

- і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнар. наук.- практ. конф. Молодих учених. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – Т. 2. – С. 254– 258.
4. Дуржинська О. Розвиток швидкісно- силових якостей бігунів на середній дистанції / О. Дуржинська, В. Бочаров, Л. Совик // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів : ЛДІФК, 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 116–120.
 5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук. Е.В. Легкая атлетика: Учебное. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва, академия, 2003. С. 425-432.
 6. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. - К.: Логос, 2019. - 192 с. ISBN 9786177631179
 7. Легка атлетика : Навчальна програма для дитячо- юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо- юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Федерація легкої атлетики. – К., 2007. – 256 с.

Орендовська Олександра, Міщенко Олександр

ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕРШНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. У статті розглядається питання фізичної підготовки вершників на етапі попередньої базової підготовки. Автором запропонована програма з фізичної підготовки спортсменів-вершників у річному циклі підготовки.

Ключові слова: фізична підготовка, етап, вершник, спортсмен

Orendovska Oleksandra, Mishchenko Oleksandr. FUDAMENTALS OF RIDERS TREINING PROCESS AT TNE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Abstract.The article considers the issue of physical training of riders at the stage of preliminary basis training. The author propused program for physical training of athletes in the annual cycle of training

Key words: physical, training, stage, rider ,athlete

Постановка проблеми. Кінні змагання – одні з самих давніх на землі. У них люди прагнули показати своє мистецтво в умілому управлінні конем. Проходять роки, століття, змінюються можливості, потреби і захоплення людей, але незмінно зберігається їх любов до коня. Останніми роками інтерес до цього виду спорту відроджується. Все більше юних вершників залучається до верхової їзди, регулярних занять кінним спортом. Розвиваючи витривалість, спритність, наполегливість, сміливість, винахідливість і рішучість, кінний спорт є відмінним засобом усебічної фізичної підготовки і виробляє у юних спортсменів високі вольові якості [1].

У зв'язку з цим від усього тренерського складу і самих спортсменів потрібне гарне знання сучасних методів тренування,

основ анатомії і фізіології людини і коня, а також принципів психологічної підготовки спортсменів, щоб творчо, розумно і обґрунтовано будувати навчально-тренувальний процес [2; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

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

Мета роботи: розробити та впровадити у навчально-виховний процес юних вершників ДЮСШ методику тренувального процесу, яка покращить їх підготовленість.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити методику тренувального процесу вершників 12-14 років, які займаються у навчально-тренувальній групі 1-го року навчання кінно-спортивної школи, що сприятиме зростанню їх фізичної підготовленості.

2. Провести педагогічний експеримент з групою вершників та перевірити ефективність впливу запропонованої методики на підготовленість юних спортсменів.

Результати досліджень. У завданні тренування юних вершників навчально-тренувальної групи I-го року навчання входило:

- усебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я;
- виховання моральних і волевих якостей;
- розвиток фізичних якостей і технічних навичок, необхідних для вдосконалення майстерності в обраній спеціалізації кінного спорту;
- придбання теоретичних знань і практичних навичок в області спорту, гігієни і самоконтролю, а також в області основ ветеринарії і інших галузей науки про коней;
- підготовка коней до конкурсу.

Завдання тренування вирішувалися паралельно упродовж навчально-тренувального року. Але залежно від періодів підготовки, віку спортсменів, рівня їх майстерності і тренуваності, а також стану тренуваності їхніх коней і технічної підготовленості, одним завданням приділялося більше уваги, іншим менше. Тому особливо важливо було чітко планувати навчально-тренувальний процес, який складався з органічно взаємозв'язаних частин: фізичної (загальної і спеціальної), технічної, тактичної, психологічної і теоретичної підготовки.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямовувалась на різнобічний фізичний розвиток спортсменів і будувалася на основі обліку закономірностей перенесення тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні. Навчальний матеріал по загальній фізичній підготовці полягав у наступному.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу. Одночасні і попере-мінні рухи в плечових, ліктьових і променевоzap'ясткових суглобах. Різноманітні вправи з предметами (гімнастичні палиці, м'ячі і інші предмети) з різноманітних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи). Вправи з обтяженнями (гантелі, набивні м'ячі та ін.) – зги-нання і розгинання рук в упорі сидячи позаду, в похилому упорі, в упорі лежачи. Підтягування в змішаному висі і у висі прямим і зворотним хватом. Лазіння по похилій гімнастичній стінці у висі на руках. Вправи з різноманітних вихідних положень з гантелями 1-2 кг, з набивними м'ячами 1-3 кг, з штангою 15-20 кг та ін. Вправи з предметами на місцевості. Метання різноманітних предметів, вагою до 3 кг, з різноманітних вихідних положень. Вправи для рук з опором партнера виконувалися серіями в різному темпі.

