічного контролю управління спортивним тренуванням ставало більш цілеспрямованим.

По спрямованості педагогічні експерименти підрозділяються на абсолютні і порівняльні. У нашому випадку проводився порівняльний експеримент. Порівняльний експеримент організовується зі строгою спрямованістю на встановлення якого-небудь нового фактора педагогічного процесу. У даному випадку ми використовували, як експериментальний фактор, заняття по підвищенню координації у спортсменів, що займаються кінним спортом.

### 2.1.4. Тестування координаційних здібностей

Програма тестування передбачала оцінку координаційних здібностей вершника. Тестування координаційних здібностей проводилося за наступною схемою:

Тест № 1. Спортсмен-вершник виконує пробний стрибок у довжину з місця в стандартних умовах (з установкою на максимальну довжину стрибка). Потім виконується стрибок у довжину з місця з вихідного положення стоячи спиною до напрямку стрибка. Фіксується різниця між результатом стрибка у стандартних і ускладнених умовах.

Тест № 2. Збереження рівноваги при виконанні вправ у метанні. Стоячи в секторі для метань, виконати кидок малого м'яча на дальність, не виходячи з сектора. Оцінюється стійкість тіла після виконання нормативу по кидку м'яча на дальність: 5 балів – норматив виконаний, спортсмен залишився в секторі. 4 бали – норматив виконаний, для збереження стійкості тіла були потрібні додаткові рухи; 3 бали – норматив виконаний, для збереження рівноваги довелося зробити заступ за лінію сектора.

Тест № 3. Статична поза на одній нозі. Статична рівновага оцінюється за методикою Е.Я. Бондаревського. Для виконання тесту необхідно лише секундомір. Вершнику пропонують прийняти стійку позу на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримувати це положення якомога довше. Контроль часу на секундомірі і починається після прийняття стійкого положення, а закінчується в момент втрати рівноваги. Вказівки до виконання тесту: 1. Тест проводиться з заплющеними очима. 2. Невеликі гойдання тулуба не вважається втратою рівноваги. 3. Контроль часу проводиться з точністю 0,1 с. 4. Утримання стійкої пози проводиться на правій і лівій нозі.

Тест № 4. Човниковий біг з перенесенням кубиків. На дистанції човникового бігу розмічають два ряди по шість кіл (діаметр кола 50 см). Віддаль між центрами кіл у ряді – 3 м, а між двома рядами – 5 м. За командою «Руш»

дитина нахиляється, бере перший кубик і переносить його в паралельне порожнє коло. Так послідовно переносяться всі кубики з лівого боку човникової дистанції на правий. Результатом тестування є час, який зафіксовано з точністю 0,1 с з моменту подачі команди «Руш» до торкання підлоги кубиком останнього кола. Надається всього одна спроба [4].

Такий набір методики дає право, з одного боку, щільніше розглянути процес формування рухових здатностей вершників щодо загальних закономірностей розвитку[2].

### 2.1.5. Методи математичної статистики

Обробка цифрового матеріалу здійснювалася за допомогою традиційних методів математичної статистики, прийнятих, і що набули широкого поширення у дослідженнях в спортивній педагогіці [42, с.126].

Для об'єктивної оцінки ступеня надійності і достовірності отриманого матеріалу дослідження, виявлення закономірностей і змін показників, що вивчалися, при обробці цифрових даних педагогічного експерименту нами був використаний метод математичної статистики – метод середніх чисел [12]. Він полягав у обчисленні середньої арифметичної величини ( $\bar{X}$ ) та середнього квадратичного відхилення ( $\delta$ ).

Середню арифметичну величину ( $\bar{X}$ ) визначали за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \quad (2.1.)$$

де  $x$  – значення окремого виміру;

$n$  – загальне число вимірювань у групі;

$i$  – кількість варіантів.

Середнє відхилення визначали за формулою:

$$\delta = \frac{x_{i\max} - x_{i\min}}{K} \quad (2.2.)$$

де  $X_{i\max}$  – найбільший показник;

$X_{i_{\min}}$  – найменший показник;

$K$  – коефіцієнт таблиці.

Для порівняння результатів до та після експерименту було використано обчислення змін показників у процентному відношенні. Так, у тестах, пов'язаних з переміщенням гравців, де величина змінювалась у сторону зменшення часу, обчислення проводилось за формулою:

$$\eta_{\delta} = \frac{x_{\text{д}} - x_{\text{п}}}{x_{\text{д}}} \times 100\%, \quad (2.3.)$$

де  $x_{\text{д}}$  – значення до експерименту;

$x_{\text{п}}$  – значення після експерименту.

Для кількісних тестів, де відбувалися зміни у сторону підвищення результату, формула виглядала наступним чином:

$$\eta_{\kappa} = \frac{x_{\text{п}} - x_{\text{д}}}{x_{\text{д}}} \times 100\%, \quad (2.4.)$$

Визначення  $t$  – критерію Стюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1 + m_2}}, \text{ де} \quad (2.5.)$$

$\bar{X}_1$  – середнє значення на початку експерименту;

$\bar{X}_2$  – середнє значення у кінці експерименту;

$m_1$  – середня похибка середнього арифметичного на початку дослідження;

$m_2$  – середня похибка середнього арифметичного у кінці дослідження;

$t$  – критерій Стюдента.

Розходження середніх арифметичних вважались достовірними, якщо значення критерію  $t$  наприкінці експерименту були більше, ніж критичні значення  $t$  – критерія Стюдента при рівні значимості 5% для вибірки  $n = 6$ . Табличні значення критерію  $t$  для вибірки  $n = 6 \in 2,45$ .

Методи математичної статистики використовувались відповідно до завдань дослідження і передбачали отримання максимально можливої інформації про досліджувані явища. Обрахунки проводились на ПК за

допомогою пакету Microsoft Excel.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося протягом 2020-2021 н. р. у групі вершників кінної дитячо-юнацької спортивної школи м. Суми.

У дослідженнях взяли участь 6 вершників у віці від 12 до 14 років. На першому етапі (вересень-жовтень 2020 р.) вивчалася і аналізувалася науково-методична і спеціальна література з проблеми дослідження. На основі аналізу був визначений набір показників, що характеризують координаційні здібності вершника. Проводилися спостереження в тренувальному процесі.

На наступному етапі (листопад 2020 р. – жовтень 2021 р.) було проведено педагогічний експеримент, мета якого полягала в тестуванні рівня розвитку координаційних здібностей вершників. Одночасно здійснювалося спостереження за тренувальним процесом.

На заключному етапі (листопад 2021 р.), був проведений аналіз отриманих даних, завершено оформлення кваліфікаційної роботи, написано висновки.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### 3.1. Методика удосконалення координаційних здібностей вершників 12-14 років

Врахувавши рекомендації провідних науковців, щодо планування тренувального процесу, ми розробили наступний план тренувань недільного мікроциклу:

##### Вівторок.

Робота над посадкою вершника в сідлі (без сідла):

- Їзда риссю без стременів без напружень;
- Їзда риссю, стоячи на стременах;
- Їзда галопом без стременів.

