

Косик Ірина, Міщенко Олександр

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ 8–9 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ

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

Анотація. У статті розглядається питання фізичної підготовки вершників 8-9 річного віку. Автором запропоновано заходи з методичних рекомендацій по розвитку фізичних якостей дітей 8–9 років в умовах проведення занять з кінного спорту.

Ключові слова: фізична підготовка, діти 8–9 років, вершник, спортсмен.

Kosyk Irina, Mishchenko Oleksandr. PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN OF 8–9 YEARS IN EQUESTRIAN SPORTS

Abstract. The article considers the issue of physical training of riders 8-9 years. The author offers a program of guidelines for the development of physical qualities of children 8-9 years in terms of equestrian sports.

Keywords: physical training, children of 8-9 years, rider, athlete.

Постанова проблеми. У століття індустріалізації, урбанізації, прискорення темпів життя мистецтво верхової їзди і кінний спорт набули іншого соціального 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 [1; 2; 5].

Існує багато переваг від занять верховою їздою як видом спорту. Верховна 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 терплячими. Процес верхової їзди вчить дітей керувати великою твариною. Тому дитина загартовує свій характер, стає відповідальною та самостійною [2; 3; 4; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. О.В.Запорожець, М.Ю. Кистяковська, Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський та ін., у своїй працях стверджують, що чим раніше починається навчально-трену-

вальний процес, тим краще розвиваються рухи у дітей і тим міцніші набуті ними рухові навички (В.М. Платонов; О.В. Тимофєєва., 2008; В.К. Щербаченко, 2009).

Низка фахівців вважають, що основний акцент на тренуванні юних спортсменів слід робити на різнобічний розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму (Л.П. Матвєєв, 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, як вказують Л.П. Волков, 2002; С.Н. Бубка, В.Н. Платонов, 2018, саме на початку занять будь яким видом спорту, формується мотивація та стійкий інтерес до цілеспрямованого спортивного тренування.

Бурхливий розвиток мистецтва верхової їзди та кінного спорту в усіх країнах світу спонукає до написання наукових робіт, присвячених цьому питанню. Проте, спеціальна література з даної тематики практично відсутня. Крім того, варто підкреслити, що і наукові роботи з даної теми практично відсутні.

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.

Результати дослідження. 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 використовувався фітнес-м'яч в якості «коня», який допомагає формуванню навичок підтримувати і використовувати тіло більш ефективно, перебуваючи в положенні верхи. Для кардіо тренування були використані рухливі ігри та ігри спортивного характеру на кшталт футболу, їзда на велосипеді або плавання, які розвивають серцево-судинну систему.

При виборі засобів і методів тренувань обирались ті, які розвиватимуть фізичні здібності та безпосередньо переноситимуться на техніку верхової їзди. До них відносяться вправи на витривалість, розвиток сили м'язів, гнучкість, координаційні здібності, рівновагу.

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. 1.

Таблиця 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 | х | 20 | 16 | 12 | 7 | 2 |
| | д | 11 | 8 | 6 | 3 | 1 |
| Стрибок у довжину з місця | х | 156 | 142 | 129 | 116 | 103 |
| | д | 135 | 124 | 113 | 103 | 93 |
| Піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с | х | | | | | |
| | д | 16 | 14 | 12 | 8 | 7 |
| Нахил тулуба вперед | х | 10 | 8 | 6 | 3 | 1 |
| | д | 14 | 11 | 7 | 4 | 1 |
| Біг на 1000 м | х | 4,45 | 5,10 | 5,40 | 6,15 | 6,55 |
| | д | 5,25 | 5,55 | 6,25 | 7,07 | 7,45 |

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та закінченні навчального 2020-2021 року.

Після впровадження розробленої нами методики був проведений аналіз отриманих даних щодо оцінки фізичної підготовленості юних вершників, який 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 (табл. 2).

Таблиця 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 | Ріднімання тулуба із положення лежачи за 30 с, к-ть 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, к-ть разів | 10,5±1,5 | 15,3±1,4 | 9,36 | 5,4±1,4 | 8,7±1,2 | 7,16 |
| 7 | Біг 1000 м, хв. | 5,1±0,8 | 4,4±0,7 | 2,63 | 6,2±1,1 | 5,3±0,9 | 2,53 |

Зокрема, у хлопчиків 8–9 років, які займаються кінним спортом, покращились результати у витривалості, сили та гнучкості (рис. 1.) 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 проявляла в сидлі, чим краще вона орієнтувалась в положенні свого тіла в просторі, тим менше ймовірність отримати травму.

Також у дітей збільшились 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. 1). Зауважимо, що сильні м'язи плечового поясу у кінному спорті, які сприяють підтримці незалежного положення рук, покращують процес їзди.

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. 2.). Найкраще розвинулась сила м'язів рук. В тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», результат з 2 балів, який дівчата продемонстрували на початку експерименту, покращився, на закінчення експерименту, на оцінку 4 бали.

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, де у тесті «Біг 1000 м» результати з оцінки в 3 бали зросли до оцінки в 5 балів.

