

5. Офіційний сайт Hora2000. URL: <http://www.hora2000.de/de/downloads/> (дата звернення 15.09.2022)
6. Офіційний сайт IBU. URL: <http://www.biathlonworld.com/en/types>. (дата звернення 15.09.2022)
7. Офіційний сайт біатлону України. URL: [www.biathlon.com.ua](http://www.biathlon.com.ua) (дата звернення 15.09.2023)
8. Пятков В., Павлюк О. Аналіз стрілецької підготовки біатлоністів України. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2003. Вип. 7, т. 3. С. 195–199.
9. Ратов А. М. Використання інноваційних технологій в стрілковій підготовці біатлоністів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19. С. 334–338. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/73473>

Глазун Аміна, Лапицький Віталій

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ВЕРШНИКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядаються питання фізичної підготовки вершників-початківців. Автором запропоновано певні заходи щодо розвитку фізичних якостей дітей 9-10 років під час занять з кінного спорту.

**Ключові слова:** кінний спорт, фізична підготовка, діти 9-10 років.

**Hlazun Amina.** *Physical training of young riders at the stage of initial training.*

**Abstract.** *The article deals with the issues of physical training of novice riders. The author proposed certain measures for the development of physical qualities of children 9-10 years old during equestrian classes.*

**Key words:** *equestrian sports, physical training, children 9-10 years old.*

**Постановка проблеми.** Основа досягнень у кінному спорті, як вказано у нормативних документах Всеукраїнської Федерації кінного спорту України [1], започатковується на етапі початкової підготовки, бо саме раціональна і ефективна підготовка, яка проходить із дотриманням принципів спортивної підготовки, є базою для майбутніх успіхів дітей в обраному виді спорту. Робота тренерів на сучасному етапі у групах початкової підготовки, де використовується індивідуальний і диференційований підхід, зустрічається не дуже часто. Тренери цих груп надають багато часу з конем, елементам верхової їзди, та забувають про роботу над посадкою юних вершників, що, у цілому, залежить від фізичних кондицій дітей. Представлені положення є такими, що надають актуальності проведеним дослідженням, де треба розглянути розвиток фізичних якостей вершників 10-11 років.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тренувальний процес вершників на етапі початкової спеціалізації, як вказують дослідження В.О. Русановича, 2019; С.К. Сокольнікова, 2017, є важливим етапом для розвитку координації. У процесі різноманітної фізичної підготовки юні спортсмени набувають багаточисленних умінь, де засвоюються технічні елементи, виконуються різні вправи для накопичення рухового досвіду. На стадії фізичного розвитку удосконалюються і такі елементи координації рухів, як відчуття простору і часу, відчуття ритму [3].

Як вказують І. Косик, О. Міщенко, 2021, тренування силових здібностей допоможе юним спортсменам пристосовуватися до балансування під час верхової їзди. Чим вищий рівень швидкості, сили і витривалості, тим краще розвивати спритність та координаційні можливості. Сила м'язів ніг, що допомагає енергійно відштовхуватись від землі, допомагає збільшувати швидкість.

Покращення швидкісних показників вершників, як вказує у своїх дослідженнях В.О. Русанович, 2019, теж залежить від силових здібностей м'язів, що сприяє більш частим рухам кінцівок або тіла. Тому під час розвитку швидкості необхідно швидкісно-силові вправи поєднувати із силовим тренінгом.

Розвиток витривалості, згідно робіт В.М. Платонова, 2015; С.К. Сокольнікова, 2017, теж надає велику користь здоров'ю юних вершників. Бо фізично активні діти, які регулярно удосконалюють свою витривалість, мають більш низькі показники кров'яного тиску та частоти серцевих скорочень і міцне серце. Основна мета занять полягає у тому, щоб діти змогли протягом більш тривалого часу виконувати необхідні для верхової їзди вправи, де обсяг навантаження треба збільшувати обережно і поступово.