##### Середа.

Стрибкова гімнастика:

- Їзда риссю без напружень;
- Робота по жердям на галопі;
- Стрибки через хрестовину;
- Стрибки через чухонець;
- Стрибки через кавалетті.

##### Четвер.

- Теоретичне заняття;
- Прогулянка верхи до саду або в поле.

##### П'ятниця .

Відпрацювання елементів їзди:

- Їзда риссю без напружень;
- Їзда риссю, сидячи в сідлі, по вольтам, серпантинам і діагоналям;

- Їзда галопом по вольтам і серпантинам;
- Їзда прибавленим та скороченим галопом;
- Елементи Їзди.

#### Субота.

Відпрацювання зв'язок із 3-х і більше перешкод:

- Їзда риссю без напружень;
- Робота по жердям на галопі;
- Стрибки через хрестовину;
- Стрибки через чухонець;
- Стрибки через бруси;
- Стрибки по маршруту.

#### Неділя.

День друзів або день батьків ( через тиждень):

- Шагова робота на коні друзів (батьків) з тренером;
- Вікторини та конкурси на теми: «Будова коня», «Кінне спорядження», «Правила змагань», «Техніка безпеки при поводженні з конем», «Змагальна екіпіровка вершника» тощо.

#### Понеділок- вихідний.

Оскільки вік дітей, котрі починають займатися кінним спортом, переважно від 12 до 14 років- вище зазначений план тренувань зорієнтований не лише на підвищення рівня спортивних досягнень, а й на оздоровлення. Також цей план тренувань відрізняється різносторонністю та різноманітністю методів впливу на рівень спортивних досягнень вихованців закладу.

На початку мікроцикла вершник працює над посадкою перший тиждень в сідлі без стременів, другий тиждень без сідла. Цей метод дозволяє вершнику розвивати рівновагу; сидіти на коні, розслабивши м'язи; входити в ритм руху коня. Також їздою без сідла досягається лікувальний ефект, тому що здійснюється температурна "обробка" вершника, оскільки нормальна температура коня вища за температуру людського тіла (38,5-39 градусів).

Стрибкові тренування призначені для розвитку навичок вихованця, котрі в подальшому впливають на майбутню спеціалізацію спортсмена. Розвивають координацію, відчуття ритму, рівновагу під час стрибка. Під час стрибків вершник, долаючи страх перед падінням, стає більш впевненим в собі, також подолавши маленьку висоту- прагне підкорювати вищі висоти.

В середині мікроциклу плануються прогулянки верхи на першому тижні – в сад, на другому–в поле. Цей метод дозволяє вершникам оволодіти засобами впливу на коня в незвичних зовнішніх умовах (відповідних природно–ландшафтних умов: лісу, луку, поля, водойми, лісосмуги; шуму; наявності людей, собак та птахів поряд). В цей час і вершник і кінь відпочивають від щоденного режиму, також відбувається взаємодія оздоровчих сил природи (повітря, сонце, вода).

В кінці мікроциклу вихованцям та їх гостям (першу неділю батькам, в другу – друзям) дають можливість ознайомитися з тренуваннями, а також безпосередньо прийняти участь. Тренер пропонує гостю шагову роботу на коні, водячи коня на корді. За допомогою цих засобів, вихованець здобуває визнання і повагу в очах своїх батьків та друзів. Знайомить своїх гостей з іншими вершниками, затверджує себе як особистість з певної соціальної групи. Вікторини та конкурси на кінну тематику допомагають закріпити знання з теоретичних занять в ігровій формі.

Навчання входити в ритм коня. Всі труднощі приходять тільки з переходом на рись, коли кінь починає підкидати вершника. Одні коні підкидають більше, інші менше. Чим повільніше рух, тим легше вершник справляється з цим підкиданням. Якщо ж йому доводиться їхати швидко, та ще на коні з жорсткими алюрами, то він, звичайно, відчуває великі незручності.

Початківець-вершник, намагаючись уникнути підкидання, мимоволі стискає боки коня шенкелями, але цим він не домагається бажаного. В результаті у недосвідченого вершника виникають потертості, з'являються скутість рухів і почуття невпевненості.

Причина відставання вершника від ритму руху коня. З усім цим можна впоратися, навчившись керувати м'язами попереково-крижового відділу. Звичайно, людина зазвичай робить природні рухи, не замислюючись, але, оскільки в мистецтві верхової їзди відводиться особлива роль вмінню управляти попереково-крижовий відділом м'язів, на цьому питанні слід зупинитися окремо, з метою підкреслити його важливість. Але навіть якщо вершник навчиться правильно виконувати рухи цими м'язами, то це ще не означає, що він зможе з перших же кроків вміло впливати на коня.

Як гойдалки можна розгойдати, змінюючи напругу попереково-крижового відділу, так і кінь цим самим можна спонукати до руху вперед. Якщо ж він вже знаходиться в русі, то можна спробувати до цього пристосуватися, увійти в ритм руху, супроводжувати його своїм корпусом. Якщо вершник вже вміє правильно трогати коня з місця, то, значить, він вміє і супроводжувати його рух; якщо ж одного з двох він не вміє, то ясно, що такий вершник не вміє ні того, ні іншого.

Багато вершників, навіть досвідчені, не розуміють, що вміння входити в ритм руху коня - основа правильної посадки, без чого не може бути тонкого посилу. Не треба думати, що з часом це прийде само собою, цьому потрібно вчитися. І треба сказати, що добре виїжджений кінь - кращий учитель, тому що він відразу ж реагує на найменшу напругу м'язів попереково-крижового відділу вершника.

При русі коня з місця вершник, якщо він робить посил не тільки шенкелями, а м'язами попереково-крижового відділу і шенкелями, відчуває, що він обходиться мінімальним тиском шенкелями. Чим краще вершник вміє використовувати напругу цих м'язів, тим меншим тиском шенкелями він обходиться.

Зусиллями м'язів попереково-крижового відділу вершник може і зупинити коня, при цьому він відчує, що зупинка відбувається не так, як раніше. Без впливу цієї групи м'язів, кінь утримується сильним тиском поведів

на рот. Тепер же вершник лише ледь натягує поводи, щоб кінь зупинився. У момент зупинки вершник відчуває, як кінь підводить задні ноги.

Щоб зрозуміти вплив вершника на коня попереково-крижовим відділом, необхідно багаторазово повторювати початок руху коня і його зупинку, переходити з кроку на рись і зупинятися; і так весь час, змінюючи темп, переходити з кроку на рись і знову на крок, зупиняти коня, а потім знову чіпати його з місця. Якщо ученик не зрозуміє свого коня, то необхідно взяти іншого, добре виїждженого навчального коня і їздити на ньому до тих пір, поки це розуміння не прийде. Якщо ж і в цьому випадку учень не зможе знайти контакт з конем, то, швидше за все, навчити його верховій їзді так і не вдасться.

