

Сахненко Анна Василівна, Доктор філософії (спеціальність 017 – Фізична культура і спорт), Доцент, Доцент кафедри фізичного виховання, Сумський національний аграрний університет, 40000, м. Суми, вул. Г. Кондратьєва 160, тел.: (0542) 62-78-16
e-mail: anna.sakhnenko@snau.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-8084-3897>

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ.

Кінний спорт є доволі складним і, водночас, цікавим видом спорту. Однією з його особливостей є необхідність взаємодії спортсмена з конем у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Однак, саме цей фактор завжди привертав до нього увагу дітей та дорослого населення. Тому не дивно, що в останні роки заняття кінним спортом набувають все більшої популярності в Україні.

Згідно навчальної програми з кінного спорту, на початковому етапі спортивної підготовки юних спортсменів значна увага приділяється розвитку координаційних здібностей. Саме на цьому етапі підготовки важливого значення набуває вироблення посадки вершника, що передбачає не лише тренування уміння прямо сидіти в сідлі, а й вимагає проявів здатності утримувати рівновагу, управляти м'язами власного тіла та зберігати контакт з конем під час руху. На етапі початкової підготовки покращення фізичних кондицій спортсмена відбувається за умови вдалого підбору й поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Аналіз інформаційних джерел дозволив автору статті констатувати, що частка загальної фізичної підготовки порівняно зі спеціальною на етапі початкової підготовки в кінному спорті становить близько 25%, а спеціальна фізична підготовка спрямована, головним чином, на розвиток важливих для обраного виду спорту фізичних якостей та засвоєння рухових дій.

Зважаючи на те, що ефективність тренувальної та змагальної діяльності у кінному спорті визначається рівнем розвитку координаційних здібностей, а сучасні науковці відносять кінний спорт до складнокоординаційних видів рухової активності, автор стверджує, що саме особливості використання засобів та методів розвитку координаційних здібностей визначають організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки юних спортсменів у кінному спорті.

Ключові слова: кінний спорт, юні спортсмени, тренувальний процес, фізична підготовка, організація, методика, зміст, завдання.

Sakhnenko Anna Vasylivna, Doctor of Philosophy (specialty 017 – Physical Culture and Sports), Docent, Associate Professor of Physical Education Department, Sumy National Agrarian University, 40000, Sumy, st. G. Kondratieva 160, tel.: (0542) 62-78-16
e-mail: anna.sakhnenko@snau.edu.ua
[https // orcid.org / 0000-0002-8084-3897](https://orcid.org/0000-0002-8084-3897)

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN EQUESTRIAN SPORTS

Equestrian sport is quite complex and, at the same time, interesting sport. One of its features is the need for interaction between the athlete and the horse during training and competition. However, this factor has always attracted the attention of children and adults. Therefore, it is not surprising that in recent years equestrian sports are gaining more and more popularity in Ukraine.

According to the equestrian sports curriculum, at the initial stage of young athletes' sports training, considerable attention is paid to the coordination abilities development. It is at this training stage that the development of the rider's posture becomes important, which involves not only training the ability to sit straight in the saddle, but also requires the ability to maintain balance, control the muscles of one's body and maintain contact with the horse during movement. At the initial training stage, the improvement of the athlete's physical condition takes place under the condition of successful selection and combination of means of general and special physical training.

The information sources analysis allowed the author of the article to state that the share of general physical training compared to special physical training at the stage of initial training in equestrian sports is about 25%, and special physical training is mainly aimed at the development of physical qualities important for the chosen sport and mastering motor actions.

Taking into account the fact that the effectiveness of training and competitive activities in equestrian sports is determined by the level of development of coordination abilities, and modern scientists attribute equestrian sports to complex coordination types of motor activity, the author claims that it is the peculiarities of the use of means and methods for the development of coordination abilities that determine the organizational and methodological aspects of young athletes' physical training in equestrian sports.

Key words: equestrian sport, young athletes, training process, physical training, organization, methodology, content, tasks.

Постановка проблеми. 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 [1; 2].

Така тенденція суттєво вплинула на зростання конкуренції у змагальній діяльності вершників усіх вікових груп та зумовила появу нових викликів у

галузі теорії й практики кінного спорту в Україні, відповіддю на які стало підвищення вимог до відбору та необхідність обґрунтування організаційно-методичних аспектів фізичної підготовки юних вершників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно навчальної програми з кінного спорту, на початковому етапі спортивної підготовки розвитку координаційних здібностей юних спортсменів приділяється значна увага. Саме на цьому етапі підготовки важливого значення набуває вироблення посадки вершника, що передбачає не лише тренування уміння прямо сидіти в сідлі, а й вимагає проявів здатності утримувати рівновагу, управляти м'язами власного тіла та зберігати контакт з конем під час руху [1].