Вправи для м'язів тулуба. Нахили вперед, в сторони, назад з різноманітними рухами рук. Колові рухи тулуба. Одночасне і попере-мінне підняття ніг вгору з положення лежачи на спині. Те ж саме на гімнастичній стінці. Прогинання лежачи на животі з фікса-цією руками ніг. Різні парні вправи з почерговими опорами. З положення лежачи на спині колові рухи ногами, піднятими до кута 45°. Переходи в положення сидячи в положення лежачи на спині з фіксованими ногами і з різним положенням рук уздовж тулуба, на поясі, за голову вгору, з різними обтяженнями в руках. З положення вису – підняття ніг вгору до торкання носками ніг у місці хвату. Те ж саме, тримаючи в ногах набивні м'ячі. З положення вису на гімнастичній стінці – кола ногами в обидві сторони та ін. З упору лежачи – переходи в упор боком, з упору лежачи боком, переходи в упор лежачи позаду тощо.

Вправи для м'язів нижніх кінцівок. Присідання на двох ногах, на одній з додатковою опорою. Випади з пружними рухами і пово-ротами. Підскоки на двох ногах. Підскоки на одній нозі, інша пряма на опорі. Швидке підняття на носки, стоячи на підлозі або землі. Те ж саме, стоячи на похилому упорі. Ходьба з перекатом з п'яти на носок. Вистрибування вгору із зміною положення ніг у польоті. Стрибки з приземленням на поштовхову ногу. Вистрибування вгору, одна нога на опорі. Стрибки вперед, в сторони, з положення сидячи. Стоячи на колінах – ноги фіксовані позаду – нахили прогнувшись вперед. Біг з високим підніманням стегна. Вправа із скакалкою, стоячи на місці і зрухами вперед, в сторони. Стрибки у висоту і в довжину з розгону і з місця. *Вправи на розтягування, розслаблен-*

ня і координацію рухів. Ходьба і біг в різному темпі. Ходьба і біг приставними кроками правим і лівим боком. Ходьба на носках і п'ятах в напівприсяді.

Загальнорозвиваючі вправи з предметами. З короткою скакалкою: підскоки, біг із скакалкою, естафети із скакалкою. З гімнастичною палицею: нахили і повороти тулуба з різними положеннями палиці (вгорі, попереду, внизу, за головою, за спиною), переступання і перестрибування через палицю; викрути і круги, підкидання і ловля; вправи з опором партнера. З набивними м'ячами вагою 1-4 кг; кидки вгору і ловля з поворотами і присіданням по колу і удвох з різноманітних вихідних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи, лежачи на спині, на грудях), різними способами (поштовхом від грудей двома руками і від плеча однією рукою, кидки двома руками із-за голови, через голову); кидки (вгору, вгору-вперед, назад).

Для вдосконалення функцій вестибулярного, зорового і рухового апаратів використовувались стрибки в яму з піском з поворотами, з різними рухами, із заплющеними очима та ін.

Легкоатлетичні вправи. Різноманітні види ходьби у поєднанні з бігом, в присяді, підскоки приставними кроками і перехресними кроками. Біг звичайний, з високим підняттям стегна. Біг швидкісний на короткі дистанції: 30, 40, 50, 60 м з низького і високого старту. Різноманітні естафети на короткі дистанції. Біг по легкоатлетичній доріжці на дистанції 1000 м з різною швидкістю. Біг по пересіченій місцевості на дистанції від 1км до 5-6 км. Стрибки в довжину, у висоту, з місця і з розгону. Вправи з гантелями (1-4 кг): рухи руками в різноманітних напрямках – нахили, повороти, випади, присідання з різноманітних вихідних положень.

Елементи акробатики. Перевороти вперед, назад, убік. Сійка на лопатках, на голові, сійка на руках у стіни і за допомогою партнера. Міст з положення лежачи на спині, з положення стоячи, опусканням назад (за допомогою партнера). Сійка на руках. Переворот колесом. Міст. Політ-переворот через гімнастичного коня, мотузку.

