

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А.С. МАКАРЕНКА

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики спорту

Косик Ірина Едуардівна

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

_____ О. В. Міщенко

доцент кафедри ТМС

«__» _____ 2021 року

Виконавець:

_____ І. Е. Косик

«__» _____ 2021 року

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КІННОТНИКІВ	7
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 8-9 років	7
1.2. Методика розвитку фізичних якостей дітей 8-9 років	11
1.3. Основні аспекти тренувального процесу юних вершників	16
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Методи дослідження.	23
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	23
2.1.2. Педагогічні методи	23
2.1.3. Методи математичної статистики	26
2.2. Організація дослідження	26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
3.1. Методика фізичної підготовки юних вершників	28
3.2. Аналіз результатів дослідження	35
3.3. Обговорення результатів дослідження	46
Висновки до розділу 3	49
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ВСТУП

Актуальність теми. Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я».

У століття індустріалізації, урбанізації, прискорення темпів життя мистецтво верхової їзди і кінний спорт набули інше соціальне значення в житті людей. Нині кінний спорт виступає як чудовий засіб фізичного розвитку і вдосконалення людини, активного відпочинку і розваги.

Кожен вид спорту має свою специфіку, здійснюючи певний вплив на морфологічні та функціональні особливості організму. Заняття кінним спортом при правильній організації тренувального процесу - потужний засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності.

Найкращий вік для початку занять кінним спортом для дітей - 5-6 років, так як головною вимогою кінного клубу для прийому дитини є можливість розуміти та чути тренера. Проте, цілеспрямоване навчання верхової їзди, із зарахуванням в секцію, рекомендується починати з 8-річного віку. У цьому віці діти вже починають вести себе відповідально і розуміють всю важливість спілкування з такою твариною, як кінь [3; 4; 31; 41 та ін].

Існує багато переваг від занять верховою їздою як видом спорту. По перше - розвиток координації. Під час їзди на коні діти повинні робити багато рухів одночасно. Це збільшує гармонію рухів, силу м'язів і покращує координацію [4; 55; 74; 86].

Їзда на коні - це активний процес, де іноді рухи коня стають непередбачуваними, і дитина повинна з цим справлятися. Тому вершник весь

час повинен включати в роботу наступні групи м'язів: спини, пресу, стегон тощо. Верхово їзда покращує баланс тіла, силу і спритність, зорово-моторну координацію, розвиток м'язів, формує характер. Діти, які проводять багато часу з конем, стають відкритими світу, добрими, розуміючими, спокійними і терпимими. Процес верхової їзди вчить дітей керувати великою твариною. Тому дитина загартовує свій характер, стає відповідальною та самостійною [4; 9; 11; 40 та ін.].

У міру того, як діти прогресують в майстерності верхової їзди, їх впевненість в собі і самовпевненість неймовірно розвиваються. Отже, вцілому кінний спорт, допомагає підвищити рівень терпіння дитини, вчить її зосередженню та контролю.

Аналіз літературних досліджень. (О.В.Запорожець, М.Ю. Кистяковська, Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський та ін.) у свої працях стверджують, що, чим раніше починається навчально-тренувальний процес, тим краще розвиваються рухи у дітей і тим міцніші набуті ними рухові навички (Платонов В.Н.; Тимофеева О.В., 2008; Щербаченко В. К., 2009).

Проблему фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку досліджують Е.С. Вільчковський, Н.В. Гавриш, Л.В.Лохвицька, М.А. Русова.

Низка фахівців вважають, що основний акцент на тренуванні юних спортсменів слід робити на різнобічний розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму (Л.П. Матвеев, 2002; F. Disk, 2007; В.М. Платонов 2004-2014). Про те, що основний потенціал для засвоєння рухових навичок, у тому числі й тих, що відповідають майбутній спортивній спеціалізації, формується на початковому етапі, наголошували у свої працях В.М Платонов (2004-2014), Р.Н. Терехіна, Е.С. Крючек (2015). Крім того, саме на початку занять будь яким видом спорту, формується мотивація та стійкий інтерес до цілеспрямованого спортивного тренування (Л.П. Волков, 2002; С.Н. Бубка, В.Н. Платонов, 2018).

Бурхливий розвиток мистецтва верхової їзди та кінного спорту в усіх країнах світу, спонукає до написання наукових робіт, присвячених мистецтву

верхової їзди та кінному спорту. Проте, спеціальна література з даної тематики практично відсутня. Лише за останні кілька років стала з'являтися сучасна література з тренінгів коней, психології вершника і базових знань про коней з акцентом на сучасні тенденції в галузі кінного спорту. Крім того, варто підкреслити, що і наукові роботи з даної теми практично відсутні.

Підвищення рівня спортивної майстерності знаходиться в щільному взаємозв'язку з розвитком дитячого кінного спорту. Чим ефективніше буде здійснюватись процес навчання і тренування юних вершників, тим вищим буде рівень майстерності всього вітчизняного кінного спорту.

Цілком доцільно вважати викладені положення такими, що обумовлюють актуальність нашого дослідження, де розглядаються питання розвитку фізичних якостей дітей 8-9 років, які займаються кінним спортом.

Мета дослідження полягає у перевірці ефективності застосування авторських методичних рекомендацій розвитку фізичних якостей дітей 8-9 років в умовах проведення занять з кінного спорту.

Для досягнення мети даного дослідження передбачається послідовно вирішити ряд наступних завдань:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувального процесу дітей 8-9 років у кінному спорті.
2. Розробити систему заходів, які сприятимуть розвитку фізичних якостей вершників 8-9 років.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики фізичної підготовки дітей, які займаються кінним спортом.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес юних спортсменів у кінному спорті.

Предмет дослідження – фізична підготовка дітей 8-9 років у кінному спорті.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні *методи дослідження*:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічні методи.

3. Методи математичної статистики

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що під час роботи, подальшого розвитку набули дані щодо особливостей тренувального процесу в кінному спорті, визначено рівень фізичної підготовки юних вершників 8-9 років.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає в обґрунтуванні методики розвитку фізичних якостей дітей 8-9 років, які займаються кінним спортом.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напрямку, мети, конкретних завдань дослідження, нагромадженні теоретичного й експериментального матеріалу, здійсненні аналізу отриманих даних.

Апробація результатів та публікації. Результати проведеного дослідження були оголошені під час виступу на пленарному засіданні I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту» (Суми, 2021) та опубліковано:

- Косик І., Міщенко О. Фізична підготовка дітей 8-9 років у кінному спорті. *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. 91-92.

- Косик І., Міщенко О. Фізична підготовка дітей 8-9 років у кінному спорті. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* : відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 76-81.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з трьох розділів, містить 9 рисунків, 3 таблиці, загальний обсяг сторінок – 68, використаних джерел – 87.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КІННОТНИКІВ

1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 8-9 років

Питаннями вікової фізіології займалися ряд авторів [1; 2; 3; 53; 67]. У даних наукових працях була детально описана та висвітлена вікова періодизація, що враховує комплексний підхід, зважаючи і на анатомо-фізіологічні особливості організму, так і на умови життя, виховання, тренування, навчання.

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку дітей 8-9 років, зумовлюють специфіку виховання відповідно до віку, зокрема, це стосується також і фізичного виховання та розвитку їхніх фізичних якостей.

В цьому віці організм дітей піддається інтенсивному розвитку. Процеси удосконалення відбуваються у всіх органах і системах та організмі вцілому. Ці темпи розвитку окремих органів і функціональних систем залишаються достатньо високими, хоча не настільки швидкими, як у дошкільному віці. Низка провідних авторів галузі, зазначають, що процес розвитку дитячого організму супроводжує нерівномірність і хвилеподібність [1; 2; 3; 53; 67].

У процесі розвитку, формуванні та становленні організму дітей 8-9 років існує певна етапність та низка закономірностей. Розглянемо деякі з них.

Кісткова система. Розвиток опорно-рухового апарату характеризується відносно рівномірним перебігом. Інтенсивність росту окремих розмірних ознак різна. В цей період довжина тіла збільшується більше, ніж його маса [2; 3; 70].

За даними [42] щорічне зростання тіла в довжину у дітей 6-10 років складає 4 – 5 см. Збільшення маси тіла на 2 – 3 кг. Приріст обхвату грудної клітки за рік складає 1,5 – 2 см. Подібні відомості висвітлюються в роботах [2; 7; 8; 70]. Деякі з фахівців, вказують на інші дані щодо приросту довжини тіла зазначаючи, що в середньому, діти виростають на 3 – 4 см за рік.

До 10 років, як у хлопчиків, так і у дівчаток темпи приросту довжини тіла приблизно однакові. У віці 7–9 років значно пришвидшується ріст хребетного стовпа. В 10 років починають посилено рости поперекові і нижні грудні хребці.

Оскільки кістки дітей, порівняно з кістками дорослих, містять менше мінеральних речовин, то вони легко піддаються впливу зовнішніх чинників, що може зумовити виникнення деформації. Найбільша рухливість хребта спостерігається у віці 8–9 років [2; 3; 70].

Хребет дитини досить гнучкий і рухливий. Саме тому, в віці 7-12 років спостерігаються випадки різноманітних порушень постави [2; 7; 67]. Окостеніння хребетного стовпа відбувається за певною послідовністю. Спочатку, в 6–9 років, формуються самостійні центри окостеніння для верхньої і нижньої поверхні тіл хребців, кінців остистих і поперечних відростків. До 7-ми років утворюється шийний лордоз і грудний кіфоз. А до 12 років формується поперековий кіфоз. До 7–8 років кістки тазу тільки починають зростатися, тому при струсі можуть зміщуватися. В цей період у дітей інтенсивно набувається рухливість не лише хребта, а також збільшується рухливість плечових і тазостегнових суглобів [2; 7; 67].

За даними авторів [2; 3; 8] правильне функціонування опорно-рухової функції, залежить від формування стопи. В порівнянні із стопою дорослих, дитяча стопа відносно коротка та звужена в ділянці п'яти. До 11–12 років, зазвичай, завершується формування склепіння стопи.

Щодо анатомії суглобово-зв'язкового апарату, то він вже є сформованим ще у новонародженого. Проте його морфологічне і функціональне вдосконалення ще триває і в дитячому, і в підлітковому віці. У дітей 8-10 років суглоби є досить рухливі, а зв'язковий апарат еластичний.

М'язова система. У дітей 6-8 віку м'язова система недостатньо розвинена [2; 3; 8; 67]. Для їхніх м'язів характерна наявність тонких волокон, які в своєму складі містять невелику кількість білка і жиру [2; 3]. Відношення м'язової маси до ваги всього тіла в цей віковий період складає близько 1/4, натомість, як у підлітків 15 років це відношення становить 1/3.

У дітей 7-10 років м'язи формуються нерівномірно. Спочатку розвиваються м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового пояса. Дещо пізніше процесу росту набувають дрібні м'язи [2; 3; 7; 8; 70].

Зазначається, що приріст сили м'язів верхніх кінцівок відбувається інтенсивніше, ніж нижніх в період з 7 до 10 років. Середнє збільшення сили м'язів згиначів гомілки становить 3,6 кг, а згиначів кисті – 8,3 кг. Сила м'язів розгиначів гомілки збільшується на 20,4 кг, а м'язів згиначів на 13,3 кг. В цьому віці діти ще недостатньою мірою можуть диференціювати м'язові зусилля. Позаяк діти 7-10 років вже можуть довільно розслабляти м'язи, проте ця здатність змінюється незначно.

Вдосконалення м'язевої системи і рухових функцій у дітей 6-10 років відбувається також поступово. Поряд із зростанням м'язевої маси неабияк покращується і координація рухів. Швидкого темпу розвитку набувають психомоторні функції, а саме - швидкість і точність руху. Хлопчики в 7-10 років показують кращу м'язеву працездатність, ніж дівчатка цього ж віку [2; 3; 7; 8; 47; 70].

Дихальна система. Висвітлюючи особливості розвитку дихальної системи у дітей 7-10 років, автори відзначають [2; 3; 7; 8; 53; 70], що з віком, відбувається зростання органів зовнішнього дихання, посилюється їх функція. В цьому віці вже повністю сформовуються легеневі альвеоли, і з цього періоду, їхня кількість практично не змінюється. Проте, ще триває розвиток і продовжує збільшуватися, аж до закінчення пубертатного періоду, маса і об'єм легеневої тканини та повітроносних шляхів.

В цьому віці дитина інтенсивно росте, що в свою чергу впливає на положення ребер. Змін набуває форма грудної клітки. Передня частина грудної клітки опускається вниз. В процесі дихання зростає можливість змін об'єму грудної клітки. Це, в свою чергу, впливає на характер дихання. Якщо у дошкільному віці, для дитини було характерним черевне дихання, то з цього віку воно стає грудно-черевним або змішаним [2; 3; 7; 8; 53; 70].