Відповідно спочатку потрібно зрозуміти, що початок руху з місця і зупинка зусиллями попереково-крижового відділу і без них істотно різні. І тільки вершник, який навчився впевнено впливати на коня м'язами попереково-крижового відділу, в змозі перешкоджати і сильному підкиданню коня.

На повільній рисі тим же зусиллям попереково-крижового відділу, яке діє при початку руху і зупинки, таз і центр ваги вершника зміщуються вперед. Вершник же за допомогою шенкелями і мускулатури попереково-крижового відділу як би втискається в сідло. Так, без особливих зусиль встановлюється більш тісний контакт вершника з конем. На добре виїжджених і більш підготовлених конях контакт приходить значно швидше. Це приходить завдяки частій зміні темпу, бо правильна напруга м'язів попереково-крижового відділу на початку руху і при зупинці переносять в рух на риси. Чим вище підкидає кінь і чим швидше темп руху, тим більше слід напружувати м'язи попереково-крижового відділу. Якщо вершник вважає, що вже до деякої міри проник в цю таємницю, то його вміння впливати попереково-крижовими м'язами слід перевірити на інших конях [38].

Посадку вершника можна вважати правильною, якщо на скороченій рисі не тільки на одному, а й на багатьох конях, вершник не бовтається в сідлі і переносить рух, сидячи так впевнено і спокійно, що листок паперу, покладений під ним на сідло, може втриматися.

Входження в ритм руху коня – це завжди щось гнучке, відчутне, що ніколи не вимагає зусиль і не пов'язане з великими рухами. Тому уважний спостерігач може його виявити не за зовнішніми ознаками, а тільки як результат впливів на коня. Вершник, що володіє цим умінням, сидить на коні зручно і підкидає його менше, ніж інших. Різкі рухи тазу вершника, його нещільне прилягання до сідла або занадто прогнута спина не мають нічого спільного з умінням управляти м'язами попереково-крижового відділу. Вершник, напружуючи ці м'язи, може відхилитися трохи назад, але це не допоможе йому увійти в ритм руху коня.

Іноді від тренера можна чути, що вершник повинен коливати корпус в такт рухам коня. Але ця порада не допомогла ще нікому. Коливання в такт, тобто входження в ритм руху коня, чи не з'являються самі собою, а виникають лише з активного руху м'язів, свідомого бажання просунутися вперед, як на гойдалках; поступальний рух виникає завдяки напрузі попереково-крижових м'язів, а просте розгойдування нічого спільного з впливом на коня не має [38].

Отже, вдосконалення точності рухових дій безпосередньо пов'язане з аналітико-синтетичною діяльністю кори великих півкуль. Вибір оптимальної траєкторії польоту предмета або спортивного снаряда, а також переміщення тіла у просторі, значною мірою визначаються характером рухової дії, його структурною складністю, величиною м'язових зусиль, програмою дій та іншими чинниками. Рекомендується максимальна диференціація і індивідуалізація процесу навчання руховим діям при розвитку цього різновиду точності.

Вправи для розвитку координації руху:

1. Акробатичні вправи:

- а) 5-6 перекидів у групуванні на певну відстань;
- б) поєднання перекиду з прийняттям основної стійки;
- в) серії перекидів (у кожній серії 2-4 перекиди) через праве і ліве плече вперед;

г) перекиди в довжину із завданням: наприклад, на 5 матах зробити мінімальну кількість перекидів;

д) перекиди назад у групуванні;

е) ходьба і вправи в рівновазі на гімнастичній колоді (висота колоди від підлоги не більше 50-60 см);

ж) перекиди вперед;

з) з в.п. 3 перекиди вперед;

и) потім 3 назад;

і) перекиди через натягнуту тасьму на висоті 30 см;

й) різні ігрові вправи в парах на гімнастичній колоді.

## 2. Рухливі ігри на обмеженій площі опори:

а) "бій" на гімнастичній колоді (висота колоди не більше 50-60 см). Ті, що займаються, сідають один проти одного (на одній колоді можна посадити одночасно дві-три пари). У руках у кожного футбольний м'яч в сітці. Кожен прагне збити суперника з колоди, а сам за допомогою обманних рухів утриматися на колоді.

б) "бій півнів" на одній нозі. Юні вершники в парах, на обмеженій площі опори, прагнуть зіштовхнути свого суперника і змусити його торкнутися підлоги ногою.

Виховання спритності здійснювалося за допомогою засобів вольтижування. Різні стрибки, стрибки, біг з конем та гімнастичні вправи для розвитку координації дуже корисні. З додаткових видів спорту використовувались вправи із спортивної гімнастики, легкої атлетики, акробатики.

Співвідношення обсягів загальної (20%) та спеціальної фізичної підготовки (40%) змінювалося в ході тривалої підготовки у бік збільшення частки спеціальної фізичної підготовки.

Техніко-тактична підготовка. Програма першого підготовчого етапу була повторена та закріплена. Спортивні та технічні навички набувалися шляхом оволодіння найбільш раціональними методами дій, в яких досконале

спортивне спорядження допомагало збільшити силу та стійкість рухових навичок та визначити здібності спортсмена. Важливою умовою зростання технічних навичок має стати висока якість початкової підготовки (правильна посадка та використання засобів управління), а також перепідготовка. Одним із надійних методів реалізації цієї умови є алгоритмічні інструкції, які створюються з урахуванням вимог фізичної підготовки.

При фрагментованому оволодінні вправою полегшується процес розуміння структури цілісної дії і створюються сприятливіші умови для роботи над її складовими. Вивчення та вдосконалення техніки цілісної рухової дії проводилось у:

1) полегшених умовах (використання батута у вольтижуванні на нерухомому коні, допомога; зручний розрахунок відстаней між перешкодами на трасі, підказки при русі за схемою; використання візуальних та акустичних орієнтирів);

2) складні умови (збільшення швидкості руху на трасі, використання обтяжень у вольтижуванні, зменшення або збільшення дистанцій у конкурсах);

3) в умовах змагань.

Удосконалення посадки та техніка їзди на усіх алюрах, заїзди із зміною напрямку, вольти, зупинки, галоп з однієї точки, з одного кроку, з рисі, переходи з однієї ходи в іншу.

Практика їзди у звичайних і додаткових алюрах. Покращити управління конем під час проведення перегонів, вольтів, зупинок. Техніка їзди на мундштучному оголів'ї. Правильне кріплення мундштука і трензеля, вміння правильно ними користуватися під час управління конем. Прямі та бічні згинання при ходьбі, рисі та галопі. Повороти на задніх і передніх ногах.

Подолання індивідуальних перешкод, клявішою, систем висотою до 110 см за стандартами легкого та середнього класу. Практика подолання маршрутів середнього класу.

