

5. Пометун О. І. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібник. К. А.С.К., 2004.
6. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. К. Шк. світ, 2009.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ ДІТЕЙ 12-14 РОКІВ В КІННОМУ СПОРТІ

Василинець О. В., Рєпко О. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Тимко Є. М.

Національний технічний університет «ХПІ» (м. Харків)

В останні роки стан здоров'я населення Україні суттєво погіршився. Це, в першу чергу, стосується дітей. У процесі індивідуального розвитку організму змінюється як єдине ціле, при цьому темпи фізичного розвитку на кожному етапі онтогенезу залежать від індивідуальних особливостей, соціальних чинників та місця проживання [1].

Кінний спорт відноситься до складно координаційних видів спорту. У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки до юних спортсменів пред'являються високі вимоги в плані прояву координаційних здібностей [1; 2].

Відображення проблеми розвитку рівноваги дітей-кінотників в сучасній літературі.

Відображення проблеми розвитку рівноваги на пряму залежить від:

Анатомо-фізіологічні особливості дітей 12-14 років. У дітей цього віку удосконалюється нейронна організація кори великих півкуль, в асоціативних областях кори, які відіграють найважливішу роль у здійсненні психофізіологічних функцій.

Рухова активність є одним з основних умов життєдіяльності зростаючого організму. Разом з тим до періоду статевого дозрівання потреба в русі різко знижується. Тому стоїть дуже важливе завдання – підтримувати і активізувати цю потребу за допомогою засобів фізичного виховання [3].

Процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі відрізняються у підлітків невеликою силою і недостатньою врівноваженістю. З віком сила нервових процесів і працездатність нервових клітин підвищуються. Однак у дітей та підлітків вони все ще нижче, в порівнянні з дорослими, що необхідно враховувати при дозуванні навантажень [4].

За час статевого дозрівання об'єм серця збільшується більш ніж в 2 рази, в той час як маса тіла за цей же період – в 1,5 рази. Швидке зростання розмірів серця призводить до того, що його обсяг не відповідає просвіту судин, що не досягають в підлітковому періоді анатомічної зрілості. Така невідповідність служить однією з причин підвищення кров'яного тиску в підлітковому віці. Тому високий кров'яний тиск у деяких школярів не обов'язково є ознакою несприятливого стану серцево-судинної системи [3].

Споживання кисню, а отже, і легенева вентиляція в стані спокою збільшуються з віком паралельно наростанню загальної маси тіла і розвитку скелетної мускулатури. Однак якщо розрахувати споживання кисню на 1 кг ваги тіла, то виявляється, що з віком ця величина знижується. Це обумовлено економізацією окислювальних процесів у більш старших дітей і підлітків.

Частота подихів з віком зменшується. Збільшення легеневої вентиляції при цьому забезпечується поглибленням дихання [4].

Насамперед зазначимо, що координаційні здібності займають одне з центральних місць серед інших рухових (фізичних) здібностей, у структурі яких виділяють ще швидкісні, силові здібності, витривалість, гнучкість, а також поєднання цих здібностей (швидкісно-силові, силова витривалість та ін.).

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових дій [5].

Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Складність управління опорно-руховим апаратом полягає в тому, що тіло людини складається зі значної кількості біоланок, які мають більша ста ступенів свободи [6].

Роль координаційних здібностей для спортсменів-кінотників винятково велика. Спортивне зростання досягнень, згідно з міжнародними вимогами, необхідно орієнтувати на сучасні тенденції розвитку кінного спорту, у поєднанні з технічною та тактичною підготовкою спортсмена.

Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду чинників, а саме: здатності людини до точному аналізу рухів, діяльності аналізаторів і особливо рухового, складності рухового завдання, рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила , гнучкість та ін.), сміливості і рішучості, віку; загальної підготовленості займаються (тобто запасу різноманітних рухових умінь і навичок) та ін. [6].

Специфіка організації тренувального процесу. Основною відмінністю всіх дисциплін кінного спорту є використання у змаганнях тварин – коней, причому спортсмен активно взаємодіє з

конем, і показаний результат залежить як від підготовленості спортсмена, так і від підготовленості коня; кінь є повноцінним партнером у спортивній парі. Внаслідок цього, кожен спортсмен одночасно є тренером свого коня, а при плануванні підготовки необхідно враховувати не лише можливості спортсмена, а й можливості коня [2].