У віці 7-10 років робота, яку діти виконують для процесу дихання, значно більша в порівнянні з дорослими. Дихальні м'язи ще недостатньо розвинуті, слабкі, в наслідок чого, грудна клітка майже не задіяна в акті дихання. Дихання відбувається, в основному, за рахунок опускання діафрагми [2; 3; 42; 47; 53; 70].

У дітей 7-10 років ще недостатньо повно функціонує економність зовнішнього і внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання відбувається поверхнево, а у внутрішньому знижується утилізація кисню тканинами з артеріальної крові. Частота дихання, для дітей цього віку, за нормою, знаходиться в межах від 20 до 22 разів за хв. [2; 3; 42; 53; 70].

Об'єм легенів продовжує збільшуватися і до 10 років він вже складає половину об'єму легенів дорослої людини. В ході розвитку, формування і дозрівання дитини збільшується і величина хвилинного об'єму дихання [2; 3; 42; 53]. Порівнянно з підлітками, у дітей 7 – 10 років, спостерігається підвищена величина хвилиного об'єму дихання. На 1 кг маси тіла дітей у спокої, хвилинний об'єм дихання складає 160 – 170 мл/хв/кг [2; 3; 42; 53; 47].

На думку більшості авторів [3; 20; 21] в процесі фізичного розвитку, життєва ємкість легенів збільшується. Проте середні значення змін, в різних джерелах, дещо відрізняються. На думку [2; 3; 70] в 7 років життєва ємкість легенів складає 1200мл і до 11 років вона збільшується до 2100 мл.

Відомості дещо іншого характеру подаються в роботах [53; 42; 67], де вказується, що збільшення ЖЕЛ зростає з 1700 мл у дітей 8 років до 2200 мл для 9 років [7; 8]. Відмінність у показниках становить 700 – 1000 мл.

Крім того, в віці 6-10 років з'являються статеві відмінності в розвитку дихальної системи. Середні показники життєвої ємкості легенів у дівчаток значно менші ніж у хлопчиків. До 8 років максимальне споживання кисню у дітей цього віку приблизно однаково, проте частота дихання у дівчаток менша ніж у хлопчиків [6].

Досліджуючи стан серцево-судинної системи, науковці [2; 3; 42; 47; 70] зазначають, що у дітей цього віку маса серця відносно маси тіла більше, ніж в

подальші роки життя. Просвіт судин згідно широкий. Інші автори [7; 8] вважають, що маса серця і маса тіла дітей 7-10 років знаходяться приблизно в такому ж співвідношенні, як і у дорослих, тобто один грам на один кілограм маси всього тіла відповідно.

Серцевий м'яз дітей 7– 8 років порівняно слабкий. Проте, завдяки більшій частоті серцевих скорочень і більш швидкому кровообігу, постачання кров'ю та киснем всіх тканин тіла, відбувається удвічі швидше, ніж у дорослих, що в свою чергу зумовлює більш інтенсивний обмін речовин. Частота серцевих скорочень у віці 7– 10 років коливається в межах 76– 92 уд/хв. [2; 3; 7; 8; 42; 70].

У віці 7-10 років практично в повній мірі формується нервова система. Закінчується зростання і структурна диференціація нервових клітин. Для дітей цього віку характерним є невелика сила і врівноваженість нервових процесів. Функціонування нервової системи вирізняється переважанням процесів збудження над процесами внутрішнього гальмування. Такі процеси зумовлюють швидке стомлення [2; 3; 7; 8; 42; 47; 70].

1.2. Методика розвитку фізичних якостей дітей 8-9 років

Фізичні якості дітей нерозривно зв'язані з їх фізичними здібностями, що утворюють симбіоз та проявляються особливостями в динамічних та статичних рухах. [17; 38; 47; 48].

Фізичні здібності – це сукупність фізіологічних, психологічних та морфологічних властивостей людського організму, що відповідають вимогам м'язової діяльності та забезпечуючи таким чином ефективність виконання м'язової роботи. [17; 42; 47; 51; 64].

Психологічні, фізіологічні та анатомічні властивості людини є основним потенціалом фізичних здібностей. При виконанні м'язової роботи цей потенціал перетворюється на фізичні здібності [17; 47; 64].

В роботі розглядаємо основні фізичні здібності, а саме – гнучкість, силові здібності, витривалість, координаційні та швидкісні здібності. [17; 42; 47; 51; 64].

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію [17; 47; 51; 64].

Щодо розвитку рухових якостей, то для правильного їх виконання потрібні методики з розробленими вказівками, що дозволяють робити виконання вправ в чіткій послідовності. Такий підхід сприяє успішному виконанню поставленої мети. [17; 42; 47; 51; 64].

Розвиток сили у дітей 8-9 років. Сила – це рухова якість людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язевих напружень.

Основними важелями розвитку сили є фізичні вправи. Під час добору вправ, доцільно врахувати який вплив вони будуть чинити на розвиток певної силової якості, можливість точно дозувати величини навантажень, а також, чи зможуть дані вправи забезпечити локальний, регіональний чи загальний вплив на опорно-м'язевий апарат. Найбільш ефективними, при вихованні сили у дітей 7-10 років є ігрові вправи, де є можливість зміни режимів напруження різних м'язових груп [17; 28; 47; 48; 64; 82].

До ігор, які використовуються для розвитку сили відносяться:

- а) ігри з перенесенням незначних обтяжень (естафети з набивними м'ячами);
- б) ігри з подоланням зовнішнього опору (перетягування канату);
- в) ігри з чергуванням режимів напруження різних м'язових груп (естафети з перенесенням вантажу різної ваги).

Особливості методики розвитку сили у дітей 8-9 років. Розвиток максимальної сили досягається за рахунок збільшення об'єму м'язової тканини. Це досягається вправими на тренажерах, використання вправ з еластичними предметами для подолання опору та шляхом застосування вправ з масою

предмета (обтяження). Всі вправи мають проводитися комбінованим та інтервальним методами.

Спершу виконуються вправи на великі м'язові групи, а потім на дрібні. Між підходами доцільно виконувати активний відпочинок (ходьба, вправи на відновлення дихання і розслаблення). Заняття проводиться або почерговим, або концентрованим способом. [17; 28; 47; 48; 64; 76; 82].

Розвиток швидкісної сили можливий при застосуванні вправ з комбінованим обтяженням, при подоланні опору навколишнього середовища, вправ з використанням тренажерів та вправ з обтяженням масою свого тіла чи масою предметів. [17; 28; 47; 48; 64; 76; 82].

Вправи з обтяженням предметів використовуються для розвитку вибухової сили. Обтяження чинять набивний м'яч, мішечки з піском тощо. Також використовують вправи балістичного характеру, зокрема метання, стрибки, які доцільно виконувати змагальним та ігровим методом. Інші вправи виконуються інтервальним методом [17, 28, 47, 48, 64, 76, 82].

Гнучкість тіла – це рухова здібність людини проводити в суглобах рухи з великою амплітудою [17, 42, 47, 48, 64, 76, 82]. Гнучкість буває активна і пасивна [17; 28; 42; 47; 76; 82].

Для розвинення та поліпшення гнучкості застосовують вправи, для виконання яких потрібно використовувати більшу амплітуду рухів у суглобах. Вправи, що застосовуються для покращення гнучкості складаються з таких груп [17; 28; 47; 48; 64; 76; 82]:

1. Вправи, що покращують розтягнення Силіві вправи.
2. Вправи на силу.
3. Вправи, виконання яких розслаблює м'язи

Всі вправи в розтягуванні, залежно від режиму роботи м'язів, розділяють на три групи: динамічні; статичні; комбіновані [17; 42; 47; 76; 82].

В одних з них основними силами, що розтягують, є напруження м'язів, в інших - зовнішні сили. У зв'язку із цим кожна група вправ може містити в собі активні й пасивні рухи.

Особливості методики розвитку гнучкості. Процес розвитку гнучкості поділяють на два етапи. Перший етап характеризується збільшенням амплітуди рухів у суглобах до оптимальної величини. Для другого етапу, притаманне збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні [17; 42; 47; 76; 82]. При плануванні й проведенні занять, пов'язаних з розвитком гнучкості, необхідно дотримувати ряду важливих методичних вимог [17; 42; 47; 76; 82]:

- вправи на гнучкість включають в заняття в різні періоди;
- у комплекс входять 6-8 вправ.
- перед виконанням вправ на гнучкість необхідно добре розігрітися до появи поту;
- для досягнення більшої амплітуди рухів використовується яка-небудь предметна ціль (у нахилі вперед торкнутися долонями підлоги тощо).
- ознакою припинення вправ на розтягування є поява сильних м'язових больових відчуттів і зниження амплітуди рухів;
- вправи по вдосконаленню пасивної рухливості повинні передувати активно-динамічним й ізометричним;
- роботу з розвитку гнучкості потрібно поєднувати з розвитком силових якостей, аби забезпечити відповідність у їхньому прояві;
- у заняттях з дітьми частка статичних вправ повинна бути менше, а динамічних – більше.

Швидкісні здібності - це сукупність функціональних властивостей людського організму, які забезпечують здійснення рухових дій за найменший проміжок часу для даних умов [17; 28; 42; 47; 76; 82]. Дана якість прогресує впродовж всього життя. В методиці поліпшення швидкості є два напрямки: аналітичне удосконалення тих факторів, від яких залежить швидкість та цілісне удосконалення швидкості [17; 28; 38].

Цілісне удосконалення даної якості відбувається за рахунок використання повторного виконання вправ. Вправи виконуються в якнайшвидшому темпі, інтервальним методом. Час виконання вправи залежить від можливості підтримувати максимальну швидкість, але не більше 20 с.

Сигналом для того, що вправу потрібно припинити, є зниження її швидкості. Позитивний результат на виховання швидкості чинять вправи, які виконуються змагальним методом [7; 17; 28; 42].

Витривалість – це здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності [17; 28; 42; 47; 76; 82]. Витривалість, так само як і інші фізичні якості, має гетерохронний характер розвитку.

Особливості методики розвитку витривалості. В процесі розвитку загальної витривалості необхідно забезпечити тренувальні впливи на фактори, що лімітують її прояв. Для розвитку у дітей загальної витривалості підходять аеробіка, танці всі види рухливих та спортивних ігор. [17; 28; 47; 48; 76; 82]. Також рекомендовано застосовувати дихальні вправи як допоміжні, при розвитку витривалості [17; 28; 47; 48; 76; 82].

Особливості дихальних вправ полягають у застосуванні дихання різного типу – черевного та грудного, носового та ротового, затримці дихання та активній легеневої вентиляції, узгодження та гармонізації дихання з фазами рухів.

Координаційні здібності - це сукупність властивостей людського організму, що проявляються при виконанні рухових задач різної координаційної складності і обумовлюючих успішність управління руховими діями та їх регуляції [17; 47; 48; 76; 82].

Спираючись на результати спеціальних досліджень, В.М. Платонов і М.М. Булатова виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей: здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів; здатність зберігати стійку рівновагу; здатність відчувати і засвоювати ритм; здатність довільно розслабляти м'язи; здатність узгоджувати рухи в руховій дії [9; 17; 42; 47; 76; 82].

Рівновага - це властивість людини утримувати стійку позу при динамічних та статичних умовах, за наявності опори або без неї [9; 17; 47; 48; 76]. Для вдосконалення рівноваги слід ставити учнів в такі умови, при яких є ризик її втрати.

Удосконалення ритмічних здібностей (здатність відчувати ритм). Відчуття ритму - це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидкісно-силовими і просторово-часовими параметрами рухів [9; 17; 47; 48; 76]. Засобами розвитку ритмічності можуть бути:

- вправи, що виконуються стоячи місці, які включають у себе виконання рухів ногами, головою, руками й тулубом під рахунок, під музичний акомпанемент, у поєднанні із читанням віршів;
- вправи в русі - ходьба з ударами в долоні, ходьба і біг у постійному темпі, зі зміною темпу й напрямку руху під музику - під команди викладача;
- танцювальні вправи;
- імпровізовані вправи - рухова імпровізація за музичним та ритмічному зразку, вільний танець під сучасну музику.

1.3. Основні аспекти тренувального процесу юних вершників

Початкова підготовка спортсмена-кіннотника вирішує безліч завдань фізичного виховання і формування особистості спортсмена в цілому - фізично розвиненого, який володіє неабиякими знаннями, вміннями і навичками в мистецтві верхової їзди.

Найбільш здібні спортсмени, готуючись до успішної участі в спортивних змаганнях, мають оволодіти основами тренінгу та отримати необхідні навички роботи з кіньми. Для загальної оцінки можливостей спортсмена дуже важлива його тілобудова [3; 12; 38; 44; 72].