Удосконалення техніки подолання прямовисних широтних перешкод, канав та подвійних систем відповідно до стандартів середнього класу.

Подолання маршруту за стандартами середнього класу «до першої помилки», «естафета» і «на вибір». Практика польової їзди по дорогах пересіченої місцевості. Подолання простих польових перешкод (парканів, огорожі, канави) до 70-90 см. Подолання крутих підйомів та спуски без перешкод. Розвивати у спортсменів відчуття швидкості в різних ходах. Завершення роботи з визначення спеціалізації.

Верхова їзда. Учням надавалися знання по особливостях спортивної діяльності в цьому складному виді спорту, правила техніки безпеки, сідлання, експлуатації коня і догляду за ним. Головним педагогічним завданням в цей період є створення у вершників сприятливого емоційного фону і психологічної упевненості, розвиток інтересу до занять верховою їздою, формування стимулу для подолання великих тренувальних навантажень в цьому специфічному виді комплексу.

На перших уроках верхової їзди основна увага приділяється оволодінню і зміцненню посадки спортсмена та оволодінню простими прийомами керування конем рухом ніг (шенкелями), рук (приводом) і тулуба. Поняття про підготовку коня, посилення коня.

З метою зміцнення посадки та розвитку рівноваги рекомендується систематично включати їзду кроком, тренування риссю, галоп, а також гімнастичні вправи при їзді всіма ходами, використовувати елементи вольтижування.

Навички керування конем спочатку відпрацьовувались на кроці. Вправи виконувались у заїздах, змінах напрямку руху, у вольтах, поворотах. Після оволодіння основними елементами манежної їзди на кроку переходили до її виконання на рисі, а потім у галопі. Залежно від оволодіння цими елементами при їх виконанні по черзі, надалі необхідно посилювати їх при кожному занятті в самостійному виконанні.

Для вдосконалення техніки манежної їзди використовуються такі основні вправи: їзда скороченим, звичайним і доданим кроком (риссю, галопом); Заїзди, зміни напрямку, вольти на різних аллюрах; зупинки,

осадження, повороти; перехід з одного алюру на інший; в посилення коня з місця для руху риссю, галопом.

Заходи з підготовки коня. Слід мати на увазі, що адекватна реакція у відповідь спортивного коня на вимоги вершника, за допомогою механічного роздратування від дій шенкелями, приводом і тулубом спортсмена, можлива тільки для навченого виїждженого коня, що означало пристосувати його під вагу вершника, що робить цього коня гнучким, спритним, слухняним і витривалим. Доглянутий і добре виїжджений кінь сприяє швидшому і кращому формуванню навички управління конем.

Далі відбувалося подальше вдосконалення посадки і управління конем, придбання навичок і умінь виїждження спортивного коня (старшого віку), вдосконалення техніки подолання перешкод, практика польової їзди по дорогах і пересічній місцевості, подолання нескладних польових перешкод. Вдосконалення моральних і вольових якостей. Придбання практичних змагальних навичок – набуття досвіду участі в змаганнях і простих суддівських навичок.

Акробатичні вправи: перекид з упору сівши в угрупованні; перекид вперед з напівприсіду; серія перекидів вперед; чергування перекидів вперед з повільним бігом; перекиди вперед з наступними стрибками вгору (убік, вперед); чергування перекидів вперед із стрибками (вгору, убік, вперед); перекид назад з упору сівши в угрупованні; перекид назад з напівприсіду; серії перекидів назад; перекид назад з наступним стрибком угору; чергування перекидів назад із стрибком угору; перекиди вперед з положення стоячи; перекиди в русі після короткого розгону; серія перекидів вперед з стрибками вгору; перекиди назад через спину партнера, із стрибком через нього.

Гімнастичні вправи: комбінація вправ, що поєднують нахили, упори, віджимання, махи руками і ногами, переكاتи вперед і назад; стрибки впритул сівши і впритул лежачи; комбінація стрибків через снаряди з поворотами на 90, 180, 360 градусів, з ривками на 5-10 метрів, перекидами, упорами, стрибками вгору, відскоками убік.

Вправи на гімнастичній лаві: стрибки однією і обома ногами на лаву і назад; те ж, стоячи боком до лави; стрибки ноги нарізно в напівприсяді на лаву, зіскок в стійку ноги нарізно; те ж, з просуванням вперед; стрибки на лаву з поворотом навколо; стрибки через лаву поштовхом двома ногами; стрибки з поворотами на 180, 360 градусів.

Гімнастичні вправи на козлі: стрибки ноги нарізно; стрибки ноги нарізно з містка; стрибки зігнувши ноги з містка; стрибки ноги нарізно з містка (відсунутого); стрибки ноги нарізно, присід на маті і перекид вперед; стрибки через два-три снаряда, розташованих в 2–3 м один від одного; такі ж стрибки через два-три снаряда, розташованих в 2–3 м один від одного; такі ж стрибки зігнувши ноги.

Легкоатлетичні вправи: стрибок угору, поштовхом однією і обома ногами; чергування бігу із стрибками, поштовхом однією і обома ногами; стрибки з поворотами на 180, 360 градусів під час бігу; біг з серіями стрибків (поштовхом однією з приземленням на опорну ногу; поштовхом двома з приземленням на обое ніг), що чергуються; стрибки через 3–5 бар'єрів заввишки 35–45 см з наступним стартом; стрибок через бар'єр, заввишки 50–60 см, з наступним підлазіням під інший бар'єр тієї ж висоти, віддалений на 2–2,5 м від першого; стрибок у висоту з розгону; стрибок у довжину з розгону; потрійний стрибок; комбінація стрибків і бігу; подолання комбінованої смуги перешкод – біг 15 м, стрибок через "рів" (ширина 2–2,5 м) в "кроці", біг 10 м, стрибок через бар'єр (висота 50–60 см), метання тенісного м'яча.

Вправи з м'ячем: кидки і ловля м'ячів після ударів їх об землю (стінку, щит), після виконання напівприсіду (присіду, підскоку); стрибки над м'ячем, з'єднавши ноги, ноги нарізно, в "шпагаті"; передачі двох м'ячів руками одночасно по різних траєкторіях, в швидкому темпі.