Тренування на гнучкість, як вказують дослідження Е. Солдаткіної, 2008, мають стратегічне значення у підготовці юних спортсменів і сприяють профілактиці травматизму. Виконувати вправи на розтягування м'язів краще всього після закінчення розминки, у перервах на відпочинок між виконанням вправ, наприкінці навчально-тренувального заняття.

**Мета роботи:** перевірка ефективності розробленої методики розвитку фізичних якостей дітей 9-10 років в умовах проведення занять з кінного спорту.

Згідно з метою роботи визначено **завдання:**

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувального процесу з дітьми на етапі початкової підготовки;
- 2) розробити систему заходів для сприяння розвитку фізичних якостей вершників 9-10 років;
- 3) експериментально перевірити ефективність розробленої методики фізичної підготовки дітей 9-10 років, які займаються кінним спортом.

**Результати досліджень.** Педагогічний експеримент був проведений за наступною схемою: дослідження негативних та позитивних складових тренувального процесу юних спортсменів з виїздки, розробка та включення власної методики удосконалення фізичної підготовленості, яка включала в себе фізичні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливих ігор та естафет, вправ для удосконалення техніки верхової їзди. Ефективність запропонованої методики оцінювалася згідно зміни результатів фізичної підготовленості дітей на початку та наприкінці 2022-2023 року. Дані, представлені у табл. 1 та рис. 1-5, вказують на динаміку зміни стану юних вершників, де порівняння отриманих даних вказує на позитивний приріст.

Таблиця 1

Аналіз зміни результатів фізичної підготовленості юних вершників протягом досліджуваного періоду (n=10)

№	Тести		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\eta, \%$
			Початкові показники	Заключні показники	
1	Біг 30 м з місця, с	хл.	5,6±0,14	5,4±0,12	3,6
		дів.	5,9±0,13	5,7±0,13	3,4
2	Стрибок у довжину з місця, см	хл.	160,7±2,42	168,3±2,03	4,7
		дів.	154,5±2,57	161,4±2,62	4,5
3	Стрибок угору з місця, см	хл.	27,6±2,03	28,4±2,32	2,3
		дів.	24,8±2,43	25,6±2,51	3,2
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	хл.	11,1±1,25	12,8±1,17	15,3
		дів.	8,4±1,37	9,3±1,41	10,7
5	Човниковий біг 3x10 м, с	хл.	9,8±0,08	9,3±0,12	5,1
		дів.	10,8±0,08	10,1±0,11	6,7

Швидкісні здібності, які визначалися за результатами контрольного випробування «Біг 30 м з місця», змінилися у дівчаток від 5,9±0,13 с на початку дослідження, до 5,7±0,13 с по закінченню, що вказує на покращення на 3,4 %. Результати у цьому ж тесті у хлопчиків теж піднялися на 3,6 %, де початкові значення вказували на величину 5,6±0,14 с, а по закінченню експерименту стали 5,4±0,12 с (табл. 1 та рис. 1).