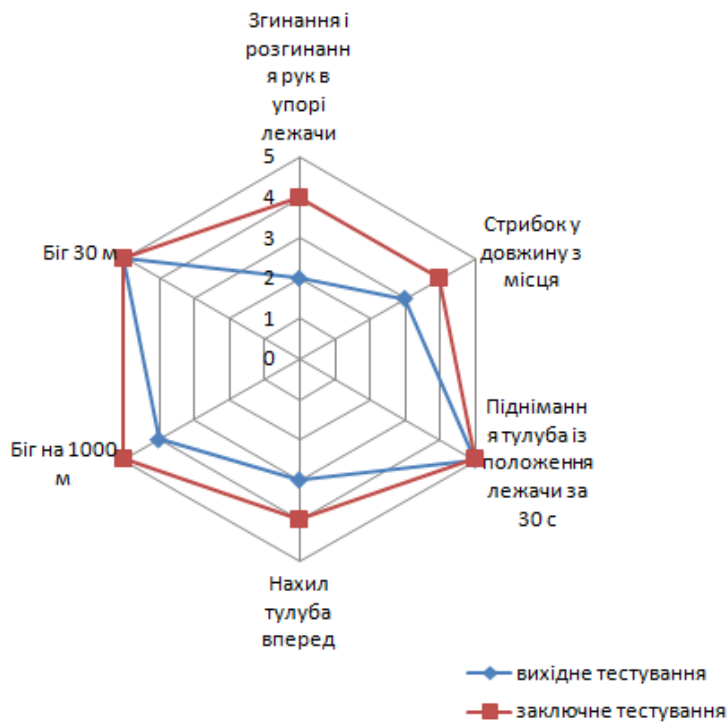


Рис. 1. Динаміка розвитку фізичних якостей юних вершників 8–9 років за нормативними оцінками фізичної підготовленості

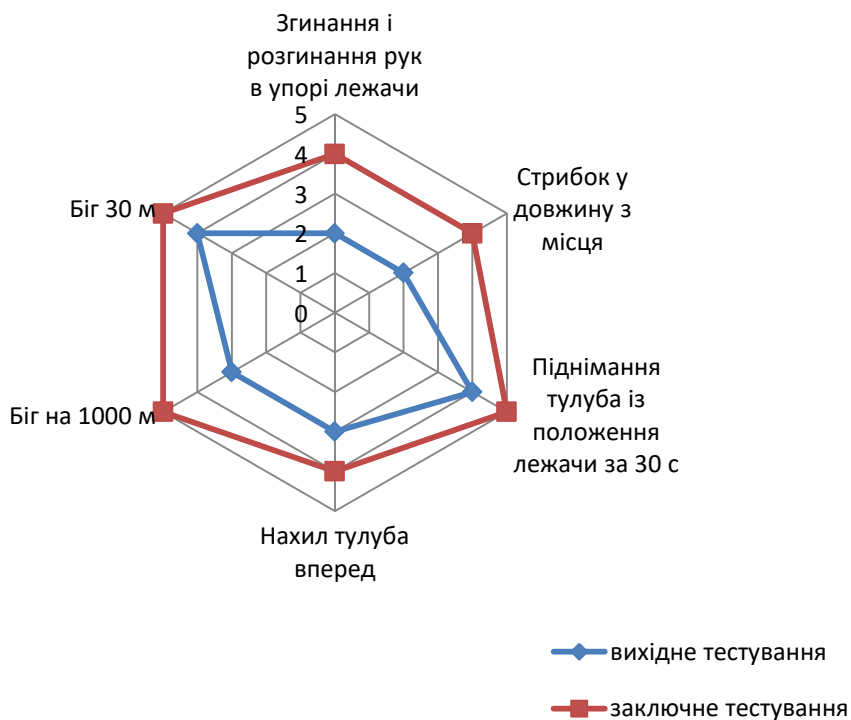


Рис. 2. Динаміка розвитку фізичних якостей юних вершниць 8–9 років за нормативними оцінками фізичної підготовленості

Щодо інших якостей юних вершниць, таких як гнучкість, швидкість, та швидкодіючі силові якості, то в них також відбулись позитивні зміни. Так, в тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» результати покращились з 3 до 4 балів. У 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. 2).

Отже, аналіз результатів тестування вказав на ефективність методики розвитку фізичної підготовленості дітей 8–9 років, які займаються кінним спортом.

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. Крім того, уроки верхової їзди здійснюють психологічне виховання, допомагаючи розвивати такі якості, як цілеспрямованість, воля до перемоги, швидкість реакції і почуття впевненості.

2. Для фізичної підготовки дітей 8–9 років, які займаються кінним спортом, нами було розроблено орієнтовний щотижневий план, що включає вправи та рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.

3. У результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що у показниках фізичної підготовленості розрахункове значення t -критерію Стьюдента є більшим за табличне цього ж критерію ($t_p \square t(\alpha, v)$). Це доводить ефективність запропонованої методики фізичної підготовки вершників 8–9 років, де підбір засобів у тренувальному процесі був найбільш оптимальним.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методики фізичного розвитку вершників 9–10 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоровье, 1985. 80 с.
2. Артамонова Л., Евдокимов А. Учебник по выездке спортивной лошади. Москва: Аквариум, 2007. 240 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 288с.
4. Больдт Х. Лошадь в выездке. Москва: Аквариум, 2005. 289 с.
5. Забродський М.М. Вікова психологія. Київ: МАУП, 1998. 92 с.
6. Колине О. О верховой езде и ее действии на организм человека: пер. с франц. Москва: Московский конно-спортивный клуб инвалидов, 2000. 31 с.