Підтримка рівноваги, здатність впливати на коня, елегантність зовнішності залежать від особливостей тілобудови вершника. Для посадки велике значення мають таз і стегна. Короткий і вузький таз полегшує посадку через низький і стійкий центр ваги. Правильне і міцне положення коліна

забезпечує довге, повернене всередину стегно, яке щільно прилягає до коня при притисненні сідниці до сідла [13; 14; 37; 55; 58 та ін.].

Найкращий вік для початку занять кінним спортом для дітей - 5-6 років, так як головною вимогою кінного клубу для прийому дитини є можливість дотягнутися до стремен ногою [35; 37; 60; 80]. У більш ранньому віці малюка можна взяти на екскурсію на стайню, змагання з кінного спорту, також можна почитати казки за участю коней, розповісти цікаві історії, показати картинки. Таким чином, можна виявити прояв інтересу у дитини до коней. Головне - не бути нав'язливим: дитина сама повинна полюбити цю сферу [55; 80].

Так само все залежить від цілей, які переслідують батьки. Якщо вони планують, що дитина буде професійно займатися кінним спортом, то повинні відправити її на заняття в більш ранньому віці. Цілеспрямоване навчання верхової їзди рекомендується починати з 8-річного віку [55; 80; 86]. Йдеться про зарахування в спеціальні секції. У цьому віці діти вже починають вести себе відповідально і розуміють всю важливість спілкування з такою твариною, як кінь [40; 41; 75].

Любов до коня - необхідна умова для кіннотника. Вона лежить в основі всієї цілеспрямованої роботи спортсмена з конем, поряд зі знанням фізичних і психічних можливостей тварини. Ставлення до коня має спонукати в процесі роботи з ним, робити коню добро, полегшувати йому виконання потрібного маневру, створювати хороші умови життя і захищати від неприємного. При роботі з конем від спортсмена потрібно терпіння, самоконтроль та працьовитість [19; 20; 55; 60; 68].

З огляду на специфіку виду спорту кінний спорт на етапі початкової підготовки визначає такі особливості спортивної підготовки [35; 60; 68]:

-комплектування груп спортивної підготовки, а також планування тренувальних занять (за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень різної спрямованості) здійснюються відповідно до вікових особливостей розвитку;

- в залежності від умов і організації занять, а також умов проведення спортивних змагань, підготовка з виду спорту здійснюється на основі обов'язкового дотримання необхідних заходів безпеки з метою збереження здоров'я осіб, що проходять спортивну підготовку.

Основними завданнями тренувального процесу юних вершників на початковому етапі є [35, 60, 68]:

- формування стійкого інтересу до занять спортом;
- формування широкого кола рухових умінь і навичок;
- всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей;
- зміцнення здоров'я спортсменів;
- відбір перспективних юних спортсменів для подальших занять з виду спорту «кінний спорт».

На початковому етапі навчання, освоєння основ техніки з виду спорту «кінний спорт» здійснюється, в тому числі, за рахунок: освоєння правил техніки безпеки поводження з конем; освоєння техніки поводження з конем; освоєння техніки сідлання коні; тренування з верхової їзди на корді; тренування з верхової їзди змінним кроком; тренування з верхової їзди риссю; освоєння і набуття практичних навичок верхової їзди; освоєння програмного матеріалу з теоретичної підготовки; розвитку духовних якостей у дітей і підлітків за допомогою контакту з конем; виховання почуття колективізму, відповідальності та любові до тварин; залучення якомога більшої кількості дітей та підлітків до занять кінним спортом, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять спортом і до здорового способу життя [34; 35; 39; 60; 68].

На етапі початкової підготовки зараховуються діти, які бажають займатися спортом, які виконали нормативи для зарахування в групи початкової підготовки, та ті, що мають медичний допуск. Мінімальний вік для зарахування в групу початкової підготовки становить 7 років. Тривалість етапу підготовки 1-3 роки. На даному етапі підготовки здійснюється фізкультурно оздоровча та виховна робота, спрямована на різнобічну фізичну підготовку і

оволодіння основами техніки обраного виду спорту, вибір спортивної спеціалізації і виконання контрольних нормативів для зарахування на тренувальний етап підготовки [35; 60; 68; 74].

Програма роботи з початківцями вершниками складається з трьох етапів. Перший етап включає в себе 4 уроки, другий – 8, третій не має меж, так як учні можуть перейти або в спортивну групу, або продовжувати заняття в своїй групі, або припинити їх [35; 60; 68; 74].

Чотири перші уроки з початківцями:

1-й урок. Знайомство з конем на стайні. Техніка безпеки. Статі коня. Найменування ременів вуздечки і деталей сідла. Чистка коня і сідловк. Посадка і спішування з коня. Розсідлування. Рух поруч з конем з денників і в денники, а також по коридору в манеж і назад.

2-й урок. Повторення пройденого на першому уроці самим вершником, обов'язково в присутності тренера або інструктора. Посадка на коня і спішування - в манежі (на вулиці) 4-5 разів, їзда кроком на корді. Правильне положення корпусу, рук і ніг під час їзди. Відпрацювання посилу коня вперед, зупинки. Гімнастика на коні. Їзда зі стременами і без них. Самостійне розсідлування коня. Правильна «збірка» сідла і вуздечки після їзди, розвішування їх.

3-й урок. Закріплення пройденого курсу, сідловка, їзда верхи на корді кроком, гімнастика на коні, зупинки, повороти. Спроба підняти коня в рись на корді. Відшагування. Розсідлування коней.

На спокійному навчальному коні кожен вершник початківець повинен наїздити 30 годин, і в достатній мірі оволодіти їздою на всіх аллюрах - кроком, риссю і галопом [35; 60; 68; 74].

Підготовка вершника ґрунтується на трьох основних чинниках: відпрацювання правильної посадки, досягненні контакту з конем та умінні впливати на нього [37; 55; 58]. Кожне з цих завдань нерозривно і залежить 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 [37; 50; 55]. З перших же кроків початківець вершник повинен входити в ритм руху коня і навчитися впливати на нього м'язами попереково-крижового відділу, корпусом, шенкелями і поводками [37; 55; 80]. Різні вершники сидять в сідлі по-різному [37; 55; 80]. Сидячи в сідлі, вершник не повинен приймати неприродну позу, а положення його кінцівок визначається видом впливу, яке він збирається надати коню.

Вершник повинен уміти тримати рівновагу, сидіти в сідлі, а не чіплятися 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 зміщена вперед або назад. Руки і ноги до збереження рівноваги вершника відношення не мають, і лише при втраті рівноваги, коли загрожує падіння на землю, можна стробувати втримати рівновагу, допомагаючи руками [37; 55; 62; 80].

Коли вершник навчиться розуміти коня і правильно на нього впливати, тоді він зможе виробити хорошу посадку. Кожному елементу (початку руху з місця, переходу з кроку на рись, зупинці, повороту, переходу з кроку або риси на галоп) повинно передувати підготовка коня. При цьому вершник зобов'язаний випрямитися і впливати на коня шенкелями. Цим він покращує свою посадку і одночасно відчуває, чи вдалося йому підібрати коня, чи виконав він його вимоги [37; 55; 62; 80].

Для закріплення навички використовують їзду без стремен. Вершник привчається їздити без стремен, з короткотривалого, а потім все більш тривалого часу, і, перебуваючи в сідлі, зможе повертатися і робити гімнастичні вправи. Таким чином, він все більше закріплює навичку зберігати рівновагу в сідлі [37; 55; 62; 65; 80].

Якщо вершник впевнено сидить в сідлі, зберігаючи рівновагу, не заважаючи рухам коня, то незабаром кінь сам буде намагатися зберегти рівновагу з вершником, реагувати на будь-який його вплив.

Уміння балансувати можна вважати знайденим, якщо вершник і без стремен впевнено сидить на коні, що здійснює поворот або рухається серпантинном, може повертатися, робити гімнастичні вправи і розмовляти [37; 55; 62; 80].

Варто зазначити, що приділяючи занадто багато часу гімнастичним вправам на коні, потрібно не забувати про загальну фізичну підготовку вершника. Неправильна постава, скутість, специфічність тілобудови і погана фізична підготовка впливають на посадку вершника. Але в цьому випадку слід розрізняти неправильну посадку і посадку, обумовлену вродженими вадами вершника: викривленням хребта, поганою рухливістю окремих частин тіла [37; 55; 62; 80; 81].

Досвідчений тренер повинен бачити різницю між фізичними вадами і звичками, що властиві початківцю-вершнику. Ці дефекти тренеру слід обговорити зі спортсменом. Якщо помилки вершника викликані страхом перед занадто високими вимогами або обумовлені занадто швидким темпом їзди, то тренер і спортсмен можуть знайти шляхи їх усунення [37; 55; 62; 80; 81].

До неприємних відчуттів, які найчастіше з'являтимуться до початку занять, відносяться біль в стегнах, що виникає внаслідок розтягування м'язів стегна. Якщо початківець-вершник відчуває таку біль, то і пізніше положення шенкелів у нього може бути неправильним [37; 55; 62; 74; 80].

В такому випадку рекомендуються наступні вправи: розведення ніг в сторони і стійка ноги широко. Це допомагає розтягнути м'язи внутрішніх сторін стегон, зробить їх більш еластичними.

Висновки до розділу 1

Фізичне виховання дітей 8-9 років має свою специфіку, яка обумовлена їх психологічними та анатомо-фізіологічними особливостями.

У дітей молодшого шкільного віку розвиток організму відбувається досить інтенсивно. Відзначено, що характерною особливістю процесу росту дитячого організму в цьому періоді є нерівномірність і хвилеподібність.

У дітей 8-9 років найбільш активно збільшується рухливість хребта, а також суглобів, особливо тазостегнових та плечових. Найбільша рухливість хребта у дітей відбувається у віці 8–9 років.

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається поступове вдосконалення рухових функцій та м'язової системи. Разом із зростанням м'язової маси значно поліпшується координація рухів. В цей період активно формуються психомоторні функції, пов'язані з швидкістю і точністю руху.

Цілеспрямоване навчання їзди на коні в спеціальних секціях рекомендують починати з 8 років, так як у цьому віці дитина вже починає вести себе відповідально і усвідомлює важливість спілкування з такою твариною як кінь.

Не рекомендується займатися кінним спортом дітям з хворобами опорно-рухового апарату, що страждають серцево-судинними захворюваннями, захворюваннями органів малого таза, хвороби нирок, які страждають на тяжку форму фобії, наприклад, боязні висоти.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Завдання, поставлені у роботі, вирішувались за допомогою таких **методів**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи.
3. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Невід’ємна частина будь-якого дослідження. У даній роботі використано та проаналізовано 87 літературних джерел. Особлива увага приділялася літературі щодо особливостей тренувального процесу юних вершників.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел здійснювалися з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення стану актуальності питань, що вивчаються, а також обґрунтування мети і завдань дослідження.

Аналіз літературного матеріалу дав змогу виявити нерозглянуті питання, осмислити з позицій інших авторів результати особистих досліджень і розробити методіку фізичної підготовки вершників 8-9 років.

2.1.2. Педагогічні методи

2.1.2.1. Педагогічні спостереження

Педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом групи початкової підготовки вершників проводилося систематично і використовувалось як один із методів ознайомлення з передовим досвідом організації та проведення навчально-тренувального процесу кращими фахівцями галузі Рівненської області.

Завданням спостереження є накопичення фактів і подальший їх аналіз. Під час застосування даного методу нами дотримувались відповідні вимоги:

- чітко визначена мета спостереження;
- розробка програми, плану спостереження;
- визначення показників, критеріїв досліджуваного об'єкта;
- створення необхідних умов для спостереження;

У своєму дослідженні ми використовували безпосереднє спостереження з метою отримання візуальної інформації та оптимізації навчально-тренувального процесу.

2.1.2.2. Педагогічні тестування

Педагогічне тестування проводилось двічі протягом дослідження: початкові дані фізичної підготовленості дітей у листопаді 2020 р. та кінцеві результати (після проведення педагогічного експерименту) у червні 2021 р. У тестуванні брали участь 10 дітей 8-9 років (5 хлопців і 5 дівчат).

Педагогічне тестування проводилось для визначення рівня фізичної підготовленості вершників на початку та наприкінці педагогічного експерименту, де були обрані «Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» для вікової категорії 8-9 років, а саме:

- тест для контролю розвитку силових здібностей - згинання і розгинання рук в упорі лежачи (віджимання);
- тест для визначення «вибухової» сили - стрибки у довжину з місця;
- тест для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба і живота - піднімання тулуба із положення лежачи в сід протягом 30 с;
- тест для вимірювання гнучкості хребтового стовпа - нахил тулуба вперед (гнучкість),
- тест для визначення загальної витривалості - біг 1000 м.