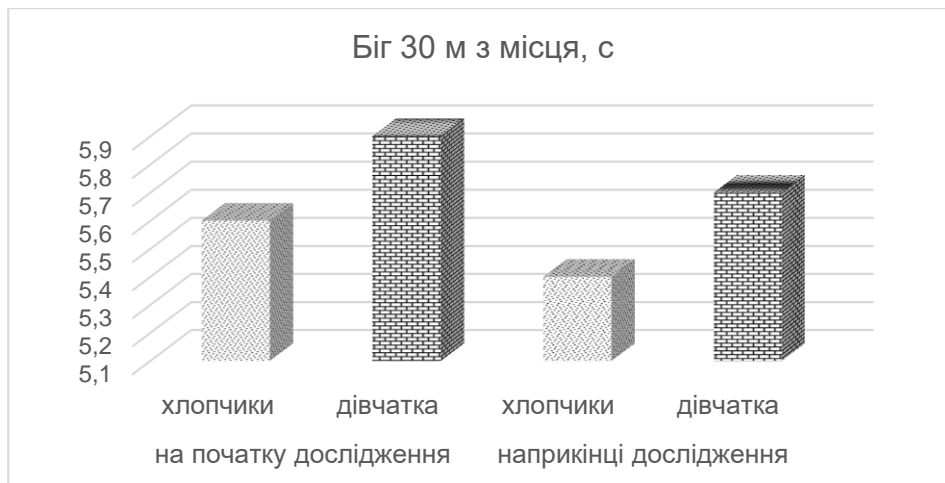


Рис. 1. Динаміка результатів контрольного випробування «Біг 30 м з місця» юних вершників протягом дослідження.

Дослідження «вибухової» сили м'язів ніг, що проходило за допомогою контрольного випробування «Стрибок у довжину з місця», вказало на покращення результатів і дівчаток, і хлопчиків, де величина у відсотках була відповідно 4,5 і 4,7 одиниць. На початку дослідження результати у дівчаток були  $154,5 \pm 2,57$  см, а хлопчиків –  $160,7 \pm 2,42$  см. По закінченню експериментальної частини стрибок покращився у дівчаток до  $161,4 \pm 2,62$  см, а хлопчиків до  $168,3 \pm 2,03$  см (табл. 1 та рис. 2).

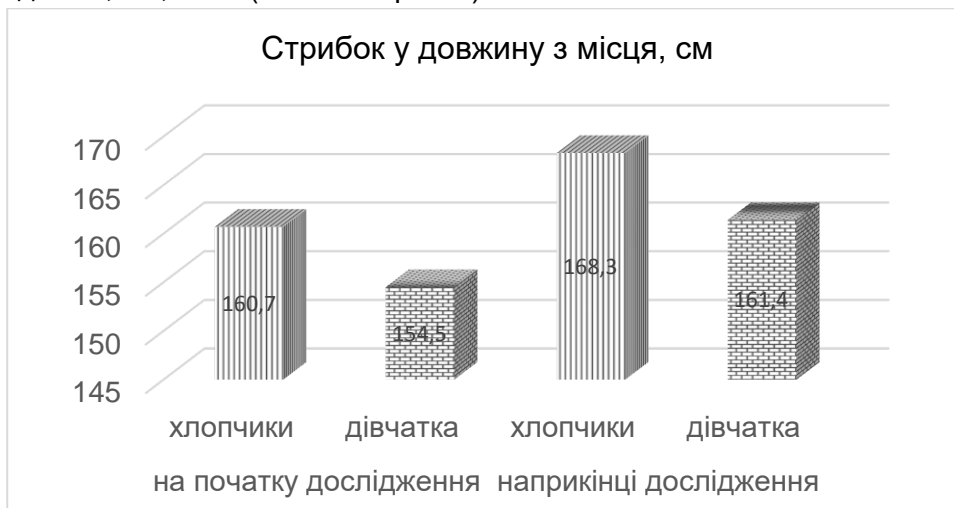
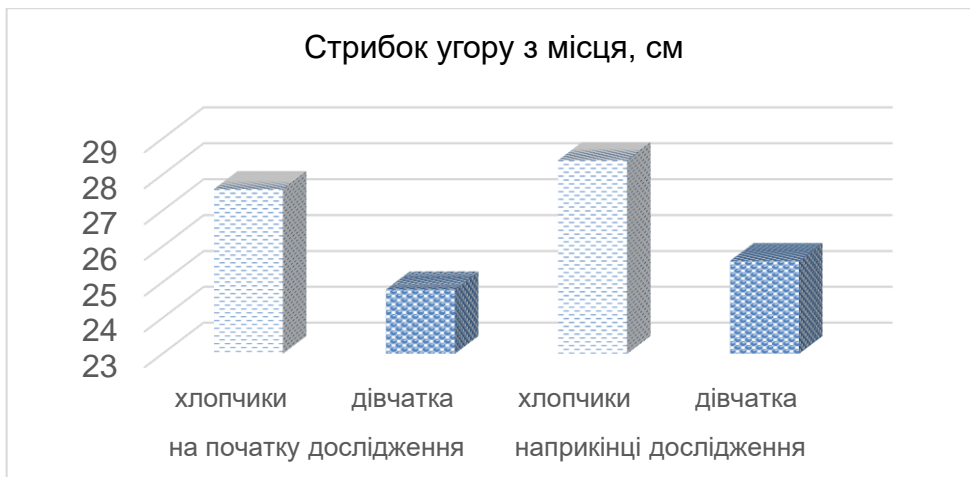