Сучасні науковці й фахівці галузі фізичної культури і спорту основою для розвитку та вдосконалення фізичної підготовленості спортсмена вважають належний рівень розвитку координаційних здібностей [2; 3; 4].

Особливості розвитку координаційних здібностей дітей молодшого та середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання ставали об'єктом досліджень А. Альошиної, І. Бичука, О. Гайдука, О. Приймакова, І. Козетова, Є. Ейдера, І. О. Омеляненко, С. М. Тераза, В. І. Ляха, Т. М. Кравчука, І. А. Рядинської, Т. В. Литовко, В. П. Спужяка, Н. Грабик, І. Грубар та ін.. [5; 6; 7; 8; 9; 10].

Розвитку спритності та інших проявів координаційних якостей юних спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту присвячено наукові пошуки Р. І. Бойчука, А. Галицької, А. Р. Гринь, А. Б. Кондратович, Г. В. Бикової, Н. В. Бойченко, М. А. Чоботько, І. І. Чоботько, та ін.. [11; 12-14; 15; 16; 17; 18; 19].

Окремі аспекти підготовки спортсменів з кінного спорту висвітлено у наукових працях О. М. Соболя, Т. А. Глоби, В. О. Туза, Ю. Д. Сударенка, О. В. Наглова, М. П. Петрушко, М. В. Тарасенка, С. М. Петрушко, В. В. Гаражиної, О. В. Василя, О. О. Рєпка, В. О. Русановича, Р. У. А. Hirtz та ін. [20-29]. Однак, незважаючи на значну кількість наукової та методичної літератури, питання організації та методики спортивної підготовки юних спортсменів у кінному спорті залишаються недостатньо дослідженою темою.

Мета статті – проаналізувати та теоретично обґрунтувати організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки юних спортсменів у кінному спорті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Система спортивної підготовки у кінному спорті являє собою складне утворення, що включає взаємопов'язані та взаємоузгоджені визначеними принципами складові (методику, форми організації, умови тренувальної та змагальної діяльності), головною метою якого є забезпечення готовності спортсмена до досягнення найвищого рівня спортивної майстерності [1; 30, с. 36; 31, с. 48; 32; 33].

Серед основних завдань, що вирішуються у процесі багаторічної спортивної підготовки кіннотників, фахівці теорії й практики спорту визначають [1; 20; 21; 34, с. 299-300]:

- забезпечення всебічного гармонійного розвитку спортсменів;
- досягнення належного рівня спеціальної й загальної фізичної підготовленості учасників навчально-тренувального процесу;
- оволодіння основами технічної і тактичної підготовки в обраному виді кінного спорту;

- засвоєння знань, умінь і навичок по підготовці та догляду за спортивним конем;
- накопичення теоретичної інформації та практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- досягнення належного рівня психологічної підготовленості спортсмена;
- виховання моральних цінностей та волевих якостей вершників.

Відмінною особливістю кінного спорту є необхідність здійснювати спортивну підготовку коня у тісному взаємозв'язку і взаємодії зі спортивною підготовкою вершника. Таким чином, до завдань, що повинні реалізовуватись у процесі спортивної підготовки коней віднесено [1; 21]:

- досягнення належного рівня фізичної підготовленості та функціональної готовності систем організму у визначеному виді кінного спорту;
- вироблення відповідного рухового реагування коня на вплив засобів та методів керування вершником;
- тренування вірного та ритмічного аллюрів, що характеризується відсутністю скутості й напруженості рухів;
- оволодіння технікою рухів та рухових дій у визначеному різновиді кінного спорту;
- досягнення високого рівня стабільності та доцільної варіантності у здійсненні спеціалізованих рухових дій в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Єдність та взаємозв'язок вищезазначених завдань спортивної підготовки спортсмена і спортивного коня зумовлюють постановку загальних завдань спортивної підготовки у кінному спорті, серед яких [1; 2; 20]:

- оптимізація психофізіологічних та біомеханічних характеристик взаємодії кіннотника та спортивного коня, комплексне вдосконалення різних компонентів їхньої спортивної підготовленості;
- досягнення готовності до реалізації сформованих рухових здібностей спортивного тандему «спортсмен-кінь» у різних варіантах та умовах змагальної діяльності.

Таким чином, реалізуючись окремо та незалежно одна від одної, спортивна підготовка вершника та спортивного коня тісно взаємопов'язані. Така особливість спортивної підготовки у кінному спорті зумовлює підбір засобів і методів тренування відповідно до індивідуальних особливостей спортивного тандему «вершник-спортивний кінь».

