ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ВЕРШНИКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.

Сахненко Анна Василівна
Доктор філософії
(017 – Фізична
культура і спорт), доцент
Доцент кафедри
фізичного виховання
Сумський національний
аграрний університет
anna.sakhnenko@snau.edu.ua

Сучасний етап модернізації й розвитку спорту в Україні характеризується появою нових, більш дієвих підходів у підготовці спортсменів. Науково-технічний прогрес, розвиток сучасних технологій та вдосконалення спортивного спорядження не лише сприяють покращенню результативності змагальної діяльності спортсменів, а й вимагають пошуку нових підходів щодо організації та методики підготовки спортсменів та підбору засобів, що відповідатимуть вимогам сьогодення.

Останнім часом серед учнівської молоді та дорослого населення нашої країни значно зросла популярність занять кінним спортом. Незважаючи на технічну складність кінного спорту, цей різновид рухової активності приваблює майбутніх спортсменів можливістю взаємодії з кіньми, цікавим і варіативним змістом тренувань та естетичним виглядом тренувальної і змагальної діяльності [3; 4].

Зміст та завдання фізичної підготовки юних вершників визначено у Навчальній програмі з кінного спорту [3]. Специфічною особливістю фізичної підготовки у кінному спорті є те, що вона поділяється на два відносно автономні напрями − підготовка спортивного коня та підготовка спортсмена. Ці два напрями відрізняються за змістом та тривалістю, межі якої для спортсмена становлять від 20 до 40 років, для коня − близько 14 років. Проте, незважаючи на значні відмінності, фізична підготовка в обох випадках повинна мати комплексний характер, забезпечувати гармонійний розвиток фізичних якостей, засвоєння рухових дій та досягнення узгодженості рухів вершника і коня [3; 4].

Основним підходом, що забезпечує ефективність фізичної підготовки у кінному спорті, є дотримання поступовості у збільшенні фізичного навантаження. Даний підхід дозволяє постійно ускладнювати програму тренувань, що, у свою чергу, сприяє поступовому гармонійному розвитку фізичних якостей і покращенню функціональних показників основних систем організму спортсмена та коня [3; 4].

Одним із основних завдань, вирішення якого створює основу для подальшого покращення спортивної майстерності вершника, є формування

його посадки на коні та опанування основ техніки управління конем. Саме тому, важливого значення на етапі початкової підготовки набуває розвиток координаційних здібностей юних спортсменів, а саме − динамічної і статичної рівноваги.

У сучасному науковому просторі є ціла низка наукових праць, що висвітлюють особливості розвитку координаційних здібностей спортсменів у різних видах спорту [1; 2; 5-7]. Однак питання добору засобів задля розвитку рівноваги юних спортсменів у кінному спорті досліджені недостатньо.

Підбираючи засоби, слід враховувати, що на початковому етапі підготовки вершників фізична підготовка здійснюється не лише за участі спортивного коня [3; 4]. Таким чином, з метою оптимізації розвитку координаційних якостей юних спортсменів, до змісту тренувань у кінному спорті доцільно включати загальнорозвиваючі вправи, вправи з елементами гімнастики, стретчингу, пілатесу, фітболу та рухливих ігор [2; 4; 6; 7]. Ефективним на даному етапі є використання додаткового обладнання: гімнастичних лав, степ-платформ, фітболів тощо [7]. Зауважимо, що залежно від завдань тренування, вправи для розвитку рівноваги можуть виконуватись:

- на підвищенні або підлозі;
- з опорою на одну або обидві ноги;
- сидячи або стоячи;
- із заплющеними або розплющеними очима;
- самостійно або у парах;
- у статичному режимі роботи м’язів або з виконанням додаткових рухів.

Отже, незважаючи на технічну складність, кінний спорт у останні роки динамічно розвивається і набуває все більшої популярності серед різних верств населення нашої країни. Така тенденція зумовлює науковців звернути увагу на проблеми оптимізації змісту та методики тренувань юних вершників. До особливостей фізичної складової початкового етапу підготовки вершників-початківців можна віднести використання у тренувальному процесі вправ різної спрямованості та з різних вихідних положень, і залучення додаткового обладнання (фітболів, степ-платформ, гімнастичних лав тощо).

Список літератури

1. Бикова Г.В. Методика вдосконалення статодинамічної стійкості у юних борців на етапі початкової підготовки: автореф. дис… канд. н. фіз .вих. і сп.: 24.00.01. Київ, 1999. 16 с.
2. Бойченко Н.В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. *Єдиноборства*. 2019. № 1 (11). С. 15-23.
3. Ваврищук Н.Л, Павленко Ю.О, Скабард Г.В, Смірнова З.Д, Кириченко В.В. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ, 2019. 104с.
4. Василинець О.В., Рєпко О.О., Тимко Є.М. Проблеми розвитку рівноваги дітей 12-14 років в кінному спорті. *Проблеми та перспективи розвитку*

фізичного виховання спорту і здоров'я людини: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 21-22 квітня 2022) Полтава, 2022. С. 55-58.

5. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методика формування координаційних здібностей у студентів-футболістів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2014. № 5 (48). С. 37-41.

6. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. Київ: Освіта України, 2014. 420 с.

7. Чоботько М.А., Чоботько І.І., Бойченко Н.В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах. *Єдиноборства*. 2020. № 1 (15). С. 78-88.