Оцінювання підготовленості досліджуваного контингенту проводилося за 5-бальною шкалою, представленою у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості
населення України**

Види тестів		Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Біг 30 м	х	5,5	5,9	6,5	7,1	7,5
	д	5,8	6,4	7,0	7,6	8,2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	х	20	16	12	7	2
	д	11	8	6	3	1
Стрибок у довжину з місця, см	х	156	142	129	116	103
	д	135	124	113	103	93
Піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с, разів	х					
	д	16	14	12	8	7
Нахил тулуба вперед, см	х	10	8	6	3	1
	д	14	11	7	4	1
Біг на 1000 м, хв/сек	х	4,45	5,10	5,40	6,15	6,55
	д	5,25	5,55	6,25	7,07	7,45

2.1.2.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – один із надійних методів перевірки отриманих під час дослідження даних та ефективності, розроблених на цій основі методик.

Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у процесі тренування вершників-початківців з виїздки та конкуру; розробка та впровадження власної методики вдосконалення фізичної підготовленості, яка полягала у включенні великого набору вправ фізичного удосконалення, рухливих ігор та естафет, матеріалу з теоретичної підготовки щодо тренувального процесу вершників.

2.1.3. Методи математичної статистики

Одержані під час дослідження матеріали були опрацьовані за допомогою статистичних методів.

Математико-статистичні методи включали:

1. статистичний аналіз центральних тенденцій:

- середнє арифметичне – обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрах (\bar{X});

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad (2.1)$$

- середнє квадратичне відхилення – обчислювалося з метою визначення середнього відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної (σ);

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}} \quad (2.2)$$

2. Для порівняльної оцінки результатів застосовувався t-критерій Стюдента.

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (2.3)$$

Оскільки кількість членів генеральної сукупності у нашому дослідженні невідома ($N = \infty$) та об'єм вибірки менше 20 елементів, для розрахунку похибки репрезентативності, використовували формулу [29; 30; 63].

$$m_x = \frac{\sigma_x}{\sqrt{n-1}} \quad (2.4)$$

Число ступенів свободи (k) в наших підрахунках дорівнює 8. За таблицею Граничних значень критерію Стьюдента $t_{гр}$, (надійність $P = 0,95$) $t_{гр} = 2,31$ [29; 30; 63].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися на базі ГО КСК «Патріот» м. Рівне, де взяли участь юні вершники 8-9 років у кількості 10 чоловік, з яких 5 хлопчиків та 5 дівчаток. Дослідження проводилося впродовж 2020-2021 навчального року.

На першому етапі здійснювалося педагогічне тестування, яке дозволило вивчити стан досліджуваної проблеми і розробити програму дослідження. Були визначені мета та завдання дослідження, підібрані доступні й інформативні методи дослідження, визначений контингент випробовуваних.

На другому етапі був проведений педагогічний експеримент, в ході якого здійснювалося тестування рівня розвитку рухових здібностей юних вершників. Використовуючи результати тестів, розраховували індивідуальні показники розвитку рухових здібностей особи для кожного тесту та знаходили загальний рівень розвитку рухових здібностей кожного вершника.

На третьому етапі проводилася обробка і порівняльний аналіз одержаних даних, які дозволили зробити висновки про розроблену методіку розвитку фізичних якостей юних вершників. Були зроблені висновки.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Методика фізичної підготовки юних вершників

Для удосконалення фізичної підготовки дітей 8-9 років, які займаються кінним спортом, було розроблено орієнтовний щотижневий план, що включає вправи та рухливі ігри для розвитку фізичних якостей. Під час тренувань ми використовували фітнес-м'яч в якості «коня». Він допомагає формуванню навичок підтримувати і використовувати тіло більш ефективно, перебуваючи в положенні верхи. Вправи, що були підібрані для дітей, були емоційними і досить легкими. До комплексу входили вправи на розтягування та балансування.

Для кардіо тренування ми використовували рухливі ігри та ігри спортивного характеру на кшталт футболу, їзда на велосипеді або плавання, які розвиватимуть серцево-судинну систему. Кардіо та силові тренування, проводились не рідше двох разів на тиждень протягом як мінімум 15 хвилин. Акцент робився на навички, необхідні у їзді верхи [9; 15; 37; 65; 87].

Заняття розпочиналось з основних вправ на розтягування, баланс. Вправи виконувались на коні що стоїть, або іде кроком – залежно від рівня підготовленості дитини. Ділянки на які особливо зверталась увага під час розтягування це - згиначі стегна, внутрішня поверхня стегон, підколінні сухожилля, плечі і грудна клітка [6; 15; 37; 65; 87].

При виборі засобів і методів тренувань обирались ті, які розвиватимуть фізичні здібності, які безпосередньо переноситимуться на верхову їзду. До них відносяться: витривалість серцево-судинної системи, розвиток сили м'язів, гнучкість, координаційні здібності, рівновага [6; 15; 37; 65; 87].

Досить корисними є вправи, що поєднують розтягування м'язів ніг та удосконалення рівноваги - це виконання різних рухів кінцівками і тулубом, стоячи на одній нозі.

Дотик пальців ніг. Дотик пальців ніг в позиції широка стійка, розтягнення гомілки, стоячи на сходах. Скутість в ділянці підколінного сухожилля і м'язів гомілки ускладнює утримування п'ят в правильному положенні під час їзди верхи.

Коли вершник тягнеться до пальців ніг, широко розставивши стопи, він працює над розтягуванням підколінних сухожилць і м'язів нижньої частини спини. Важливо не сутулитися, зберігати спину рівною, щоб сідничні кістки піднімалися, розтягуючи підколінні сухожилля.

Для розтягування гомілки, стопа найширшої частиною ставиться на край сходинки, і п'ята опускається вниз. Вага на нозі, яка стоїть на сходинці всією стопою.

Баланс на одній нозі. Це проста вправа на баланс. Стоячи на одній нозі, злегка зігнувши її в коліні, підняти іншу ногу, зігнувши її в коліні, зберігаючи стабільне положення верхньої частини тіла. Нога, яка стоїть на землі, повинна бути трохи зігнута, куприк трохи підвернути вперед, корпус рівний.

Вправи на фітбольних м'ячах. Дані вправи володіючи оздоровчим ефектом, тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, активують моторно-вісцеральні рефлексії. Механічна вібрація м'яча впливає на хребет, міжхребцеві диски, суглоби і навколишні тканини (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практично це єдиний вид гімнастики, де у виконання фізичних вправ включається спільно руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що тотожний позиції сидячи верхи на коні.

Для вибору розміру фітболу, слід дотримуватися рекомендацій. Середні оптимальні розміри м'яча для дітей 4-5 років - 45см; 5-6 років - 50см; 6-7 років - 55см. При посадці дитини на м'яч кут між гомілкою і стегном повинен становити 90 градусів.

Вправа з поворотами на м'ячі:

Їзда «верхи» на м'ячі - хороший спосіб практикувати повороти і навіть стройову рись і стрибки, посилюючи м'язи внутрішньої поверхні стегон і м'язи попереку. Для тренування поворотів колінами і тулубом. Щоб кінь виконав команду і рушив у потрібному напрямку, вершник, повертає свій корпус і плечі в напрямку, зберігає стабільну поставу в центральній частині корпусу, підключаючи м'язи живота. Вершник повинен підтримувати контроль над м'ячем, контролюючи свій таз.

Вправи на рівновагу:

Підняття ніг, сидячи на м'ячі. Сидячи верхи на м'ячі, розведіть руки в сторони і піднімайте ноги по черзі, намагаючись тримати тіло вертикально настільки, наскільки це можливо.

«Дзига». Обертання тазом сидячи на м'ячі, ноги на підлозі, спина пряма. Повернути таз вправо. Утримуйте таке положення протягом п'яти секунд, повторіть вправу, повернувши таз ліворуч.

«Літак, ракета». В.П.- сидячи на м'ячі, руки на поясі. Руки в сторони, вгору - з'єднати долоні, повернутися у в.п.

«Сильні руки». В.П.- сидячи на м'ячі, руки на колінах. 1-зігнути руки до плечей, стиснувши кисті в кулаки; 2-руки в сторони.

«Пружинка». В.П.- сидячи на фітболі, ноги нарізно, руки на колінах або міцно тримаються за ручку, лікті розвести, пружинити на фітболі, спочатку повільно, потім у швидкому темпі на місці, з просуванням.

«Гілочка». В.П. - сидячи на м'ячі, ноги на ширині плечей в опорі стопами на підлогу, руки перед грудьми. Сидячи на м'ячі виконуються нахили вправо і вліво. Руки підняті вгору: «гілочка гойдається», долоні звернені один до одного. Вправа виконується повільно, по чотири на кожну сторону, з фіксацією тулуба в центральній точці. Вправа на бічні м'язи тулуба. Стежити за виконанням нахилів строго у фронтальній площині.

«Гойдалки». В.П. - сидячи на м'ячі, руки опущені вниз. Прокочуючись на м'ячі вперед, поставити ноги на носки, одночасно піднявши руки вгору, потім

прокочуючи на м'яч назад, поставити ноги на п'яти, руки при цьому максимально відвести назад, а тулуб одночасно з цими рухами нахилити вперед. Вправа виконується в швидкому темпі, з великою амплітудою руху енергійно.

«Собачка виляє хвостиком». В.П. сидячи на м'ячі. Підняти одну руку вперед долонею всередину; підняти іншу руку вперед долонею всередину; підняти одну руку вгору долонею всередину; підняти іншу руку вгору долонею всередину; опустити руки вниз. Погойдатися на м'ячі. Вправа сприяє зміцненню м'язового корсету, здійснюється тренування вестибулярного апарату.

«Ніжки танцюють». Сидячи на м'ячі: ногу вперед на п'яту, в сторону, вперед, приставити.

«Бокс руками». Сидячи на м'ячі, руки притиснуті до грудей, по черзі випрямляти праву, ліву руку вперед.

«Віджимання». Віджимання, планка або віджимання з ногами, що лежать на м'ячі, - відмінний спосіб зміцнити м'язи плечового пояса і м'язи корпусу, одночасно працюючи над балансом і контролюючи стегна.

В.П.- лежачи стегнами на м'ячі, ноги разом, руки упираються в підлогу. Кисті на ширині плечей, ноги на м'ячі, згинання та розгинання рук в упорі.

«Медуза». В.П.- лежачи на м'ячі, на спині, ноги зігнуті в колінах, опора на стопи. Відкинути голову назад, руки розвести в сторони, м'язи спини розслабити.

Вправи на розслаблення. Вправи, сидячи на м'ячі:

Переكاتи з носочків на п'яти. Руки в сторони.

Вправи лежачи на спині, на м'ячі:

«Зірочка». Лежачи на спині, на м'ячі, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Утримувати положення кілька секунд. (6-8 разів)

Переكاتи на спині вперед-назад. Лежачи на спині, на м'ячі, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Виконувати згинання та розгинання ніг.

Для кардіотренування ми використовували **рухливі ігри** та які розвивають серцево-судинну систему.

«Паровозик». Діти сідають на фітболи один за одним і перша дитина або тренер виконує роль машиніста. Він «везе» дітей по майданчику в різних напрямках. Діти, підстрибуючи, пересуваються один за одним.

«Гусениця». Діти сідають на фітболи один за одним і уявляють, що руки - це ніжки гусениці, яка лежить на спині. Першій дитині дають в руки фітболі вона, прогнувшись назад, передає м'яч наступному. Коли м'яч дійде до останнього гравця його починають передавати назад.

«Бій півнів» - два гравця сидять на футболах навпроти один одного. Мета гри - зіштовхнути суперника з м'яча.

«Завмири». Стрибки один за одним із зупинкою за сигналом.

«Зміна напрямку» Стрибки один за одним зі зміною напрямку за сигналом.

Вправи, що виконуються на коні в сідлі:

Більшість дітей сідають правильно, як тільки знайдуть точку рівноваги на коні, але є діти, посадку яких необхідно коригувати. Листок, встромлений в шолом, допомагає навчити вершника тримати голову прямо. Якщо дитина подивиться вниз, листок впаде вперед, і він зможе побачити його. Якщо дитина тримає голову прямо, він не зможе його побачити (Діти люблять шукати допоміжні засоби).

Рукавичка або хустка, покладена на голову вершника - це інший спосіб допомогти дітям навчитися тримати голову прямо. Листок паперу, покладений під вершника, допоможе навчитися не соватися і твердо сидіти в сідлі (Ця вправа корисно і для досвідчених учнів при їзді риссю або галопом).

Вправа, яка вчить тримати п'яти вниз. Потрібно помістити трохи піску або землі на носок. Можна влаштувати змагання, хто довше протримається пісок на носку.

Робота з переміщенням хлиста в іншу руку Необхідно, щоб дитина навчилася брати повід, а також засвоїти, як вони повинні ковзати між пальцями.

Дітям складно правильно підбирати повід, і для тренування даної дії використовується вправа у киданні та підборі поводів..