Засоби і методи виховання координаційних здібностей спортсменів 12-14 років. Для розвитку координаційних здібностей підлітків використовують різноманітні методи. Першими з них слід назвати методи строго регламентовані вправи (або скорочено - методи вправ), засновані на рухову діяльність. Ці методи використовують в різних варіантах. Їх різноманітність залежить від того, яка ведуча ознака (принцип) покладена в основу угруповання. Зокрема, за ступенем вибіркової впливу на координаційних здібностей можна говорити про **методи вибірково спрямованої вправи** з впливом переважно на подібні координаційні здібності, наприклад, які проявляються в циклічних локомоціях, і про **методи генералізованої вправи** (із загальним впливом на дві і більше координаційних здібностей) [7; 8].

Методичні помилки під час розвитку координаційних здатностей. Оскільки координаційні здатності проявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то практично всі недоліки в організації або в методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травм і під час розвитку координаційних здатностей. Однак недосконала міжм'язова координація є головною причиною розтягувань та розривів сухожилків та м'язових волокон під час розвитку координаційних якостей. Перед виконанням вправ із розвитку координації необхідно ретельно проводити розминку із застосуванням вправ, подібних до тренувальних як за формою, так і за змістом. Швидкість виконання вправ, їхню амплітуду та координаційну складність необхідно збільшувати поступово як в одному занятті, так і в системі суміжність занять. Під час виконання вправ із додатковими обтяженнями потрібно узгоджувати їхню величину з індивідуальними можливостями учнів [8].

Підводячи підсумок вищевикладеного можна стверджувати, що координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулюванню рухової дії.

1. Тренери з кінного спорту повинні, перш за все, розпізнати, до яких спеціальних і специфічних координаційних здібностей учень має високі вроджені задатки. Потім за допомогою відповідних методів виявити показники різних здібностей. Це допоможе

визначити координаційні можливості учнів і відповідно з цим організувати хід навчально-тренувального процесу.

2. Для розвитку дітей віком 12-14 використовують різноманітні методи, такі як методи строго регламентованих вправ, методи стандартно-повторних і варіативних (змінних) вправ, які є головними методами розвитку координаційних здібностей. А також ігрові і змагальні методи.

3. Основними методами оцінки координаційних здібностей служать метод спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів.

4. Основним методом діагностики в кінному спорті учнів на сьогоднішній день є спеціально підібрані рухові (моторні) тести.

5. Щоб запобігти ризику виникнення травм, розтягнення сухожилків не виконуйте недостатньо засвоєні вправи з високою інтенсивністю.

Список використаних джерел:

1. <https://phc.org.ua/news/rivni-epidemicnoi-nebezpeki-poshirennya-covid-19-v-ukraini-28>
2. Вавришук Н. Л., Кириченко В. В., Павленко Ю. О. та ін. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерство молоді та спорту України; 2019 р. 103с.
3. https://pidru4niki.com/1098120537095/psihologiya/fiziologichni_osoblivosti_rozvitku_pidlitka
4. Вісник Аграрної науки Причорномор'я. Вип. 2 Науковий журнал Миколаїв 2013. 220 с.
5. Козіна Ж. Л., Козін В. Ю., Ермаков С. С., Базиліук Т. А., Собко І. М., Репко О. О. Система сучасних технологій інтегрального розвитку та зміцнення здоров'я людей різного віку. Монографія. Харків-Радом, 2017. 355 с.
6. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. Київ: Освіта України, 2014. 420 с.
7. Susanne von Dietze. Balance in movement. Great Britan, 2004. 524 с.
8. Kozin S., Cretu M., Kozina Z., Chernozub A., Rypko E. Application of closed kinematic chain exercises with eccentric and strength exercises for the shoulder injuries prevention in student rock climbers:a randomized controlled trial. Acta of Bioengineering and Biomechanics. 2021; 23(2): 159-168. DOI: 10.37190/ABB-01828-2021-0