Опорні стрибки. Стрибки через козла і коня без ручок: ноги нарізно, зігнувши ноги, кутом, боком.

Вправи у рівновазі. Вправи на підлозі, на зменшеній опорі, на гімнастичній лаві, на колоді. Ускладнення вправ шляхом зменшення площі опори, підвищення висоти снаряда, зміни вихідних положень при русі по зменшеній опорі. Пересування на опорі, що коливається.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості вершників на початку та наприкінці дослідження. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану підготовленості підлітків, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Таблиця 1

**Результати зміни показників фізичної підготовленості
вершників протягом дослідження (n=8)**

№ п/п	Тести	$\bar{x}_{д\pm\delta}$	$\bar{x}_{п\pm\delta}$	$\eta, \%$
1	Біг 30 м, с	5,45±0,21	5,15±0,2	5,5
2	Стрибок у довжину з місця, см	199,8±8,42	210,1±9,12	5,2
3	Човниковий біг 3x10 м, с	8,1±0,32	7,8±0,24	3,7
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	17±3,85	18,5±3,5	8,8
5	Стрибок угору з місця, см	31,8±5,61	36,1±6,67	13,5

Так, при тестуванні швидкісних здібностей за допомогою бігу на 30 м, динаміка результатів була від 5,45±0,21 с на початку експерименту до 5,15±0,2 наприкінці, що у відсотках склало 5,5 одиниць. У човниковому бігу 3x10 м, який виявляв зрушення у розвитку спритності, результати зросли на 5,2 %, тобто, на початку експерименту діти рухались у середньому протягом 8,1±0,32 с, а після проведення експерименту швидкість пересування покращилась до 7,8±0,24 с (рис.1).

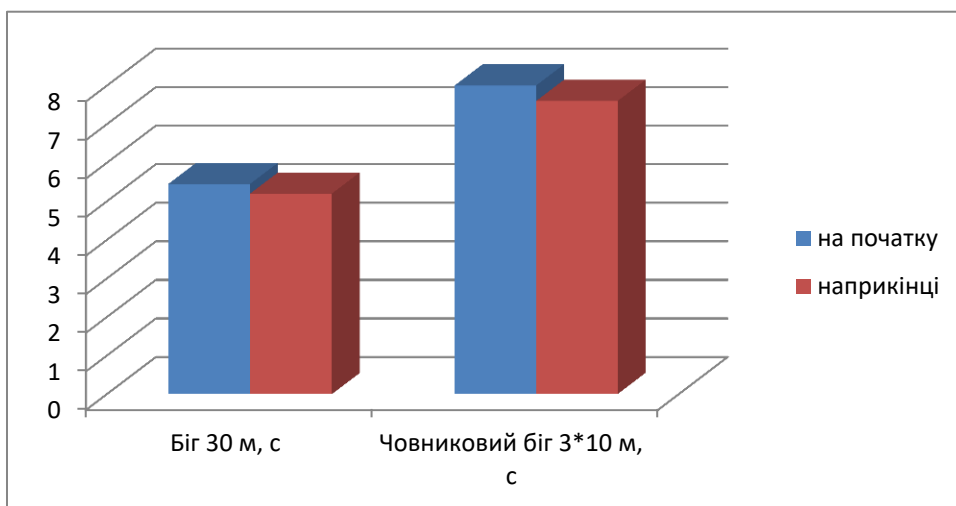


Рис.1. Динаміка результатів юних вершників під час переміщень протягом досліджуваного періоду.

Під час тестування вибухової сили м'язів ніг результати стрибка у довжину з місця протягом експерименту покращилися на 5,2 %, де початкові цифри були 199,8±8,42 см, а по закінченню – 210,1±9,12 см. Результати стрибка угору з місця мали вищий відсоток позитивної зміни, тобто 13,5 %, бо протягом експерименту показники змінилися від 31,8±5,61 см до 36,1±6,67 см (рис. 2).