Гімнастика на коні:

- Підняття плечей - то одного, то іншого.
- Повільні повороти голови з одного боку в бік.
- Покласти руки на коліна і повільно нахилити тіло з боку в бік.
- Махи руками - по одній, потім двома руками, потягнутися. Витягнути руки в сторони і нахилити тіло повільно з боку в бік, імітуючи аероплан.
- Покласти руки на стегна і нахилити тіло вперед. Вершник повинен дивитися прямо між вухами коня, залишаючи нерухожими ноги і тримаючи п'яти вниз. Очі дивляться вперед, п'яти опущені вниз.
- Нахили вперед, руки на колінах або зігнуті в ліктях. Дотягнутися руками до вух коня або витягнути руки з боків шиї коня.
- Колові рухи руками, як вітряк, - спочатку однією рукою, потім іншою, потім двома відразу.
- Нахилитися вперед, доторкнутися до правого носка правою рукою, а потім повторити те ж з лівого боку.

Вправи у стременах:

- Вставання в стременах, спочатку тримаючись за шийний ремінь, потім опустивши руки по стегнах.
- Встати в стременах і сісти назад (плавно).
- Кинути стремяна і зловити їх назад.

Вправи без стремени:

- Покласти одну руку на сідло, витягнути іншу вгору якомога вище, потім поміняти руки.
- Витягнути носки вниз.
- Розгойдування ногою (від коліна) вперед і назад.
- Махи руками вперед і назад і махи ногами від коліна назад і вперед, окремо, разом, по одній вперед і назад - для поліпшення координації.

- Колові рухи щиколоткою - намалювати коло носками. Допомагає поліпшити розтяжку щиколотки і зігріває ноги. Поміняти напрям обертання.

- Витягнути ноги вниз і підняти носки, тренуючи правильну постановку ніг.

Вправи на коні в сідлі:

«Злови стремена». Виконується з конем, в сідлі. Починається на кроці - кинути праве стремено і через 3-4 кроки коня зловити його, не дивлячись вниз і не спираючись коню на шию. Повторити те ж саме з лівим стременом.

Гра (уявіть, що ви жокей). Їзда на сильно вкорочених стременах. Балансування на коротких стременах для тренування рівноваги. Стремена вкорочуються на п'ять позначок. Більш короткі стремена зміщують центр ваги вище, допомагають поліпшити баланс і знайти більш якісний м'язовий контроль.

Багато дітей їздять на дуже довгих стременах, тому у них виникають труднощі з рівновагою. Після даної вправи їм починають подобатися відчуття, які вони отримують від їзди на коротких стременах. Як тільки вони стають впевненіше, вони можуть починати долати маленькі перешкоди. (Хлопці знайдуть це захоплюючим, особливо якщо розповісти про відомих спортсменів, і незабаром зрозуміють, як легко їздити і стрибати на коротких стременах).

Потягування. Виконується з тренером на спокійному коні. Сидячи в сідлі, спина пряма, ноги злегка зігнуті в колінах. Дещо відхилитися назад, випрямити обидві ноги і перенести ліву ногу на праву сторону. Повернутися у вихідне положення і повторити те ж саме правою ногою.

Аналогічним чином можна зробити повний поворот навколо своєї осі: перенести ліву ногу на праву сторону, потім повернутися обличчям до хвоста коня, знову перенести ліву ногу до правої, прийняти вихідне положення, зробивши повний оберт навколо своєї осі на 360 градусів.

Вправи за участі рук також сприяють набуттю балансу. Сидячи в сідлі, випрямити спину, підняти руки в сторони паралельно землі. Розвернутися

праворуч так, щоб ліва рука виявилася попереду, а права - позаду. Повільно повернутися у вихідне положення. Повторити те ж саме в іншу сторону.

Їзда без сідла. Дітям, які засвоїли правильну посадку, для зміцнення навички, можна використовувати їзду без сідла. Тренування без сідла варто проводити тільки на спокійних конях. Коли діти освоюються і вільно себе почувають на спині коня без сідла, тоді можна перейти до виконання вправ (Повороти голови вправо, вліво; повороти тулуба вправо, вліво; нахили вперед, назад; нахили вперед, доторкнутися правою рукою правого носка і навпаки; кругові рухи руками). Всі ці вправи поліпшують почуття рівноваги, зміцнюють посадку і впевненість в собі.

3.2. Аналіз результатів дослідження

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та закінченні навчального 2020-2021 року. Дані, представлені у табл. 3.1., 3.2 та рис. 3.1-3.9, вказують на динаміку зміни стану юних вершників, де порівняння результатів тестування розвитку фізичних якостей показало позитивний приріст.

За середнім арифметичним можна визначити, наскільки отримані результати відповідають державним тестам оцінки рівня фізичної підготовленості населення України.

За державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України (табл. 2.1), та отриманими у ході педагогічного тестування рухових здібностей, було здійснено оцінювання рухових здібностей юних вершників 8-9 років.

Як показують отримані нами дані (рис. 3.1), у хлопчиків на відмінно розвинені м'язи черевного пресу (піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с) та швидкісні здібності (біг 30 м з ходу). На доброму рівні розвинута витривалість (біг на 1000 м) - 4 бали. Швидкісно-силові здібності м'язів ніг (стрибок у довжину з місця) розвинені задовільно -3 бали.

Таблиця 3.1

Педагогічне тестування рухових здібностей юних вершників

Кількість учасників	Згинання і розгинання рук у упорі лежачи	бали	Стрибок у довжину з місця	бали	Піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с	Бали	Нахил тулуба вперед	бали	Біг на 1000 м	Бали	Біг 30 м	Бали
Хлопчики n=5	10,5±1,5	2	136,1±81	3	17,1±1,4	5	7,5±2,1	3	5,1±0,7	4	5,2±0,2	5
Дівчатка n=5	5,4±1,4	2	112,7±1,6	2	15,7±1,4	4	9±2,3	3	6,2±1,1	3	6,1±0,2	4

Проте погано розвинуті сила м'язів рук, у тесті згинання та розгинання рук вони показали результат на 2 бали, причому як хлопці, так і дівчатка. Щодо показників юних вершниць, то в них на доброму рівні розвинуті м'язи черевного пресу (піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с) та швидкісні здібності (біг 30 м з ходу) - 4 бали. І найгірші результати вершники показали у стрибку у довжину з місця - 2 бали.

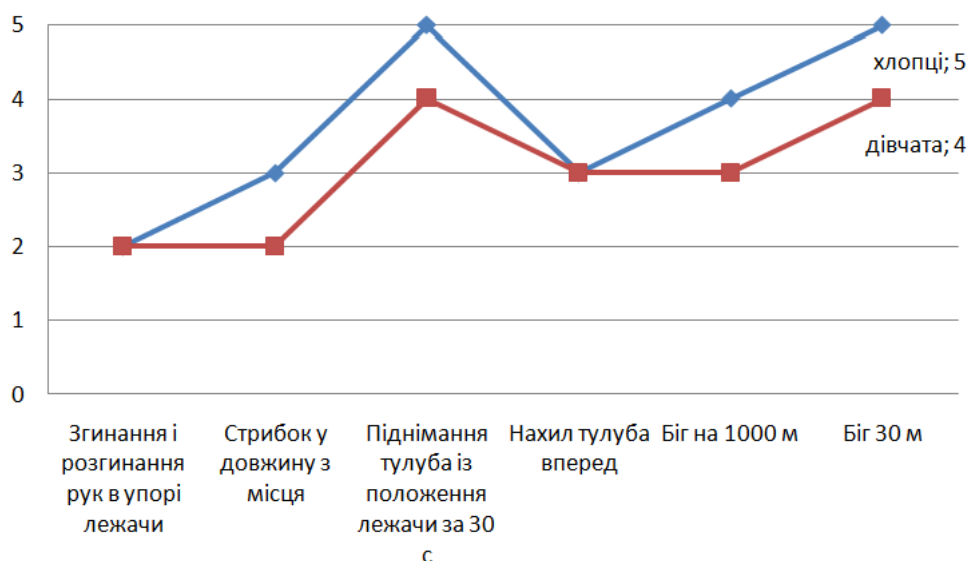


Рис. 3.1. Характеристика розвитку фізичних якостей юних вершників 8-9 років за допомогою нормативних оцінок фізичної підготовленості

Після впровадження розробленої нами методики, спостерігаючи за показниками фізичної підготовленості можемо стверджувати, що у розвитку фізичних якостей юних вершників відбулась позитивна тенденція до їх покращення, як у хлопців, так і у дівчат (таблиця 3.2, рис. 3.2 - 3.7).

Таблиця 3.2

Зміни показників фізичної підготовленості юних вершників

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Хлопці (n=5)		t	Дівчата (n=5)		t
		X ±σ	X ±σ		X ±σ	X ±σ	
		Вихідне тестування	Заключне тестування		Вихідне тестування	Заключне тестування	
1	біг 30м з ходу, сек	5,2±0,2	4,9±0,4	2,68	6,1±0,2	5,3±0,8	3,74
2	нахил у сиді, см	7,5±2,1	9,4±2,4	2,38	9,0±2,3	11,2±2,8	2,43
3	піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с, разів	17,1±1,4	20,3±2,3	4,75	15,7±1,4	19,5±1,8	6,67
4	стрибок у довжину з місця, см	136,1±8,1	143,4±9,0	2,4	112,7±10,6	126,1±12,8	3,22
5	згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	10,5±1,5	15,3±1,4	9,36	5,4±1,4	8,7±1,2	7,16
6	біг 1000 м, хв./сек	5,1±0,8	4,4±0,7	2,63	6,2±1,1	5,3±0,9	2,53

Для встановлення статистичної достовірності змін фізичної підготовленості було застосовано методику порівняння середніх арифметичних значень двох незв'язаних сукупностей, яка ґрунтується на порівнянні розрахункового і табличного значення t-критерію Стьюдента.

Число ступенів свободи (k) в наших підрахунках дорівнює 8. За таблицею Граничних значень критерію Стьюдента $t_{гр}$, (надійність $P = 0,95$) $t_{гр} = 2,31$.

Оцінюючи ефективність застосованої нами методики щодо розвитку швидкісних здібностей за тестом біг 30 м з ходу, на кінець експерименту результати у бігу покращились як у хлопців з 5,2±0,2 сек на 4,9±0,4 сек, так і у дівчат з 6,1±0,2 до 5,3±0,8 сек. (рис. 3.2).

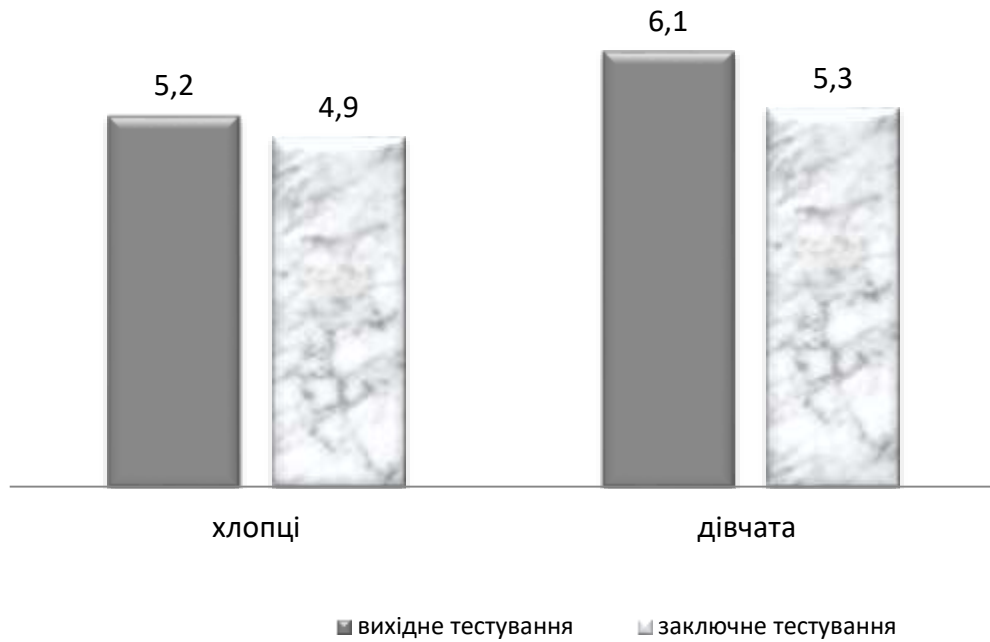


Рис. 3.2. Динаміка результатів юних вершників під час виконання тесту «Біг 30 м з ходу» протягом досліджуваного періоду

Оскільки на завершення експерименту різниця у результатах у бігу 30 м з ходу у хлопців $t = 2,68$, у результатах дівчат $t = 3,74$, при граничному $t_{гр} = 2,31$, то співставляючи дані з граничним значенням критерія Стьюдента: $2,68 > 2,31$ і $3,74 > 2,31$ відповідно, тобто $t > t_{гр}$, тому відмінність між вибірками є статистично достовірною.