### 3.2. Аналіз зміни показників координаційних здібностей вершників у кінному спорті

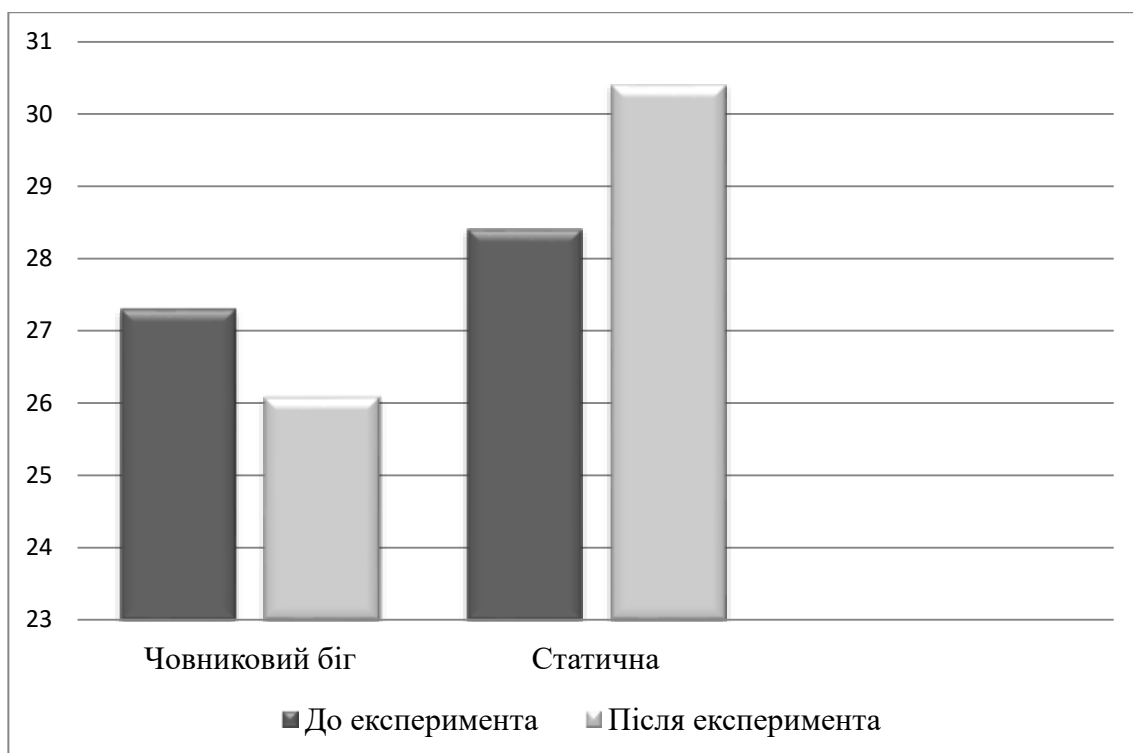
Для дослідження результатів впровадження експериментальної методики було використано ряд тестів, які визначали координаційні здібності у спортсменів (табл. 3.1). Це були такі тести, як «Човниковий біг з перенесенням кубиків», «Статична поза на одній нозі», «Стрибок у довжину з місця», «Збереження рівноваги при виконанні вправ в метанні».

**Таблиця 3.1**

**Динаміка зміни результатів координаційних здібностей експериментальної групи (n=6).**

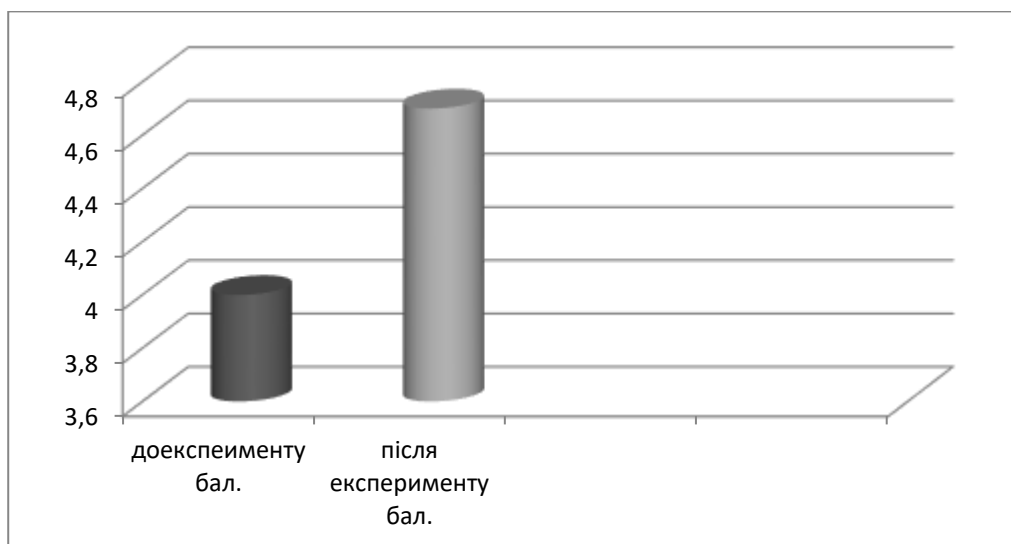
|   | Тести                                                    | $\bar{X}_n$ | $\delta$ | $\bar{X}_k$ | $\delta$ | $m_n$ | $m_k$ | t    | $P_{(0,05)}$ | Достовірність різниці | Р, % |
|---|----------------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|----------|-------|-------|------|--------------|-----------------------|------|
| 1 | Човниковий біг з перенесенням кубиків, с                 | 7,3         | 0,63     | 6,8         | 1,58     | 0,28  | 0,70  | 2,2  | 2,45         | недост.               | 4,3  |
| 2 | Статична поза на одній нозі, с                           | 28,4        | 0,90     | 30,4        | 0,67     | 0,90  | 0,30  | 1,83 | 2,45         | недост.               | 7,0  |
| 3 | Стрибок у довжину з місця, см                            | 62,3        | 2,76     | 58,3        | 3,55     | 1,01  | 1,59  | 2,48 | 2,45         | дост.                 | 6,4  |
| 4 | Збереження рівноваги при виконанні вправ в метанні, бали | 4,0         | 0,11     | 4,7         | 0,27     | 0,04  | 0,12  | 2,25 | 2,45         | недост.               | 4,0  |

У тесті човниковий біг з перенесенням кубиків результат до експерименту був  $27,3 \pm 0,63$  с, то після експерименту  $26,1 \pm 1,58$  с. В тесті статична поза на одній нозі показники до експерименту були  $28,4 \pm 0,90$ с, а після експерименту  $30,4 \pm 0,67$ с (табл. 3.1 та рис 3.1).