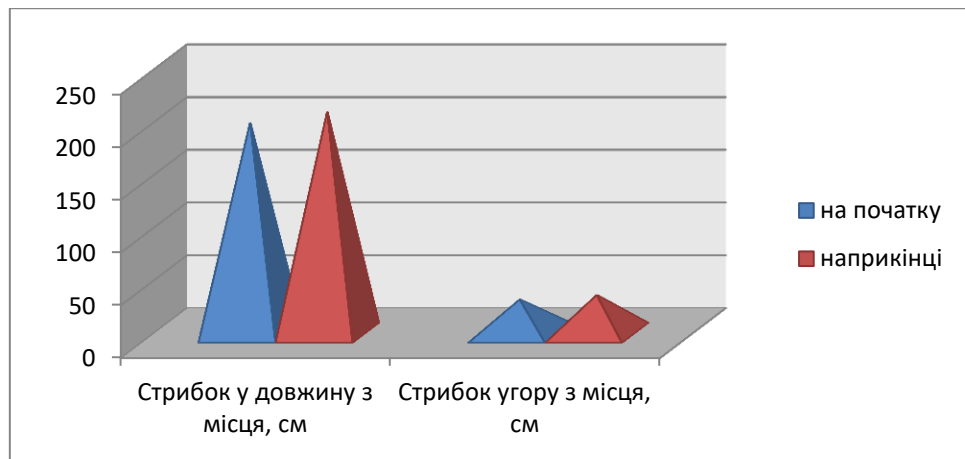


Рис.2. Динаміка результатів юних вершників у стрибках протягом досліджуваного періоду.

Децо менші зміни були у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, бо на початку дослідження результат виявився $17 \pm 3,85$ віджимань, а по закінченню – $18,5 \pm 3,5$ віджимань, тобто відсоток покращення склав 8,8 одиниць (рис. 3).



Рис.3. Динаміка результатів юних вершників у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи протягом досліджуваного періоду.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

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

2. Динаміка зміни стану фізичної підготовленості юних вершників протягом експерименту дала позитивний приріст, де результати бігу на 30 м підвищилися на 5,5 %; у човниковому бігу 3x10 м спритність зросла на 5,2 %, результати стрибка угору з місця покращилися на 13,5 %; зміни в стрибках у довжину з місця склали у відсотках 5,2 одиниці; у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи результати виростили на 8,8 %.

Подальші дослідження передбачаються провести у напрямі вивчення інших проблем комплексного контролю в управлінні тренувальним процесом вершників у кінному спорті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артамонова Л., Евдокимов А. Учебник по выездке спортивной лошади: Москва: Аквариум, 2007. 240 с.
2. Климке, И. Казанцева С. Кавалетти А. Выездка и прыжки. Москва: АКВАРИУМ ЛТД, 2012. 208 с.
3. Левина А. Как правильно ездить верхом. Москва: Аквариум, 2007. 154 с.
4. Моррисон Л. Верховая езда: простые шаги к успеху. Москва: Астрель, 2006. 140 с.
5. Орендовська О.А. Міщенко О.В. Основи тренувального процесу вершників на етапі попередньої базової підготовки. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції*: / відповід. ред. Д.В. Бермудес – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С -109.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Киев. Олимпийская литература, 2004. -881 с.
7. Штайн В. Штайн Н. Кисильова Н. Верховая езда и преодоление препятствий. Москва: ООО АКВАРИУМ БУК, 2004. 256 с.
8. Штрюбель Ф., Архипова А. Учимся преодолевать препятствия: Москва: ООО АКВАРИУМ БУК, 2003. 128 с.

Орехов Олег, Бермудес Діана

РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

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

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано необхідність розвитку координаційних здібностей в процесі спортивної підготовки боксерів. Визначено, що різні види координаційних здібностей є важливими у тактико-технічній підготовленості боксерів.

Ключові слова: координаційні здібності, спортивна підготовка, боксери.

Oriekhov Oleh, Bermudes Diana. THE ROLE OF COORDINATION ABILITIES IN THE PROCESS OF SPORTS TRAINING OF BOXERS

Abstract. The article theoretically substantiates the need for the development of coordination skills in the process of sports training of boxers. It is determined that different types of coordination skills are important in the tactical and technical training of boxers.

Key words: coordination skills, sports training, boxers.

Актуальність. Бокс – один з технічно складних видів спортивних одноборств, що має спеціально організовану спортивну діяльність, яку спрямовано на розвиток і удосконалення рухового потенціалу. Цей вид спорту займає особливе місце серед різних видів спортивної діяльності завдяки поєднанню високого рівня інтелектуальних і фізичних здібностей.