Отже, за показником бігу на 30 м з ходу відмінність між станом групи до і після введення авторської методики є статистично достовірною, тобто значущою, принциповою. Отже, за показниками бігу на 30 м можна зробити висновок, що методика була ефективною для розвитку швидкісних здібностей.

Щодо впливу методики на рівень розвитку гнучкості у тесті нахил у сиді, то тут також відбулись зміни. Результати покращилися як у хлопців з $7,5 \pm 2,1$ до $9,4 \pm 2,4$ см на кінець експерименту, так і у дівчат з $9,0 \pm 2,3$ до $11,2 \pm 2,8$ см відповідно (рис. 3.3).

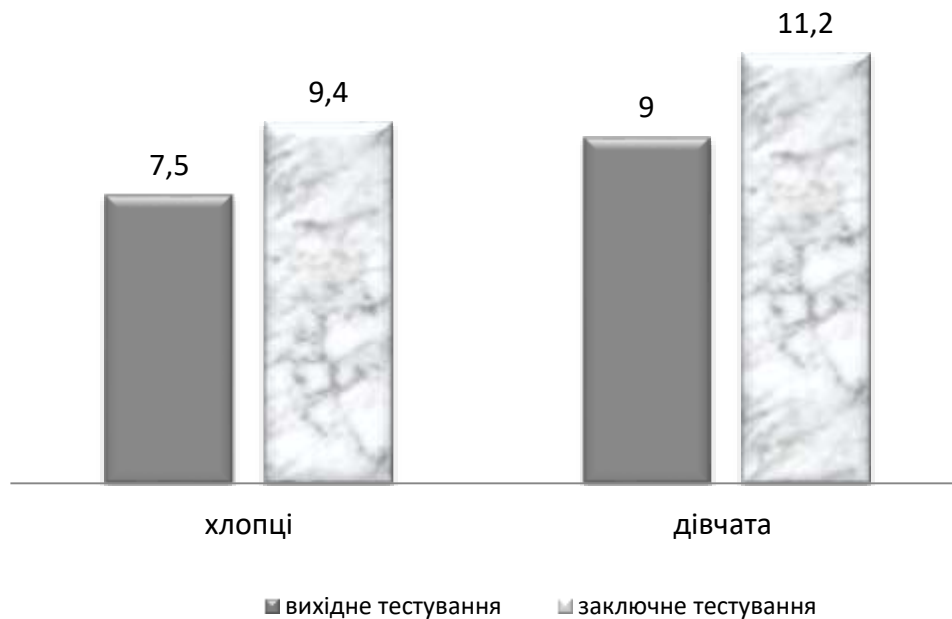


Рис. 3.3. Динаміка результатів юних вершників під час виконання тесту «Нахил у сиді» протягом досліджуваного періоду

Оскільки на завершення експерименту різниця у результатах у тесті нахил у сиді у хлопців $t = 2,38$, у результатах дівчат $t = 2,43$, при граничному $t_{гр} = 2,31$, то співставляючи дані з граничним значенням критерія Стьюдента: $2,38 > 2,31$ і $2,43 > 2,31$ відповідно, тобто $t > t_{гр}$, тому відмінність між вибірками є статистично достовірною.

Отже, за показником тесту нахил у сиді відмінність між станом групи до і після введення авторської методики є статистично достовірною, тобто значущою, принциповою. Отже, методика була ефективною для розвитку гнучкості.

Щодо розвитку силових здібностей за тестом «Піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с», на кінець експерименту результати покращились у хлопців з $17,1 \pm 1,4$ до $20,3 \pm 2,3$ разів, і у дівчат з $15,7 \pm 1,4$ до $19,5 \pm 1,8$ разів (рис. 3.4).

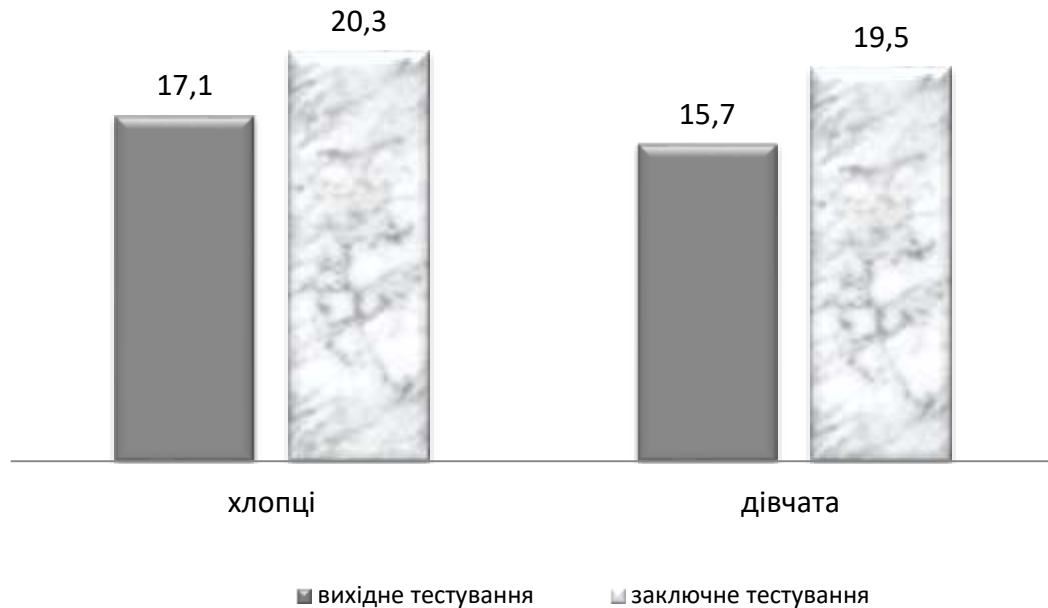


Рис. 3.4. Динаміка результатів юних вершників під час виконання тесту «Піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с» протягом досліджуваного періоду

Оскільки на завершення експерименту різниця у результатах у даному тесті у хлопців $t = 4,75$, і у дівчат $t = 6,67$, при граничному $t_{гр} = 2,31$, то співставляючи дані з граничним значенням критерія Стьюдента: $4,75 > 2,31$ і $6,67 > 2,31$ відповідно, тобто $t > t_{гр}$, тому відмінність між вибірками є статистично достовірною.

За показниками тесту «Піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с» відмінність між станом групи до і після введення авторської методики є статистично достовірною, тобто значущою, принциповою. Отже, методика була ефективною для розвитку силових здібностей юних вершників.

Ще один тест в нашому дослідженні був спрямований для контролю розвитку силових здібностей м'язів рук, а саме «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи»

Оцінюючи ефективність застосованої нами методики щодо розвитку сили м'язів рук, на кінець експерименту результати виявились наступними: у

хлопців кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи покращилася з $10,5 \pm 1,5$ до $15,3 \pm 1,4$ разів, у дівчат з $5,4 \pm 1,4$ до $8,7 \pm 1,2$ разів (рис. 3.5).

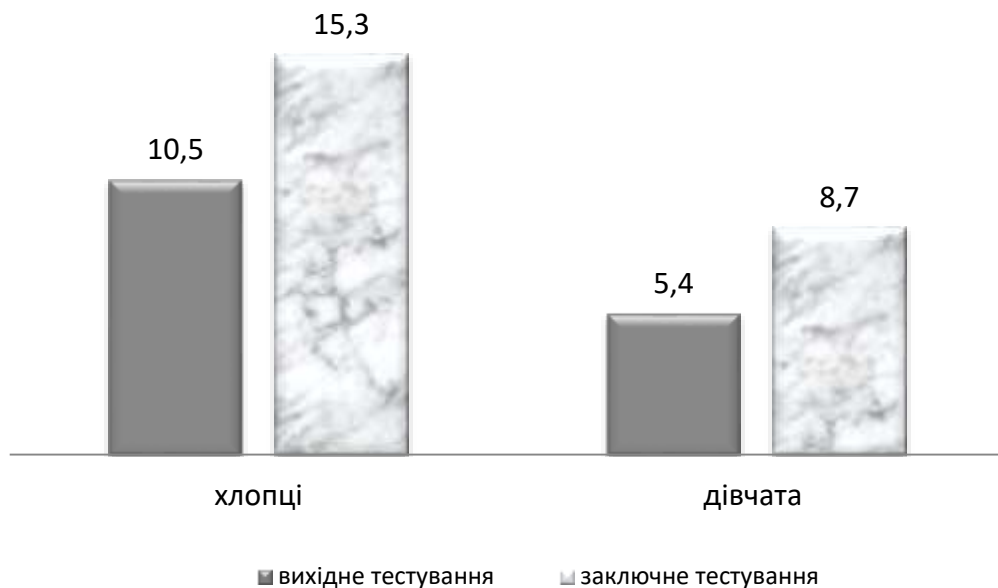


Рис. 3.5. Динаміка результатів юних вершників під час виконання тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» протягом досліджуваного періоду

Оскільки на завершення експерименту різниця у результатах тесту у хлопців $t = 9,36$, у результатах дівчат $t = 7,16$, при граничному $t_{гр} = 2,31$, то співставляючи дані з граничним значенням критерія Стьюдента: $9,36 > 2,31$ і $7,16 > 2,31$ відповідно, тобто $t > t_{гр}$, тому відмінність між вибірками є статистично достовірною.

Отже, за результатами тесту відмінність між станом групи до і після введення авторської методики є статистично достовірною, тобто значущою, принциповою. І, можна зробити висновок, що методика була ефективною для розвитку силових здібностей м'язів рук юних вершників.

Здійснюючи оцінку, застосованої нами методики, щодо розвитку швидкісно-силових здібностей, а саме, вибухової сили м'язів ніг за тестом «Стрибок у довжину з місця», на кінець експерименту результати у хлопців покращились з $136,1 \pm 8,1$ до $143,4 \pm 9,0$ см, так і у дівчат з $112,7 \pm 10,6$ до

126,1±12,8 см (рис. 3.6).



Рис. 3.6. Динаміка результатів юних вершників під час виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» протягом досліджуваного періоду

На завершення експерименту різниця у результатах у тесті «Стрибок у довжину з місця» у хлопців $t = 2,40$, у результатах дівчат $t = 3,22$, при граничному $t_{гр} = 2,31$, то співставляючи дані з граничним значенням критерія Стьюдента: $2,40 > 2,31$ і $3,22 > 2,31$ відповідно, тобто $t > t_{гр}$, тому відмінність між вибірками є статистично достовірною.

Отже, за показниками тесту «Стрибок у довжину з місця» відмінність між станом групи до і після введення авторської методики є статистично достовірною, тобто значущою, принциповою. Отже, методика була ефективною для розвитку вибухової сили м'язів ніг вершників 8-9 років.

Оцінюючи ефективність застосованої нами методики, щодо розвитку загальної витривалості за тестом біг 1000 м, на кінець експерименту результати у бігу покращились у хлопців з $5,1 \pm 0,8$ на $4,4 \pm 0,7$ хв, і у дівчат з $6,2 \pm 1,1$ до $5,3 \pm 0,9$ хв (рис. 3.7).

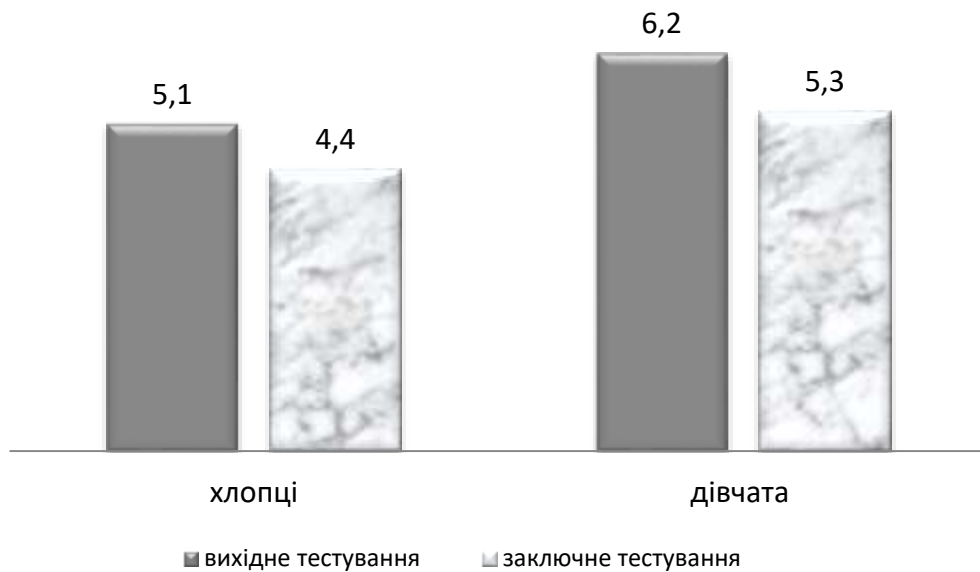


Рис. 3.7. Динаміка результатів юних вершників під час виконання тесту «Біг 1000 м» протягом досліджуваного періоду

Оскільки на завершення експерименту різниця у результатах у бігу 1000 м у хлопців $t = 2,63$, у результатах дівчат $t = 2,53$, при граничному $t_{гр} = 2,31$, то співставляючи дані з граничним значенням критерія Стьюдента: $2,63 > 2,31$ і $2,53 > 2,31$ відповідно, тобто $t > t_{гр}$, тому відмінність між вибірками є статистично достовірною.