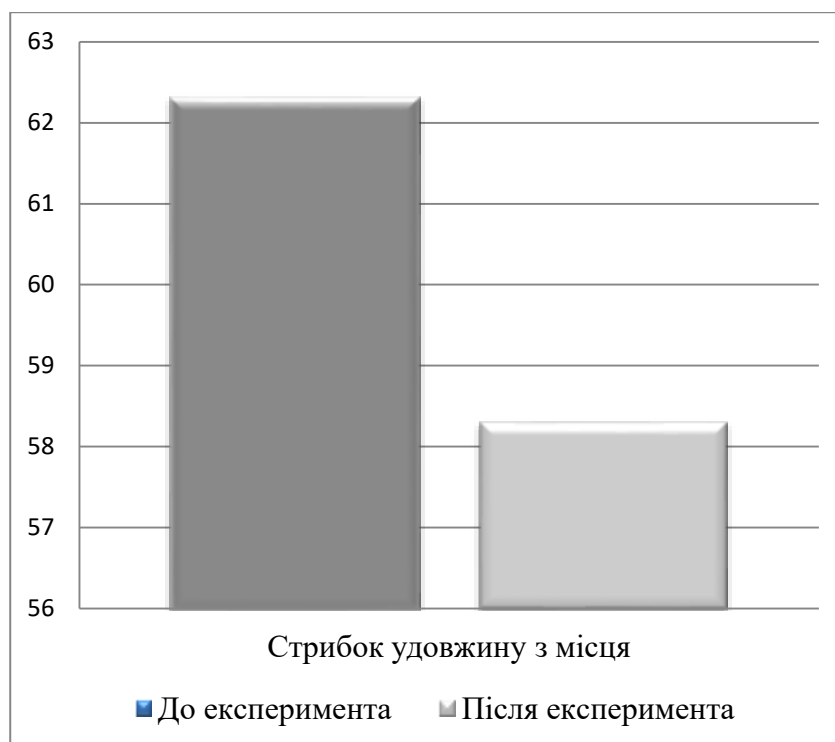


**Рис.3.1. Зміна результатів вершників у човниковому бігу та статичної пози протягом експерименту.**

У тесті збереження рівноваги при виконанні вправ в метанні до експерименту був  $4,0 \pm 0,11$  бали, то після експерименту  $4,7 \pm 0,27$  бал (табл. 3.1 та рис. 3.2).



**Рис.3.2. Зміна результатів вершників у тесті збереження рівноваги при виконанні вправ в метанні протягом експерименту.**



**Рис. 3.3. Зміна результатів вершників у тесті стрибок у довжину з місця протягом експерименту(см).**

У тесті стрибок у довжину з місця на початку експерименту результат був  $62,3 \pm 2,76$  см, то після експерименту -  $58,3 \pm 3,55$  см (табл. 3.1 та рис. 3.3).

### **3.3.Дослідження впливу експериментальних факторів на розвиток координаційних здібностей у кінному спорті**

Навчання перспективного майстра кінного спорту, здатного досягти високих результатів, а також підготовка коня до цього рівня - тривалий і складний процес. Завданням тривалої підготовки спортсменів є розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей, почуття коня та тренування стрибкових спортивних навичок до віку максимальної реалізації індивідуальних навичок, а також досягнення гармонії з конем у всіх видах взаємодії з ним [2; 17; 22; 27; 30; 35].

Планування навчально-тренувального процесу здійснюється за допомогою таких документів: план спортивних тренувань, річні плани навчальних годин та видів тренувань, місячні плани роботи, план тренувань,

протоколи тренувань із детальною інформацією про використані засоби та методи, обсяг та інтенсивність тренувального навантаження, графік проходження диспансеризації або поглибленого медичного огляду спортсменів та коней [31; 33; 39].

Пластичність нервової системи підлітків дозволяє їм успішніше розвивати свої координаційні здібності, почуття рівноваги, спритність, швидкість і точність рухових реакцій. Тому найефективнішою формою являється ігрова форма занять з проведення різних естафет, рухливих та спортивних ігор за найпростішими правилами (стрибки, сальто, пугчі, елементи вольтижування). Водночас на початкових етапах навчання неможливо перевантажити юних вершників спортивними та технічними елементами та навичками.

На практиці верхову їзду слід використовувати дуже помірно на першому рівні навчання і, перш за все, для того, щоб віддати належне природному інтересу до коней як стимул для успішного засвоєння основного змісту змагальної програми. Уникайте у будь-який спосіб примусового навчання молодих вершників [22; 32; 40; 51].

Метою навчання у тренувальних групах 1-го року навчання є подальший розвиток рухових навичок, функціональних можливостей та оволодіння технікою у обраній дисципліні кінного спорту.

Формування груп на першому році навчання ґрунтується на дотриманні учнями контрольних нормативів для зарахування на навчально-тренувальний етап. На цьому етапі вводяться контрольно-перевідні нормативи по роках навчання.

Вводиться новий розділ навчальної програми - практика інструкторська та суддівська практика, юним вершникам необхідно навчитися спостерігати за технікою в дисципліні сучасного кінного спорту, розрізняти та пояснювати помилки, складати прості комплекси для ранкової зарядки та розминки, функції помічника суддя на внутрішніх змаганнях ДЮСШ.

Вивчаючи техніку управління конем, юні вершники повинні знати, що регулювання м'язового тону кінцівок коня здійснюється шляхом зміни положення голови та шиї та шийних рефлексів. Цей факт необхідно враховувати як під час руху, так і при подоланні перешкод, оскільки керуючі дії пов'язані з ротом коня. Вони також повинні знати основні фази рухів коня при стрибку через перешкоду, мати уявлення про посадку вершника та взаємодію органів управління під час стрибків. Тільки після засвоєння підготовчих вправ можна навчитися стрибати через перешкоду [3; 6; 7; 11; 49].

Навчання техніці подолання перешкод слід розпочинати в кінці періоду початкової підготовки в заняттях верховою їздою і проводити в певному порядку, спрощуючи вправи та умови їх виконання. По-перше, стрибати через низькі перешкоди при русі коня прямо, а потім стрибки після виконання різних елементів манежної їзди. Найкращий спосіб покращити технічну підготовку вершників у верховій їзді - це стрибати без стремен, яка зміцнює посадку та покращує рівновагу.

Рекомендується також застосовувати стрибки через "перешкоди" без стремен, без уздечки, з різним положенням рук. Поступово, удосконалюючи техніку стрибків через поодинокі перешкоди, і застосовуючи при цьому спеціальні вправи, слід переходити до проходження нескладного маршруту з декількох низьких перешкод. Особливо цінні щодо цього безмежно різноманітні комбінації рухів, які становлять матеріал для гімнастики і рухливих ігор. Під час розвитку координаційних здібностей за основу взяли загальноприйняті методи.

До головних факторів, що зумовлюють рівень прояву координаційних здібностей, належить моторна (рухова) пам'ять. Іншими словами, це якість ЦНС запам'ятовувати рухи і, якщо треба, їх відтворювати.

Важливим фактором, який обумовлює рівень прояву координаційних якостей, є ефективна внутрішньо і міжм'язова координація. Здібність швидко активізувати необхідну кількість рухових одиниць, забезпечувати оптимальну взаємодію м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів, швидкий і ефективний

перехід м'язів від напруження до розслаблення притаманна людям, які відрізняються високим рівнем координаційних здібностей.

Значущість певним факторам обумовлює різновидом координаційних здібностей. Так, у прояві рівноваги провідне місце посідає соматосенсорна і вестибулярна системи. Крім того, здібність зберігати раціональну позу і стійкість залежить від специфічних факторів: величини площі опори (чим вона більше, тим вище стійкість); відстань центру маси тіла людини до площі опори (чим вона менше, тим вище стійкість); проекцій центру маси тіла на площу опори (чим ближче до центру площі, тим вище стійкість); здібність балансувати у суглобах для зберігання оптимальної і стійкої пози у гомілковостопних і плечових та у колінних і тазостегнових суглобах.