За визначенням словника сучасної української мови, термін «засіб» являє собою «якусь спеціальну дію, що дає змогу здійснити що-небудь, досягти чогось; те, що служить знаряддям у якій-небудь дії, справі» [35, с. 48]. Серед засобів, що використовуються у спортивній підготовці кіннотників, науковці визначають основні (фізичні вправи) та додаткові (тренажери, обладнання, інвентар тощо).

У теорії й практиці спорту основні засоби (фізичні вправи) поділяються на різновиди [3; 34; 36-38]:

- загальнопідготовчі, використання яких забезпечує різносторонній функціональний розвиток організму учасників навчально-тренувального процесу;

- спеціально-підготовчі – включають вправи, що відтворюють окремі фрагменти змагальної діяльності та рухові дії, подібні до змагальних;
- допоміжні (напівспеціальні) – вправи, що формують спеціальне підґрунтя для оптимізації спортивної підготовленості;
- змагальні – являють собою систему рухових дій, визначених правилами змагальної діяльності у кінному спорті.

Структурними компонентами спортивної підготовки кіннотника у кінному спорті виступають теоретична, фізична, технічна, тактична та психологічна складові [3; 34, с. 299; 38]. До складу спортивної підготовки коня входить фізичний психофункціональний та технічний компоненти. Інтегральна складова є спільною для спортсмена і коня. Її основним завданням є оптимізація характеру взаємодії вершника та коня, покращення координації дій та ефективний прояв різних сторін підготовленості учасників тандему у процесі тренувальної та змагальної діяльності [1].

У законі України «Про фізичну культуру і спорт» поняття «фізична підготовка» розуміється як «складова фізичного виховання різних груп населення, що полягає у формуванні рухових умінь та навичок особистості, розвитку її фізичних якостей та здібностей відповідно до специфіки виконуваної діяльності» [39].

Сучасні науковці визначають дефініцію «фізична підготовка» як «спеціально організований педагогічний процес, що має на меті забезпечення розвитку фізичних кондицій, оптимізації функціональних можливостей організму та зміцнення опорно-рухового апарату спортсмена». Таким чином, реалізація фізичної складової спортивної підготовки виступає своєрідною основою, створюючи підґрунтя для розвитку і вдосконалення інших компонентів системи підготовки спортсмена [31, с. 59; 40].

Згідно основних положень нормативно-правової документації України, навчально-тренувальну та спортивну діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл регламентовано навчальними програмами, що затверджуються Міністерством молоді та спорту України [39; 41]. Основною формою організації навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацькій спортивній школі є тренувальне заняття, що має визначену спрямованість та зміст [1; 34; 40, с. 22].

У довідниковій літературі дефініцію «зміст» визначено як «розумну основу, мету, призначення чого-небудь» [35, с. 467]. У теорії й практиці спорту зміст тренувань розуміється як попередньо запланований комплекс заходів, що підпорядковується особливостям системи спортивної підготовки [40, с. 25].

Згідно нормативної документації, зміст та структура фізичної підготовки у кінному спорті визначається навчальною програмою з кінного спорту. Однак, вплив ряду факторів, серед яких відмінність умов навчальної й тренувальної діяльності, географічно-кліматичних умов, матеріально-технічної бази, оснащеності інвентарем та спортивними спорудами та рівня підготовленості вихованців дозволяє коригувати зміст фізичної підготовки з метою ефективної організації навчально-тренувального процесу вершників у кожному конкретному закладі фізичної культури і спорту [1, с. 3].

Фізична підготовка у кінному спорті, подібно до спортивної підготовки, поділяється на два відносно автономні напрями – підготовка спортивного коня

та підготовка спортсмена. Ці два напрями фізичної підготовки відрізняються за змістом та тривалістю, що для спортсмена становить 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 [1; 42].

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 [1; 33; 34].

Документом, що визначає ключові аспекти навчально-тренувального процесу ДЮСШ є Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [41]. Відповідно до нього, основними завданнями тренувальної діяльності на етапі початкової підготовки спортсменів визначено [1; 41]:

- визначення здібностей спортсменів відповідно до специфіки обраного виду рухової активності;
- формування необхідного рівня мотивації вихованців задля виконання систематичних тренувальних навантажень;
- оволодіння основами техніко-тактичної підготовки у обраному виді спорту;
- забезпечення всебічного загального та фізичного розвитку спортсменів;
- формування морально-етичної поведінки та волевих якостей вихованців.

Фізичну підготовку традиційно розглядають як єдність двох її складових – загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка, здійснюючись одночасно зі спеціальною, створює певне підґрунтя для подальшого розвитку і вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсмена та його техніко-тактичних показників. Відсоткове співвідношення загальної та спеціальної складових фізичної підготовки варіюється впродовж багаторічної підготовки спортсменів, однак, на думку фахівців галузі фізичної культури і спорту, на етапі початкової підготовки її частка складає близько 70 % [43, с. 45].