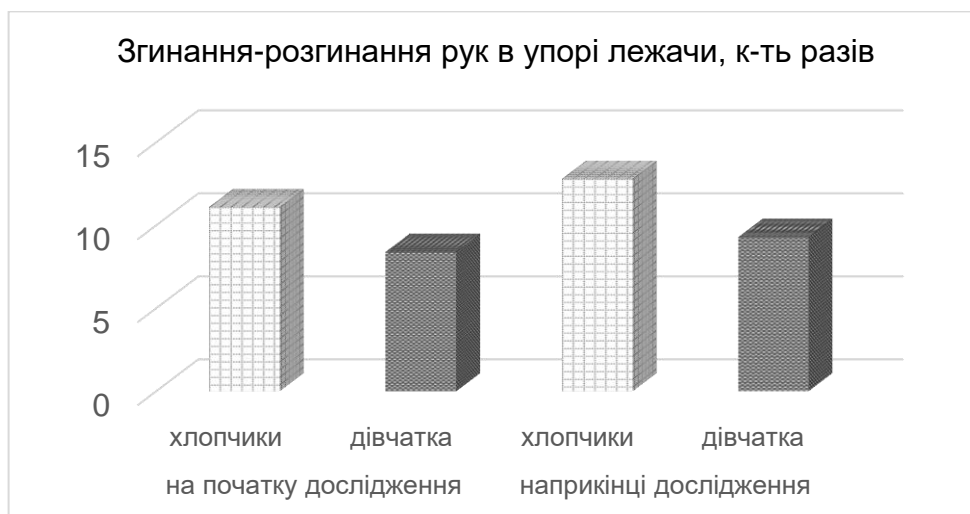
Рис. 2. Динаміка результатів контрольного випробування «Стрибок у довжину з місця» юних вершників протягом дослідження.

Результати контрольного випробування «Стрибок угору з місця» протягом досліджуваного періоду змінилися у дівчаток від  $24,8 \pm 2,43$  см до  $25,6 \pm 2,51$  см, або ж збільшилися на 3,2 %. Так само покращився показник силових якостей м'язів ніг на 2,3 % у хлопчиків, бо початкові результати складали  $27,6 \pm 2,03$  см, а наприкінці були вже  $28,4 \pm 2,32$  см (табл. 1 та рис. 3).

Дослідження силової витривалості м'язів плечового поясу, що проходило за допомогою контрольного випробування «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», змінилися у дівчаток від  $8,4 \pm 1,37$  віджимань на початку експерименту, до  $9,3 \pm 1,41$  віджимань наприкінці, що вказує на покращення на 10,7 %. У хлопчиків цей тест збільшився на 15,3 %, де на початку вони віджимались  $11,1 \pm 1,25$  разів, а після введення експериментальної методики –  $12,8 \pm 1,17$  разів (табл. 1 та рис. 4).