Проаналізувавши результати дослідження, можна сказати, що до та після експерименту дані дуже відрізняються між собою в кращу сторону. У тесті човниковий біг з перенесенням кубиків результат до експерименту був  $27,3 \pm 0,63$  с, то після експерименту -  $26,1 \pm 1,58$  с. В тесті статична поза на одній нозі показники до експерименту були  $28,4 \pm 0,90$  с, а після експерименту -  $30,4 \pm 0,67$  с. У тесті до збереження рівноваги при виконанні вправ в метанні експерименту був  $4,0 \pm 0,11$  бал, то після експерименту  $4,7 \pm 0,27$  бал. У тесті стрибок у довжину з місця був  $62,3 \pm 2,76$  см, то після експерименту  $58,3 \pm 3,55$  см. Відповідно у відсотковому відношенні приріст склав 4,3%, 7,0%, 5,0% та 6,4%.

### **Висновки до розділу 3**

1.Сучасна система підготовки в кінному спорті сформувалася в процесі тривалого розвитку теорії кінного спорту і застосування її на практиці. Вона є сукупністю методичних основ, організаційних форм і умов тренувального і змагального процесів, що оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і що забезпечують найкращу міру готовності спортсмена до високих спортивних досягнень

2.При навчанні техніки управління конем юні вершники повинні знати, що регуляція тону м'язів кінцівок коня відбувається шляхом зміни положення

голови і шиї і здійснюється шийними рефlekсами. Цей факт необхідно враховувати як при управлінні, так і при подоланні перешкод, оскільки керуючі дії пов'язані з ротом коня. Вони також повинні знати основні фази рухів коня при стрибку через перешкоду, мати уявлення про посадку вершника і взаємодію засобів управління при стрибку.

3. Навчання техніці подолання перешкод починається з стрибків через низькі перешкоди при русі коня прямо, а потім стрибки після виконання різних елементів манежної їзди, поступово ускладнюючи вправи і умови їх виконання

## ВИСНОВКИ

1. Поняття "посадка вершника" часто тлумачать неправильно, бо важливо в кінцевому рахунку не положення кінцівок, як це зазвичай вважають, а те, як вершник А). тримається в сідлі, зберігаючи рівновагу; В). сидить на коні, розслабивши м'язи; Г). вміє входити в ритм руху коня.

2. Впровадження власної методики вдосконалення координаційних здібностей вершників, яка полягала у включенні великого набору вправ координаційного спрямування дала позитивні результати.

3. Плануючи роботу, що сприяє підвищенню координаційних можливостей, варто рахуватися такими складовими частини навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи (підходу, завдання), кількість повторень однієї вправи (підходу, завдання), тривалість і характер пауз між вправами.

4. Обговоривши результати дослідження можна сказати що: у тесті човниковий біг з перенесенням кубиків до експерименту був  $27,3 \pm 0,63$  с, то після експерименту  $26,1 \pm 1,58$  с. В тесті статична поза на одній нозі показники до експерименту були  $28,4 \pm 0,90$  с, а після експерименту  $30,4 \pm 0,67$  с. У тесті до збереження рівноваги при виконанні вправ в метанні експерименту був  $4,0 \pm 0,11$  бал, то після експерименту  $4,7 \pm 0,27$  бал. У тесті стрибок у довжину з місця був  $62,3 \pm 2,76$  см, то після експерименту  $58,3 \pm 3,55$  см. становив 2,20; 1,83; 2,48; 2,25; одиниць t-критерія Ст'юдента для 5% рівня значимості 2,45. Відповідно у відсотковому відношенні приріст склав 4,3%, 7,0%, 4,0% та 6,4%.

Отже програма удосконалення та розвитку координаційних здібностей для спортсменів вершників 12-14 років які займаються кінним спортом виявилось ефективною.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев : Здоров'я, 1985. 80 с.
2. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании. Физическая культура в школе. 1985. № 6. С. 61–64.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва : Физическая культура и спорт, 1998. 223 с.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев : Здоров'я, 1987. 224 с.
5. Белов Е.С., Кузнецов М.М. Анатомия в помощь гимнастам. Вып. 1. Москва : Физическая культура и спорт, 1974. С. 33–36.
6. Белькасем Я. Классификация средств и методики развития гибкости. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : 1999. № 5. С. 36–40.
7. Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва : Физическая культура и спорт, 1986. 349 с.
8. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. Москва : Физическая культура и спорт, 1982. 166 с.
9. Болобан В.Н., Мистулова Т.Е. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой. Наука в олимпийском спорте. Киев, 1995. № 2. С. 27–30.
10. Боярский П.В. Седлайте коней. Москва : Детская литература, 1994. 159 с.
11. Бубе Х. Тесты в спортивной практике. Москва : ФиС, 1968. 136 с.
12. Буркхат Б. Выездка от А до Я. Профессиональные советы от знаменитого тренера. Москва : Аквариум-Принт, 2018. 228 с.

13. Колин Дж. Вогель Ветеринарная помощь лошадям пер. с англ. Зарифова З. и др. Москва : АКВАРИУМ ЛТД, 2000. 368 с.
14. Васильков А.А. Теория и методика спорта : учеб. пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. 379 с.
15. Вильчковский З.С. Развитие двигательной функции у детей. Киев : Здоров'я, 1983. 136 с.
16. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев : Здоровье, 1981. 135 с.
17. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 232 с.
18. Годик М.А. Спортивная метрология: учебн. пособие для ин-ов физической культуры. Москва : ФиС, 1988. 192 с.
19. Гервек Г. Психология лошади. Нравы, чувства, поведение. пер. с нем. Казанцева С. Москва : АКВАРИУМ ЛТД, 2002. 176 с.
20. Гржимек Б.И. Снова лошади. пер. с нем. Гуревича Д.Я. Послесл. Дроздова Н.Н. Москва : Прогресс, 1994. 208 с.
21. Гуревич Д.Я., Рогалев Г.Т. Справочник по конному спорту и коневодству. Москва : Центрполиграф, 2000. 240 с.
22. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. Пособие. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 365 с.
23. Доленко Ф.Л. Системные свойства элементов суставного аппарата человека. Теория и практика физической культуры. Киев: 1991. № 10. С. 55.
24. Демченко Е.В., Доронин А.М. Влияние занятий адаптивной верховой ездой на психоэмоциональное состояние детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Социализация и интеграция одаренных детей и молодежи: материалы Всероссийской науч. конф. Майкоп: изд-во АГУ, 2013. С. 244–246.
25. Демченко Е.В., Дорошенко А.С. Взаимосвязь сенсорных систем и уровня развития координационных способностей. Физическая культура и

образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы межд. науч. конф. Ч П. Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. С. 81–84.