Основними засобами загальної фізичної підготовки є загальнопідготовчі вправи, що добираються відповідно до мети та завдань етапу спортивної підготовки та кожного конкретного тренувального заняття. Зазначимо, що основним завданням загальної фізичної підготовки в системі багаторічної спортивної підготовки вважається гармонійний розвиток фізичних якостей учасників навчально-тренувального процесу [32, с. 165; 34]. Таким чином, формуючи основу для подальшого ефективного розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена, важливих для обраного виду спорту, загальна фізична підготовка опосередковано впливає на успішність його змагальної діяльності [30; 37].

На думку науковців, тренувальне заняття являє собою педагогічний процес, що передбачає здійснення навчання, виховання та оптимізації рівня функціональної й фізичної підготовленості організму спортсмена в ході

спортивної підготовки за наявності постійного педагогічного і медичного контролю та самоконтролю [32, с. 165; 34].

Серед фахівців теорії й практики спорту метою спортивного тренування вважається вдосконалення спортивної майстерності вихованців, засвоєння ними комплексу рухових дій, важливих для визначеного виду спорту та отримання високих спортивних досягнень [32; 36; 34; 38].

Фонд засобів спеціальної фізичної підготовки складають спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні вправи, використання яких у різних варіаціях забезпечує вирішення одного з основних завдань спеціальної фізичної підготовки, а саме – розвиток фізичних якостей вершника та спортивного коня, прояв яких визначає ефективність змагальної діяльності спортивної пари [44].

В структурі навчально-тренувального процесу багаторічної підготовки кіннотників розрізняють складові – мікроцикли, мезоцикли та макроцикли – своєрідні періоди різної тривалості, в межах яких відбувається постановка завдань і здійснюється тренувальна та змагальна діяльність. Однак на етапі початкової підготовки поділ на періоди не здійснюється. Впродовж першого року відбувається поступове зростання обсягу тренувального навантаження, здійснюється контроль за відсутністю виникнення втоми після виконання тренувальної роботи. На даному етапі важливо забезпечити варіативність змісту та емоційну насиченість тренувальних занять. З цією метою широкого застосування набувають ігровий та змагальний методи [1; 2].

Зважаючи на відсутність періодизації на етапі початкової підготовки, можна визначити загальні завдання спортивної підготовки, що реалізуються впродовж першого року тренувань. Серед завдань, що входять до змісту етапу початкової підготовки спортивного коня, виділяють [1, с. 16]:

- зародження та становлення довірливого ставлення до людини;
- формування звички до спортивного спорядження та ваги вершника;
- вироблення відповідного реагування на здійснення керування;
- засвоєння техніки природних алюрів та досягнення прямолінійності руху коня відповідно до шкали тренінгу молодого коня;
- забезпечення розвитку імпульсу;
- здійснення гармонійного фізичного розвитку;
- засвоєння основ технічних показників вправ початкової виїздки.

До завдань спортивної підготовки вершників-початківців фахівці теорії й практики спорту відносять [1, с. 14]:

- покращення здоров'я та забезпечення всебічного розвитку організму спортсмена;
- формування мотивації до занять обраним видом рухової активності;
- опанування основами догляду та взаємодії з конем;
- позбавлення скутості та формування правильної посадки на коні;
- опанування основами техніки управління спортивним конем;
- вироблення впевненості та розвиток рівноваги під час їзди верхи;
- засвоєння навичок їзди верхи зі зміною та самотійно;
- отримання практичного досвіду участі у показових виступах та змаганнях для вершників-початківців.

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 – статичної рівноваги [2; 22].

Підбираючи засоби фізичної підготовки юних вершників, слід враховувати, що на початковому етапі підготовки у кінному спорті фізична підготовка здійснюється не лише за участі спортивного коня [1; 2]. 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; 13; 19]. Ефективним на даному етапі є використання додаткового обладнання: гімнастичних лав, степ-платформ, фітболів тощо [19]. 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 тощо.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу інформаційних джерел було визначено, що система спортивної підготовки у кінному спорті являє собою складне утворення, що включає взаємопов'язані та взаємоузгоджені визначеними принципами складові (методику, форми організації, умови тренувальної та змагальної діяльності), головною метою якого є забезпечення готовності спортсмена до досягнення найвищого рівня спортивної майстерності. Структурними компонентами спортивної підготовки вершника у кінному спорті виступають теоретична, фізична, технічна, тактична та психологічна складові. До складу спортивної підготовки коня входить фізичний, психофункціональний та технічний компоненти. Інтегральна складова є спільною для спортсмена і коня.