Отже, за показником бігу на 1000 м відмінність між станом групи до і після введення авторської методики є статистично достовірною, тобто значущою, принциповою. Отже, за показниками бігу на 1000 м можна зробити висновок, що методика була ефективною для розвитку загальної витривалості вершників 8-9 років.

У результаті проведених статистичних операцій було з'ясовано, що розрахункове значення t -критерію Стьюдента у всіх тестах, є більшим за табличне цього ж критерію для даної кількості досліджуваних $t = 2,31$ ($p < 0,05$). Отже, $t_{р} \geq t(\alpha, \nu)$, що свідчить про достовірні відмінності у результатах фізичної підготовленості юних вершників.

Аналіз отриманих даних щодо оцінки фізичної підготовленості юних

вершників, показав, що запропонована нами методика добре вплинула на рівень розвитку тих фізичних якостей, які на початку дослідження, за показниками тестування, були розвинуті на задовільному рівні.

Зокрема, у хлопчиків 8-9 років, які займаються кінним спортом покращились результати у витривалості, сили та гнучкості (рис. 3.8.) Так, у витривалості, яка контролювалась за допомогою тесту Біг на 1000 м, оцінка з 4 покращилась до 5 балів. Результати оцінки швидко-силових здібностей м'язів ніг та гнучкість покращились з 3 до 4 балів відповідно. Зауважимо, що чим більшу гнучкість і рівновагу дитина проявляє в сідлі, тим менше ймовірність отримати травму.

Також у дітей збільшилися показники сили м'язів рук. У тесті згинання та розгинання рук на початковому тестуванні результати були оцінені на 2 бали, то в заключному тестуванні результати стали на рівні 4 балів (рис. 3.8). Зауважимо, що сильні м'язи плечового поясу у кінному спорті, сприяють кращій їзді, сприяючи підтримці незалежного положення рук.

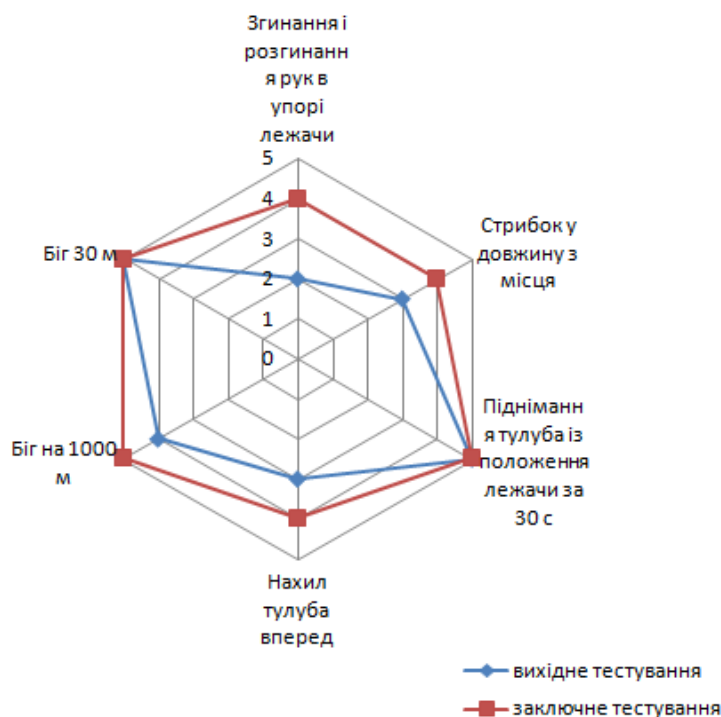


Рис. 3.8. Динаміка розвитку фізичних якостей юних вершників 8-9 років за нормативними оцінками фізичної підготовленості

Щодо оцінки фізичної підготовленості дівчат 8-9 років, які займаються кінним спортом, результати в заключному тестуванні показали, що у всіх якостях відбулись позитивні зрушення (рис. 3.9). Найкраще розвинулась сила м'язів рук. В тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачі, результат з 2 балів, який дівчата продемонстрували на початку експерименту, покращився на оцінку 4 бали, на закінчення експерименту.

Так само добре вплинула наша методика і на розвиток сили м'язів ніг юних вершниць. З 2 балів, які вони показали на початковому тестуванні під час виконання стрибка в довжину з місця, результат покращився на оцінку 4 бали на закінчення експерименту. Покращились і показники у витривалості. З оцінки в 3 бали результати зросли до оцінки в 5 балів у тесті біг 1000 м.

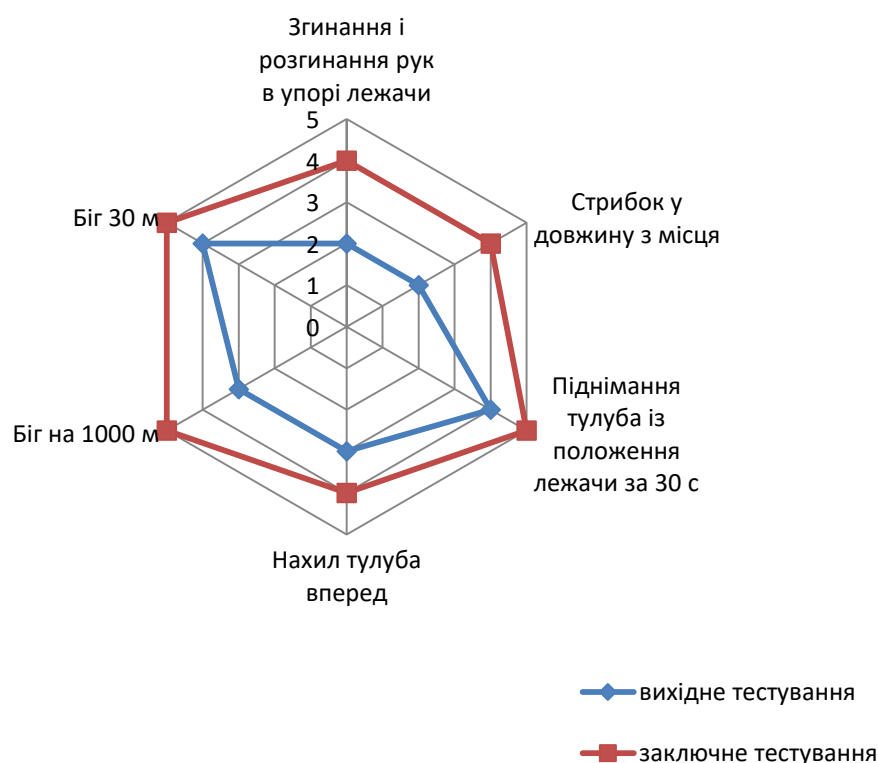


Рис. 3.9. Динаміка розвитку фізичних якостей юних вершниць 8-9 років за нормативними оцінками фізичної підготовленості

Щодо інших якостей юних вершниць, таких як гнучкість, швидкість, та швидкодіючі сили, то в них також відбулись позитивні зміни. Так, в тесті

нахил тулуба вперед з положення сидячи результати покращились з 3 до 4 балів. В тесті біг на 30 м з ходу результат покращився порівняно із початковими результатами з 4 до 5 балів, а в тесті піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек - з 4 до 5 балів відповідно (рис. 3.9).

На ранньому початковому етапі занять кінним спортом важливим є створення м'язового корсету тулуба для вершників обох статей. Результати тесту показали що саме ці м'язи добре розвинуті у досліджуваних дітей. Саме ці м'язи сприятимуть правильній поставі та посадці на коні.

Отже аналіз результатів довів ефективність методики розвитку фізичної підготовленості дітей 8-9 років, які займаються кінним спортом.

3.3. Обговорення результатів дослідження

Очевидно, що у кожної вікової групи є свої фізичні вимоги і обмеження. Сучасні наукові дані, підкреслюють, що дитячі програми повинні бути зосереджені на розвазі, розвитку (фізичному і розумовому) і благополуччі, а також припускають, що необхідно витратити набагато більше часу на навчання, ніж на змагання.

Загальні рекомендації спеціалістів із тренування в галузі кінного спорту свідчать, що діти до 12 років повинні бути ознайомлені з найрізноманітнішими видами діяльності без особливої спеціалізації. Спеціалізація починається вже в підлітковому віці і тільки в більш «пізні» підліткові роки тренування стають вузько спрямованими [12; 38; 60; 69; 76; 85; 86].

Головне на початковому етапі навчання юного вершника, це уникнути вузької спеціалізації і гіпертрофованого розвитку тільки однієї фізичної якості за рахунок недостатнього розвитку інших.

Керівні принципи впливають на розвиток дитини як вершника, і як спортсмена в цілому. Як вершники, діти молодшого віку повинні бути ознайомлені з якомога більшою кількістю кінних дисциплін.

У них достатньо часу на розвиток і прояв своїх сильних сторін в певній дисципліні. Заохочення здорового ставлення до спорту і лідерства, а також

розвиток таких важливих якостей, як терпіння і самодисципліна, на ранньому етапі, в подальшому буде забезпечувати дітей психологічними інструментами, які дозволять їм долати тиск згодом.

При виборі засобів та методів тренувань враховуються навички та розвиток таких фізичних здібностей, які безпосередньо переноситимуться на верхову їзду. До них відносяться: витривалість серцево-судинної системи, розвиток сили м'язів, гнучкість, координаційні здібності, рівновага [6; 15; 37; 65; 87].

Вправи для юних вершників 8-9 років можуть включати в себе такі види діяльності, як катання на ковзанах, гімнастику (що розвивають баланс, гнучкість і силу м'язів тулуба); хокей, біг і футбол (що розвивають серцево-судинну систему, м'язи та усвідомлення тіла). Діти молодшого віку не повинні працювати з вагою або робити багато повторів вправ. Їм доцільно використовувати загальнорозвиваючі вправи, вправи зі стретчингу [6; 15; 16; 37; 65; 87].

У щоденні тренування варто включати розтягування, особливо до і після їзди. Також варто використовувати кардіо та силові тренування, що проводяться не рідше двох разів на тиждень протягом як мінімум 15 хвилин. Акцент робиться на навички, необхідні у їзді верхи.

Ділянки на які варто звернути особливу увагу під час розтягування - це згиначі стегна, внутрішня поверхня стегон, підколінні сухожилля, плечі та грудна клітка.

Крім того, працюючи над силою м'язів, треба зважати щоб надмірна м'язова маса не вплинула негативно на вироблення гарної постави в сідлі.

Тренування не повинні спричиняти ущільненням м'язів стегон і верхньої частини тіла. Громіздкі м'язи небажані для верхової їзди, крім того, важливо зберігати гнучкість в м'язах стегон і спини, щоб мати можливість ефективно амортизувати рухи коня.

Діти в цьому віці, як правило, гнучкі і збалансовані, але будь-який дисбаланс або негнучкість в їзді в цей час буде сприяти розвитку м'язової

пам'яті, що призведе до неправильної і навіть небезпечної їзди верхи. Чим більшу гнучкість і рівновагу дитина проявляє в сідлі, чим краще вона орієнтується в положенні свого тіла в просторі, тим менше ймовірність отримати травму.

На ранньому етапі занять кінним спортом важливим є створення м'язового корсету тулуба для вершників обох статей, як для підтримки правильної постави, так і для запобігання травм. Дівчаток слід заохочувати до розвитку м'язової сили в ділянці плечового пояса (вона не виникає у них природним чином). Сильні плечі сприяють кращій їзді, сприяючи підтримці незалежного положення рук.

З огляду на конкретні дисципліни кінного спорту, існують певні ділянки тіла, на які в першу чергу слід звертати увагу під час тренувань [13; 14; 37; 55; 58 та ін.].

Зокрема, у конкурі: збалансовані чотириглаві м'язи і сила м'язів групи хамстрінг, сила м'язів спини і плечей, баланс і кардіо. У виїзді: гнучкість в м'язах згинача стегна, аддукторах і підколінних сухожиллях, баланс, узгодженість рухів тіла, сила м'язів плечей і корпусу (м'язи спини, косі м'язи і черевні м'язи) [84].

Оскільки під час їзди на коні тіло вершника переміщається в декількох напрямках, кращі вершники мають дуже широкий набір рухів. Вони можуть діяти в широкому діапазоні ситуацій, пов'язаних з втратою балансу, і мати точні реакції, позаяк вони мають гарне уявлення про те, де їх частини тіла знаходяться як по відношенню до себе, так і по відношенню до зовнішніх об'єктів, таких як перешкоди, дерева або кінь.