26. Жордочко Р.В., Соболев Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. Київ: Здоров'я, 1980. 200 с.

27. Заведений К.Б., Свечин И.Ф., Бобылев Б.М. Коневодство: учебн. пособие для высш. учебн. зав. Москва : Колос, 1984. 352 с.

28. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. Москва : Лотос, 1994. 359 с.

29. Козлов В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. Москва : ФиС, 1997. 103 с.

30. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников. Физическая культура в школе. Москва: 1975. № 1. С. 7.

31. Климке И. Выездка и прыжки пер. с нем. Казанцева С. Москва : АКВАРИУМ ЛТД, 2002. 208 с.

32. Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития: курс лекций; под ред. Курамшина Ю.Ф., Попова В.Н., Двейрина О.А. Теория и методика физической культуры. СПб., 1999. С. 163–178.

33. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту. Київ : Олімпійська література, 2001. 320 с.

34. Лях В.И. Совершенствование специальных координационных способностей и методика ее совершенствования: учебн.-метод.пособие. Кие : КГИФК, 1992. 54 с.

35. Мазниченко В.Д. Двигательные навыки в гимнастике. Москва : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.

36. Матвеев Л.П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 1999. 384 с.

37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

38. Меерсон Ф.З. Ограничение двигательной активности как фактор замедления возрастного развития тезы док. XVII научн. конф. Москва: 1984. С. 156–157.

39. Менхин Ю.В., Леводянский Н.Н. Исследование эффективности методов развития подвижности в суставах у гимнастов. Теория и практика физической культуры. Киев: 1979. № 10. С. 29–31.

40. Назаров В.Г., Жилинский Л.В. Развитие подвижности рук в плечевых суставах методом биомеханической стимуляции мышечной деятельности. Вопросы теории и практики физической культуры. Москва : Просвещение, 1985. № 15. С. 74–75.

41. Назаров В.Т., Кисилев В.Г. Вибростимуляция мышц специальной физической подготовкой спортсменов : тез. 2-ой Всесоюзной конференции по проблемам биомеханики. Рига: 1979. Т. 3. С. 123–124.

42. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. Киев : Высшая школа, 1987. 189 с.

43. Нероденко В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте. Киев : Имидж Принт, 2009. 207 с.

44. Орендівська О.А., Міщенко О. В. Основи тренувального процесу вершників на етапі попередньої базової підготовки. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції: відповід. ред. Д.В. Бермудес Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2021 С 109.

45. Орендівська О.А., Міщенко О. В. Основи тренувального процесу вершників на етапі попередньої базової підготовки. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту I всеукраїнська науково – практична конференція. відповід. ред. Д.В. Бермудес Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2021 С 118–124.

46. Озолин Н.Г. Современная система спортивной подготовки. Москва : Физкультура и спорт, 1970. 479 с.

47. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
48. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебн. пособие [для тренеров]. В 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. 143 с.
49. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев : Высшая школа, 1984. 253 с.
50. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Киев : Здоровье, 1988. 200с.
51. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк : Новый мир, 1999. 336 с.
52. Саранцев Г.И. Методика обучения как теория методики преподавания. Педагогика. 1988. №1. С. 28–34.
53. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт. Москва : ФиС, 1990. 172 с.
54. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти : навч. посіб. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
55. Солдаткина Е. Развитие гибкости в ходе тренировочного процесса. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т 3. С. 333–336.
56. Талага Е. Єнциклопедія фізических упражнень. Москва : ФиС, 1998. С. 142.
57. Талышев Ф.М., Федина Т.И. О роли упруго-вязких свойств мышц в выполнении движений. Физиолог. и биохим. хар-ка скоростно-силовых и координационных спортивных упражнений. Москва: 1976. С. 32–38.
58. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. Высших учеб. заведений. Москва : издат. центр «Академия», 2000. 480 с.
59. Филин В.П. Спортивная підготовка как многолетний процесс. Современная система подготовки. Москва : СААМ, 1995. С. 351–390.
60. Фарфель В.С. Двигательные способности. Теория и практика физической культуры. Москва : 1977. № 12. С. 27–30.

61. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному совершенствованию. Москва : ФиС, 1980. 255 с.
62. Хельцель П., Плева М. Выездка и конкур. Советы профессионалов. Москва : Аквариум. Принт, 2012. 218 с.
63. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2008. 479 с.
64. Хоффман К. Школа верховой езды для начинающих. Москва : Аквариум. Принт, 2012. 116 с.
65. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. ин-ов. Москва : Просвещение, 1990. 319 с.
66. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: навчальна книга. Богдан, 2001. Ч.1. 273 с.
67. Штайнкраз В. Верховая езда и преодоление препятствий. Как добиться победы. Москва : Аквариум. Принт, 2013. 208 с.
68. Штрюбень Ф. Учимся преодолевать препятствия пер с нем. А. Архиповой. Москва : ООО АКВАРИУМ БУК, 2003. 128 с.
69. Всеукраїнська Федерація кінного спорту. Електронний ресурс. Режим доступу : [http: efu.org.ua](http://efu.org.ua).
70. Federation Equestre Internationale. Електронний ресурс. Режим доступу : [http :www.fei.ua](http://www.fei.ua).

## ДОДАТОК А

### Результати тестування експериментальної групи (п =6)

| Прізвище та ім'я |                            | Човниковий біг з перенесенням кубиків сек. |             | Збереження рівноваги при виконанні вправ в метанні |            | Статична поза на одній нозі, с |             | Стрибок у довжину з місця, см |             |
|------------------|----------------------------|--------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------|------------|--------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                  |                            | до                                         | Після       | до                                                 | після      | до                             | після       | до                            | після       |
| 1                | Спортсмен А                | 27,2                                       | 26,1        | 4,0                                                | 5,0        | 27,8                           | 30,5        | 62                            | 53          |
| 2                | Спортсмен В                | 27,5                                       | 27,3        | 3,0                                                | 4,0        | 29,0                           | 31,1        | 61                            | 62          |
| 3                | Спортсмен F                | 27,2                                       | 26,7        | 4,0                                                | 5,0        | 28,2                           | 29,4        | 65                            | 63          |
| 4                | Спортсмен D                | 28,0                                       | 29,3        | 3,0                                                | 5,0        | 29,3                           | 30,9        | 59                            | 53          |
| 5                | Спортсмен Р                | 27,7                                       | 26,1        | 4,0                                                | 4,0        | 29,1                           | 32,1        | 61                            | 58          |
| 6                | Спортсмен Т                | 26,4                                       | 25,3        | 4,0                                                | 5,0        | 27,0                           | 28,9        | 66                            | 61          |
|                  | <b>Середнє арифметичне</b> | <b>27,3</b>                                | <b>26,8</b> | <b>4,0</b>                                         | <b>4,7</b> | <b>28,4</b>                    | <b>30,4</b> | <b>62,3</b>                   | <b>58,3</b> |