Фізична підготовка у кінному спорті, подібно до спортивної підготовки, поділяється на два відносно автономні напрями – підготовка спортивного коня та підготовка спортсмена. Ці два напрями фізичної підготовки відрізняються за змістом та тривалістю, що для спортсмена становить 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.

Література

1. Вавришук 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.
2. ВасиLINEць О. В., Рєпко О. О., Тимко Є. М. Проблеми розвитку рівноваги дітей 12-14 років в кінному спорті. DOI: <https://doi.org>, 2022, 55 с.

3. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун ДЮ, 2016. 236 с.
4. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. Київ: Освіта України, 2014. 420 с.
5. Альошина А., Бичук І., Гайдук О. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт. 2013. № 11. С. 41-48.
6. Грабик Н. Грубар І. Методика розвитку рівноваги школярів 8-9 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 1. С. 41-47.
7. Кравчук Т. М., Рядинська І. А., Литовко Т. В., Спужак В. П. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. № 12. С. 46-49.
8. Лях В. И. Координационные способности школьников. Физическая культура в школе. 2000. № 4-5. С. 6-13.
9. Омеляненко І. О., Тераз С. М. Рівновагу розвивають змалку. Фізичне виховання в школі. 1998. №2. С. 16-19.
10. Приймаков О., Козетов І., Ейдер Є. Оцінка і вдосконалення координації рухів у дітей 7-9 років на уроках фізичного виховання в початковій школі. Фізичне виховання в школі. 2005. №1. С. 35-40.
11. Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Панов П. П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Єдиноборства. 2017. С. 4-11.
12. 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.
13. Бойченко Н. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. Єдиноборства. 2019. № 1 (11). С. 15-23.
14. Бойчук Р. І. Структура та зміст програми розвитку координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 8. С. 8-11.
15. Галицька А. Значення та класифікація координаційних здібностей у фізичній підготовці волейболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 3 (35). С. 91-95.
16. 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.
17. Риндін, О. В. Про спеціальні координаційні здібності дзюдоїстів». Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 2014. № 2. С. 94-98.
18. Туряниця І. С. Координаційні здібності дзюдоїстів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 5. С. 42-44.
19. 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.
20. Гаражина В. В. Створення та впровадження навчально-тренувальної програми з техніки кінно-спортивного туризму. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2015. С. 15-18.
21. Глоба, Т. А., Туз, В. О. Розвиток кінного виду спорту, як олімпійського та його вплив на оздоровчі процеси людини. Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології: Збірн. наук. праць Х міжн. Інтернет наук.-метод. конф. 2016.
22. Русанович В. О. Проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті. Тези доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух». (17 травня 2019 р., Київ). С. 171-172.

23. Сударенко Ю. Д., Наглов О. В., Петрушко М. П., Тарасенко М. В., Петрушко С. М. Вплив занять верховою їздою на електричну активність головного мозку людини та коня. Ветеринарія, технології тваринництва та природокористування. 2020. № 5. С. 181-185.
24. Collins D, MacNamara A. The rocky road to the top: why talent needs trauma. Sports Medicine. 2012. P. 7-14.
25. Hirtz P. U. A. Koordinative Fehigkeiten im Schulsport. Berlin: 10. Volk und Wissen, 1995.
<https://doi.org/10.31890/vttp.2020.05.32>
26. Lamperd W, Clarke D, Wolfram I, Williams J. What makes an elite equestrian rider? Comparative Exercise Physiology. 2016. № 2 (3). P. 105-108.
27. Lyach W., Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sport. 9. spielen der Mannschaften. Scinse in Sports Team Games. Ed. I. Bergier. Instytut Wych. Fiz. I Sportu. Biala Podlaska, 1995. S. 140-154.
URL: <http://test.ulif.org.ua:8000/expl/Entry/index?wordid=1&page=0>
28. Williams J. M. Performance analysis in equestrian sport? Comparative Exercise Physiology, 2013. № 9. P. 67-77.
29. Wolfram I. The science of equestrian sports: theory, practice and performance of the equestrian rider. London: Routledge; 2013. 208 p.
30. Мищенко В. С. Ключевые биологические факторы адаптации организма спортсменов к большим тренировочным нагрузкам : метод. реком. Киев: ГНИИФКС, 1996. № 2. 80 с.
31. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: «Астон», 2013. 96 с.
32. Рибалко Л. М. Спортивна підготовка як системний багаторічний процес. Тези доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух». (17 травня 2019 р., Київ). С.165-166.
33. Русанович В. О. Проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті. Тези доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух». (17 травня 2019 р., Київ). С. 171-172.
34. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература; 1997. 583 с.
35. Великий тлумачний словник сучасної української мови. / упоряд. В. Т. Бусел. К., Ірпінь: ВТФ Перун. 2005.
36. Круцевич, Т. Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: «Олімпійська література», 2017.
37. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
38. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
39. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII / Верховна Рада України. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 17.05.2024).
40. Момот О. О., Шаповал Є. Ю., Зайцева Ю. В., Новік С. М. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін: навч.-метод. посіб. П.: Шевченко Р. В., 2019. 147 с.
41. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: Постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993 / Верховна Рада України. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text> (дата звернення 13.05.2024).
42. Гржимек Б. И. Снова лошади. пер. с нем. Гуревича Д.Я. М.: Прогресс, 1994. 208 с.
43. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. № 2. С. 45-47.
44. Глоба, Т. А., Туз, В. О. Розвиток кінного виду спорту, як олімпійського та його вплив на оздоровчі процеси людини. Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології: Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук.-метод. конф. 2016.