Навички, які безпосередньо допомагають дитині зберігати оптимальний баланс і контроль в сідлі, включають в себе: гнучкість, баланс, здатність виконувати декілька дій одночасно, сила м'язів для підтримки власної ваги, сила м'язів корпусу і їх підключення, здібності серцево-судинної системи.

Висновки до розділу 3

До основних засобів контролю фізичної підготовленості юних вершників 8-9 років віднесено: стрибок у довжину з місця, біг на 1000 м., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахил в сиді, підйом тулуба в сід за 30 сек, біг 30 м.

У юних вершників на етапі початкової підготовки рівень фізичної підготовленості є несформованим. Фізичні якості розвинулися у більшості завдяки періодичним та несистемним впливам у попередньому руховому досвіді.

У результаті проведених статистичних операцій було з'ясовано, що у показниках фізичної підготовленості розрахункове значення t-критерію Стьюдента є більшим за табличне цього ж критерію ($t_p \geq t(\alpha, \nu)$). Це доводить ефективність запропонованих нами методичних рекомендації з оптимальним підбором засобів фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що потребує подальшого наукового обґрунтування питання динаміки розвитку рухових здібностей дітей молодшого віку. Вирішення цієї проблеми дозволить не лише удосконалити тренувальний процес, але і забезпечить більш ефективну їх рухову підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність подальшої розробки даної теми.

Науково доведено, що діти, які займаються кінним спортом, набувають психологічної врівноваженості, спокійності, впевненості і стають відкритими до спілкування.

Проте, фізичні навантаження при заняттях кінним спортом значно відрізняються від навантажень в інших дисциплінах. Тут навантаження розподіляється виключно на м'язи, практично не впливаючи на суглоби та кістки дитини.

Крім того, уроки верхової їзди здійснюють психологічне виховання, допомагаючи розвивати такі якості, як цілеспрямованість, воля до перемоги, швидкість реакції і почуття впевненості. Заняття кінним спортом поєднує тілесно-орієнтовані і когнітивні методи впливу на психіку дитини, відбувається вплив на сенсомоторний рівень, з урахуванням загальних закономірностей розвитку дитини, що активізує розвиток вищих психічних функцій. Сенсомоторні координації відбуваються за рахунок інтеграції зорового, слухового, тактильного, нюхового, пропріоцептивного і вестибулярного аналізаторів.

Соціальне виховання також присутнє під час занять кінним спортом, де дитина, спілкуючись із конем, вчиться його розуміти. Це спілкування вчить дружбі, співчуттю, розумінню і роботі в команді. Ці якості незамінні і в

повсякденному житті, адже дитина буде вміти вибирати друзів, цінувати сім'ю і поважати інших людей.

2. Недостатній розвиток певних ділянок тіла, а також м'язового тонусу і кінестетичне усвідомлення тіла (відчуття простору та часу) впливає на здатність до їзди верхи.

Для фізичної підготовки дітей 8-9 років, які займаються кінним спортом, доречно розробляти орієнтовний щотижневий план, що включає вправи та рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.

Під час тренувань необхідно використовувати фітнес-м'яч в якості «коня». Для кардіотренування треба застосовувати рухливі ігри та ігри спортивного характеру на кшталт футболу, їзда на велосипеді або плавання.

Заняття розпочинається з основних вправ на розтягування. Вправи можуть виконуватися на коні, що стоїть, або який іде кроком – залежить від рівня підготовленості дитини.

3. Проведене дослідження показало ефективність запропонованої методики фізичної підготовки юних вершників 8-9 років. У результаті проведених математико-статистичних операцій було з'ясовано, що у показниках фізичної підготовленості розрахункове значення t-критерію Стьюдента є більшим за табличне цього ж критерію ($t_p \geq t(\alpha, \nu)$). Це доводить ефективність запропонованої нами методики з оптимальним підбором засобів фізичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Мелітополь: ММД, 2008. 433 с.
2. Антонова О. Возрастная анатомия и физиология. Москва: Высшее образование, 2006. 192 с.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоровье, 1985. 80 с.
4. Артамонова Л., Евдокимов А. Учебник по выездке спортивной лошади. Москва: Аквариум, 2007. 240 с.
5. Афонькин С. Лошади. Санкт-Петербург: Балтийская книжная компания, 2015. 96 с.
6. Балу Ж.А. 101 упражнение по выездке для лошади и всадника. Москва: АСТ, 2008. 235 с.
7. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоров'я, 1987. 223с.
8. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. Москва: Академия, 2003. 416 с.
9. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Москва:Физкультура и спорт, 1991. 288с.
10. Бобылев И. Ф., Котов Г. Г., Филиппов С. П. Конный туризм: учебник. Москва: Профиздат, 1985. 198 с.
11. Больдт Х. Лошадь в выездке. Москва: Аквариум, 2005. 289 с.
12. Борщ М. К. Исследование состояния нервно-мышечного аппарата у юных футболистов различного амплуа в возрастном аспекте. Минск: Полимер, 2006. С. 17-22.
13. Боярина Г. Верховая езда. Практические советы. Москва: Менаком, 1992. 32 с.

14. Боярский П. Верховая езда. Москва: Профиздат, 2001. 128 с.
15. Букхардт Б. Выездка от А до Я. Москва: Аквариум, 2003. 287 с.
16. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 192 с.
17. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев: Здоров'я, 1981. 120 с.
18. Вракин В.Ф., Сидорова М. В. Морфология сельскохозяйственных животных. Москва: Агропромиздат, 1991. 525 с.
19. Гервек Г. Психология лошади. Москва: Аквариум-Принт, 2013. 128 с.
20. Гігієна тварин: практикум / В. В. Демчук та ін. Київ : Урожай, 1996. 384 с.
21. Годівля сільськогосподарських тварин / В. С. Бомко та ін. Вінниця: Нова книга, 2001. 238 с.
22. Гопка Б. М., Судай В. Д., Скоцик В.Є. Нетрадиційне конярство: навч. посібник. Київ: Вища освіта, 2008. 191 с.
23. Гордеева Н.Д. Экспериментальная психология исполнительского действия. Москва: Орлан, 1995. 218 с.
24. Громова Н.Г. Высшая школа верховой езды. Мустанг, 2000. № 9. С. 22-25.
25. Гуревич Н.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / Изд. 2с. перераб. и доп. Минск: Высшая школа, 1990. 39с.
26. Дей В. Тренировка скаковой лошади. Москва: Книжный дом Либриком, 2012. 204 с.
27. Демченко П. П. Математико-аналитические методы в структуре педагогических исследований физической культуры: учебн. пособие. Кишинев: Сперанца, 2009. 518 с.
28. Демчишин И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшейшая школа, 1985. 226 с.
29. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб.пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература, 2008. 127 с.
30. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в

- физической культуре и спорте. Москва: Академия, 2008. 264 с.
31. Забродський М.М. Вікова психологія. Київ: МАУП, 1998. 92 с.
 32. Изегов С. Секреты верховой езды. Москва: Макцентр, 2001. 41с.
 33. Тренинг и испытания рысаков / Г. Г. Карлсен и др. Москва: Колос, 1978. 255 с.
 34. Кичатов Л.П. Формирование мотивов деятельности школьников: учебн. пособ. Иркутск: Мысль, 1989. 187 с.
 35. Кінний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Міністерство України у справах молоді і спорту, Республіканський науково-методичний кабінет, Федерація кінного спорту України. Київ, 1996.
 36. Климке Р. Выездка молодой спортивной лошади. Москва: Аквариум, 2002. 224 с.
 37. Коган И. Советы профессионалов. Управление посадкой. Мустанг, 2008. №12. С. 25-28
 38. Козлов А.И. Основные этапы развития двигательных способностей детей и подростков. Спорт в современном обществе. Москва: Панама, 1980.175 с.
 39. Койносов В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Омский ГИФК. Омск, 1992. 21 с.
 40. Колине О. О верховой езде и ее действии на организм человека: пер. с франц. М.: Московский конно-спортивный клуб инвалидов, 2000. 31 с.
 41. Красногорский Н.И. Высшая нервная деятельность ребенка. Москва: Медгиз, 1958. 107 с.
 42. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 1. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
 43. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія. Київ: ЦУЛ, 2010. 125 с.
 44. Лапутин А. И. Обучение спортивным движениям. Киев: Наукова думка, 1986. 216 с.

45. Левина А. Как правильно ездить верхом. Москва: Аквариум, 2007. 154 с.
46. Ливанова Т.К., Ливанова М.А. Уроки верховой езды. Москва: Компания Дельта М, 2000. 96 с.
47. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. Львів: Штабор, 1997. 204 с.
48. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, Каменяр, 1993. 131 с.
49. М'ясоїд П.А. Загальна психологія. Київ: Вища школа, 2004. 491 с.
50. Майснер С., Путц М., Плева М. Всадник и лошадь. Начальная подготовка Том 1. Москва: Арт Лаборатория, 2007. 242 с.
51. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва: ФиС, 1991. 169с.
52. Микелим У. Верховая езда. Москва: Слово, 2007. 400 с.
53. Мороз В.М., Рокунець І.Л., Вастьянов Р.С. Фізіологія. Вінниця: Нова книга, 2015. 406 с.
54. Моррисон Л. Верховая езда: простые шаги к успеху. Москва: Астрель, 2006. 140 с.
55. Мюзелер В. Учебник верховой езды. Москва: Советский спорт, 1980. 63 с.
56. Носович С. Л. Современная езда. Скачки и тренировка. Москва: Либроком, 2011. 75 с.
57. Павелків Р.В. Вікова психологія. Київ; Академвидав, 2002. 506 с.
58. Пчелина М.Л. Уроки верховой езды. Москва : Аквариум, 2001. 63 с.
59. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 1. Москва: ВЛАДОС, 2003. 346 с.
60. Рябокiнь І.М., Риндич Г.І. Навчальна програма з кінного спорту для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 1996. 103 с.
61. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Київ; Академвидав, 2005. 360 с.

62. Сергиенко С.С. Основы безопасного обучения верховой езде. Москва: ВНИИ коневодства, 2003. 54 с.
63. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
64. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 240 с.
65. Скибневский Р. 15 уроков верховой езды. Минск: Макцентр, 2001. 38 с.
66. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Просвіта, 2001. 205 с.
67. Смирнов В.М. Фізіологія людини. Київ: 2002. 608 с.
68. Сокольніков С.К. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного профілю «Верхова їзда». Житомир, 2017. 25 с.
69. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Москва: Колос, 2010. 115 с.
70. Старушенко Л.І. Анатомія та фізіологія людини. Київ: Вища школа, 1989. 174.
71. Султан-Гирей С.А. Верховая лошадь. Уход за ней. Тренировка и езда. Москва: Колос, 1990. 112 с.
72. Тихвинский С.Б. Физическая работоспособность и показатели кардиореспираторной системы у детей и подростков 7-15 лет / Человек и среда. 1995. №5. С. 33-40.
73. Урусов С. П. Книга о лошади. Москва: Центрполиграф, 2000. 74 с.
74. Федотов П. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 85с.
75. Фельденкрайз М. Осознание через движение. Москва: Арбат, 2000. 75 с.
76. Филин В.П., Фомин Н. Н. Основы юношеского спорта Москва: Колос, 1996. 286 с.
77. Филлис Дж. Основы выездки и езды. Москва: Колос, 1987. 140 с.
78. Фон Дитце С. Равновесие в движении. Москва: Аквариум, 2001. 202 с.
79. Фохтин В. Атлетическая гимнастика без снарядов. Москва: ВЛАДОС, 1999.

140 с.

80. Хаген А. Основы выездки: начальное обучение лошади и всадника. Москва: Авакс, 2012. 80 с.
81. Хельцель П., Хельцель В. Выездка и конкур. Советы профессионалов. Москва: Аквариум, 2002. 272 с.
82. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2005. 208 с.
83. Яхно Є.Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Дніпропетровськ: Дніпро, 2011. 221 с.
84. Ballou A. 101 dress age exercises for horsean drider. L.: Storey publishing, 2005. 240 p.
85. Гаражина В.В. Створення та впровадження навчально-тренувальної програми з техніки кінно-спортивного туризму // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: Зб. наук. праць І Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (12-13 березня 2015 р.) URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/80739 (дата звернення 25.11.2020)
86. Мамойко, С. А., Кукуяшная А. А. Дети в конном спорте // Юный ученый. 2020. № 7 (37). С. 41-43. URL: <https://moluch.ru/young/archive/37/2118/> (дата звернення: 24.10.2020).
87. Упражнения на обретение баланса при верховой езде начинающим. Верховая езда. URL: <http://fourhoofs.ru/?r=riding.begining&id=320> (дата звернення: 24.11.2020).