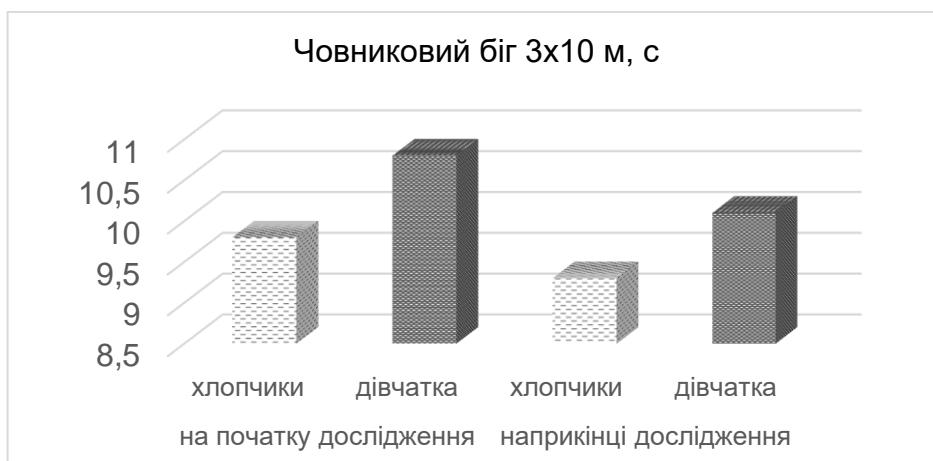


*Рис. 3. Динаміка результатів контрольного випробування «Стрибок угору з місця» юних вершників протягом дослідження.*



*Рис. 4. Динаміка результатів контрольного випробування «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» юних вершників протягом дослідження.*

Якщо початкові дані контрольного випробування «Човниковий біг 3x10 м» вказували у дівчаток на результат  $10,8 \pm 0,08$  с, то наприкінці дослідження вони покращилися на 6,7 % і склали  $10,1 \pm 0,11$  с. так і у хлопчиків, де початковий результат був  $9,8 \pm 0,08$  с, а після проведення експерименту став  $9,3 \pm 0,12$  с, тобто виріс на 5,1 % (табл. 1 та рис. 5).



*Рис. 5. Динаміка результатів контрольного випробування «Човниковий біг 3x10 м» юних вершників протягом дослідження.*

Таким чином, аналіз отриманих результатів фізичної підготовленості вершників вказав на ефективність запропонованої методики тренувальних занять протягом досліджуваного періоду.

#### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Аналіз науково-методичної літератури вказує, що фізична підготовка на етапі початкової підготовки вершників повинна спрямовуватись на розвиток рухових якостей, які найкраще розвиваються протягом відповідного вікового періоду, що стане підґрунтям для досягнення високих результатів у кінному спорті.
2. Представлена методика розвитку фізичних якостей вершників 9-10 років повинна бути представлена великою кількістю різноманітних фізичних вправ, які безпосередньо впливають на зміцнення здоров'я юних спортсменів, покращують функціональні можливості їх організму та розвивають основні м'язові групи. Вправи для фізичної підготовки повинні регулярно проводитись на кожному занятті і тривати близько 30 хв.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук шляхів покращення психологічної підготовки вершників 10-11 років.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву / Міністерство молоді і спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет, Всеукраїнська Федерація кінного спорту України. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, 2019. 105 с.
2. Косик І, Міщенко О. Фізична підготовка дітей 8-9 років у кінному спорті / *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту*. І всеукраїнська науково – практична конференція / відповід. ред. Д.В. Бермудес Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2021. С. 14–17.
3. 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.
4. Русанович В.О. (2019). Проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті. Молодь та олімпійський рух. 171-172 с.
5. Сокольников С.К. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного профілю «Верхова їзда». Житомир, 2017. 25 с.
6. 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.

**Говорун Марина, Скрипка Ірина**

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки. Доповнено, обґрунтовано та визначено ефективність доповненої програми навчально-тренувальних тренувальних занять дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу із використанням спеціальних засобів.

**Ключові слова:** дзюдоїсти, техніка, етап попередньої базової підготовки, спеціальні засоби.

**Govorun Maryna, Skrypka Iryna.** *Modern approaches to teaching technique of judokas at the stage of preliminary basic training.*

**Abstract.** *The article discusses the main aspects of the annual training cycle of judokas at the stage of preliminary basic training. The effectiveness of the supplemented program of educational and training training sessions for judokas at the stage of preliminary basic training in the preparatory period of the*