Reference

1. Vavryshchuk, N. L., Pavlenko, Yu. O., Skabard, H. V., and others (2019). *Kinnyi sport: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu*. Kyiv [Equestrian sport: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve] [in Ukrainian].
2. Vasylynets, O. V., Riepko, O. O., Tymko, Ye. M. (2022). *Problemy rozvytku rivnovahy ditei 12-14 rokiv v kinnomu sporti* [Problems of balance development of children 12-14 years old in equestrian sports]. Retrieved from: DOI: <https://doi.org/> [in Ukrainian].
3. Vozniuk, T. V. (2016). *Osnovy teorii ta metodyky sportyvnoho trenuvannia: navch. posib.* [Basics of the theory and methods of sports training: teaching. manual] Vinnytsia: FOP Korzun DI [in Ukrainian].
4. Kolumbet, O. M. (2014). *Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei molodi: monohrafiia* [Development of coordination abilities of youth: monograph]. Kyiv: Osvita Ukrainy [in Ukrainian].
5. Alosyna, A., Bychuk, I., Haiduk, O. (2013). Formuvannia koordynatsiinykh zdibnostei molodshykh shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of coordination abilities of younger schoolchildren in the process of physical education]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk: Fizychno vykhovannia i sport – Youth scientific bulletin: Physical education and sports*. 11. 41-48. [in Ukrainian].
6. Hrabyk, N. Hrubar, I. (2016). *Metodyka rozvytku rivnovahy shkoliariv 8-9 rokiv* [Methodology for the development of balance of schoolchildren 8-9 years old]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sport and health of the nation*. 1. 41-47. [in Ukrainian].
7. Kravchuk, T. M., Riadynska, I. A., Lytovko, T. V. and others (2011). *Metodyka rozvytku zdibnosti do zberezhennia rivnovahy u ditei serednoho shkilnoho viku zasobamy khudozhnoi himnastyky* [Methodology for developing the ability to maintain balance in children of secondary school age by means of rhythmic gymnastics]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 12. 46-49. [in Ukrainian].
8. Liakh, V. Y. (2000). *Koordynatsionnye sposobnosti shkolnykov* [Coordination abilities of schoolchildren]. *Fyzycheskaia kultura v shkole – Physical culture at school*. 4-5. 6-13. [in Russian].
9. Omelianenko, I. O., Teraz, S. M. (1998). *Rivnovahu rozvyvaiut zmalku* [Developing balance from an early age]. *Fizychno vykhovannia v shkoli – Physical education at school*. 2. S. 16-19. [in Ukrainian].
10. Pryimakov, O., Kozetov, I., Eider, Ye. (2005). *Otsinka i vdoskonalennia koordynatsii rukhiv u ditei 7-9 rokiv na urokakh fizychnoho vykhovannia v pochatkovii shkoli* [Evaluation and improvement of coordination of movements in children 7-9 years old in physical education lessons in primary school]. *Fizychno vykhovannia v shkoli – Physical education at school*. 1. S. 35-40. [in Ukrainian].
11. Ananchenko, K. V., Boichenko, N. V., Panov, P. P. (2017). *Vdoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei yunikh dziudoistiv* [Improving coordination abilities of young judokas.]. *Edynoborstva – Martial arts*. 4-11. [in Ukrainian].
12. Bykova, H. V. (1999). *Metodyka vdoskonalennia statodynamichnoi stiikosti u yunikh bortsiv na etapi pochatkovoi pidhotovky* [Techniques for improving statodynamic stability in young wrestlers at the stage of initial training]. *Extended abstract of candidate's thesis* [in Ukrainian].
13. Boichenko, N. V. (2019). *Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei dziudoistiv-novachkiv* [Development of coordination abilities of novice judokas]. *Yedynoborstva – Martial arts*. 1 (11). 15-23. [in Ukrainian].
14. Boichuk, R. I. (2010). *Struktura ta zmist prohramy rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei yunikh voleibolistok na etapi pochatkovoi pidhotovky* [Structure and content of the program for the development of coordination abilities of young volleyball players at the stage of initial training]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 8. 8-11. [in Ukrainian].

15. Halytska, A. (2016). Znachennia ta klasyfikatsiia koordynatsiinykh zdibnostei u fizychnii pidhotovtsi voleibolistiv [Meaning and classification of coordination abilities in physical training of volleyball players]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society*. 3 (35). 91-95. [in Ukrainian].
16. Hryn, A. R., Kondratovych, A. B. (2014). Metodyka formuvannia koordynatsiinykh zdibnostei u studentiv-futbolistiv [Methodology of formation of coordination abilities in football students]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P.Drahomanova – Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. 5 (48). 37-41. [in Ukrainian].
17. Ryndin, O. V. (2014). Pro spetsialni koordynatsiini zdibnosti dziudoistiv» [About the special coordination abilities of judokas]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov*. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2. 94-98. [in Ukrainian].
18. Turianytsia, I. S. (2015). Koordynatsiini zdibnosti dziudoistiv [Coordination abilities of judokas]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov*. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 5. 42-44. [in Ukrainian].
19. Chobotko, M. A., Chobotko, I. I., Boichenko, N. V. (2020). Rozvytok rivnovahy za dopomohoiu vprav z balansuvannia na fitbolakh [Development of balance using balancing exercises on fitballs]. *Yedynoborstva – Martial arts*. 1 (15). 78-88. [in Ukrainian].
20. Harazhyna, V. V. (2015). Stvorennia ta vprovadzhennia navchalno-trenuvalnoi prohramy z tekhniky kinno-sportyvnoho turyzmu [Creation and implementation of an educational and training program on the technique of equestrian sports tourism]. *Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu – Basics of building a training process in cycle sports*. 15-18. [in Ukrainian].
21. Hloba, T. A., Tuz, V. O. (2016). Rozvytok kinnoho vydu sportu, yak olimpiiskoho ta yoho vplyv na ozdorovchi protsesy liudyny [Development of equestrian sport as an Olympic sport and its impact on human health processes]. *Suchasni tekhnolohii v sferi fizychnoho vykhovannia, sportu ta valeolohii: Zbirn. nauk. prats X mizhn. Internet nauk.-metod. konf. – Modern technologies in the field of physical education, sports and valeology: Collection. of science works X int. Internet of Science and Method. Conf.* [in Ukrainian].
22. Rusanovych, V. O. (2019). Problemy pochatkovoï pidhotovky sportsmeniv u kinnomu sporti [Problems of initial training of athletes in equestrian sports]. *Tezy dopovidei XII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh «Molod ta olimpiiskyi rukh». (17 travnia 2019 r., Kyiv) – Abstracts of reports of the XII International Conference of Young Scientists “Youth and the Olympic Movement”. (May 17, 2019, Kyiv)*. 171-172. [in Ukrainian].
23. Sudarenko, Yu. D., Nahlov, O. V., Petrushko, M. P., and others. (2020). Vplyv zaniat verkhovoiu yizdoi na elektrychnu aktyvnist holovnoho mozku liudyny ta konia [The effect of horse riding on the electrical activity of the human and horse brain]. *Veterynariia, tekhnolohii tvarynnytstva ta pryrodokorystuvannia – Veterinary medicine, animal husbandry technologies and nature management*. 5. 181-185. [in Ukrainian].
24. Collins, D, MacNamara, A. (2012). The rocky road to the top: why talent needs trauma [The rocky road to the top: why talent needs trauma.]. *Sports Medicine – Sports Medicine*. P. 7-14. [in English].
25. Hirtz, P. U. A. (1995). *Koordinative Fehigkeiten im Schulsport*. Berlin: 10. Volk und Wissen. Retrieved from: <https://doi.org/10.31890/vttp.2020.05.32> [in English].
26. Lamperd, W, Clarke, D, Wolframml, Williams J. (2016). What makes an elite equestrian rider? *Comparative Exercise Physiology*. 2 (3). 105-108. [in English].
27. Lyach, W. (1995). Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sport. 9. spielen der Manschaften. *Scinse in Sports Team Games*. Ed. I. Bergier. Instytut Wych. Fiz. I Sportu. Biala Podlaska. 140-154. Retrieved from: URL: <http://test.ulif.org.ua:8000/exp/Entry/index?wordid=1&page=0> [in German].
28. Williams, J. M. (2013). Performance analysis in equestrian sport? *Comparative Exercise Physiology*. 9. 67-77. [in English].

29. Wolfram, I. (2013). *The science of equestrian sports: theory, practice and performance of the equestrian rider*. London: Routledge. [in English].
30. Myshchenko, V. S. (1996). *Kliuchevye byolohycheskiye faktory adaptatsyy orhanyzma sportsmenov k bolshym trenyrovochnym zahruzkam : metod. rekom. – Key biological factors of adaptation of the body of athletes to large training loads: method*. Kyev: HNYFYS. [in Russian].
31. Naumchuk, V. I. (2013). *Slovnyk-dovidnyk osnovnykh terminiv i poniat z teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia i sportu [Dictionary-handbook of basic terms and concepts in the theory and methodology of physical education and sports]*. Ternopil: «Aston». [in Ukrainian].
32. Rybalko, L. M. (2019). Sportyvna pidhotovka yak systemnyi bahatorichnyi protses [Sports training as a systemic long-term process]. *Tezy dopovidei XII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh «Molod ta olimpiyskyi rukh»*. (17 travnia 2019 r., Kyiv) – *Abstracts of reports of the XII International Conference of Young Scientists "Youth and the Olympic Movement"*. (May 17, 2019, Kyiv).165-166. [in Ukrainian].
33. Rusanovych, V. O. (2019). Problemy pochatkovoï pidhotovky sportsmeniv u kinnomu sporti [Problems of initial training of athletes in equestrian sports]. *Tezy dopovidei XII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh «Molod ta olimpiyskyi rukh»*. (17 travnia 2019 r., Kyiv) – *Abstracts of reports of the XII International Conference of Young Scientists "Youth and the Olympic Movement"*. (May 17, 2019, Kyiv). 171-172. [in Ukrainian].
34. Platonov, V. N. (1997). *Obshchaia teoriia podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte: Uchebnyk dlia studentov vuzov fizycheskoho vospыtanyia y sporta [General theory of training of athletes in Olympic sports: Textbook for students of universities of physical education and sports]*. Kyev: Olymпыiskaia lyteratura. [in Russian].
35. Busel, V. T. (2005). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]*. Irpin: VTF Perun. [in Ukrainian].
36. Krutsevych, T. Yu. (2017). *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [General principles of the theory and methods of physical education]*. Kyiv: «Olimpiiska literatura». [in Ukrainian].
37. Lynets, M. M. (1997). *Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakosti: navch. posib. [Fundamentals of the methodology for the development of motor qualities: teaching. manual]*. Lviv: Shtabar. [in Ukrainian].
38. Matveev, L. P. (1999). *Osnovy obshchei teoryi sporta y systemy podhotovky sportsmenov [Fundamentals of the general theory of sports and the training system of sportsmen]*. Kyev: Olymпыiskaia lyteratura. [in Russian].
39. Pro fizychnu kulturu i sport: Zakon Ukrainy vid 24 hrudnia 1993 r. № 3808-KhII / Verkhovna Rada Ukrainy. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (data zvernennia 17.05.2024). [On physical culture and sports: Law of Ukraine of December 24, 1993 No. 3808-XI / Verkhovna Rada of Ukraine. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>]. [in Ukrainian].
40. Momot, O. O., Shapoval, Ye. Yu., Zaitseva, Yu. V. and others (2019). *Slovnyk terminiv ta poniat zi sportyvnykh dystsyplin: navch.-metod. posib. [Dictionary of terms and concepts from sports disciplines: teaching method. manual]*. [in Ukrainian].
41. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dytiacho-yunatsku sportyvnu shkolu: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 5 lystopada 2008 r. № 993 / Verkhovna Rada Ukrainy. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text> (data zvernennia 13.05.2024). [On the approval of the Regulation on children's and youth sports school: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of November 5, 2008 No. 993 / Verkhovna Rada of Ukraine. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>]. [in Ukrainian].
42. Hrzhynek, B. Y. (1994). *Snova loshady. per. s nem. Hurevycha D.Ia. [Horse again. trans. with German Gurevich D.Ya.]*. M.: Prohress. [in Russian].
43. Mychka, I. V. (2015). Pobudova trenuvalnoho protsesu z pauerliftyntsu na etapi pochatkovoï pidhotovky [Building a powerlifting training process at the stage of initial training]. *Fizychno vykhovannia ta sport u konteksti derzhnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy – Physical education and sports in the context of the state program for the*

development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects. 2. 45-47. [in Ukrainian].

44. Hloba, T. A., Tuz, V. O. (2016). Rozvytok kinnoho vydu sportu, yak olimpiiskoho ta yoho vplyv na ozdorovchi protsesy liudyny [The development of equestrian sport as an Olympic sport and its impact on human health processes]. *Suchasni tekhnolohii v sferi fizychnoho vykhovannia, sportu ta valeolohii: Zbirn. nauk. prats X mizhn. Internet nauk.-metod. konf. – Modern technologies in the field of physical education, sports and valeology: Collection. of science works X int. Internet of Science and Method. conf.* [in Ukrainian].