

АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У КІННОМУ СПОРТІ

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

Анотація. У статті автором проведений аналіз науково методичних джерел з питання щодо тренувального процесу у кінному спорті. Надані результати опитування сучасних методів відновлення у кінному спорті.

Ключові слова: кінний спорт, психологічна підготовка, фізична підготовка, вершник, тренувальний процес.

Myronenko Yuliia, Kulyk Nina. Analysis of the training process in equestrian sports.

Abstract. In the article, the author analyzed scientifically methodical sources on the question of the training process in equestrian sports. The results of a survey of modern methods of recovery in equestrian sports are provided.

Keywords: equestrian sport, psychological training, physical training, rider, training process.

Постановка проблеми. Кінний спорт можна вважати одним з найскладніших видів спорту, оскільки кінна пара, а саме вершник та його напарник – кінь, виступають як одне ціле. Унікальність цього виду спорту полягає в тому, що результат залежить не лише від спортсмена вершника, а й безпосередньо від коня. Процес тренувальної підготовки кінної пари має бути таким, щоб домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена та коня, покращення функціональних можливостей основних систем їхнього організму, уникаючи надмірної втоми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Велика кількість вчених Н. Ваврищук (2019), П. Хельцель (2012), Ваврищук Н., Павленко Ю., Скабард Г., Смірнова З., Кириченко В. (2019), присвятили свої роботи дослідженню фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів. Спеціалізованої літератури в нашій країні досить мало публікується, яка б розкривала всі аспекти навчально-підготовчого процесу в кінному спорті. Проте узагальнення науково-методичних робіт таких авторів, як Артамонова Л. (2007), Євдокимов О. (2007), Моррисон Л. (2006), Міклем В. (2023), свідчить про те, що існує перспектива розвитку дисциплін кінного спорту, а саме стрімке зростання високих результатів, значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, гостра боротьба на змаганнях різного рангу.

Вчені В. О. Романовська (2019) у своїх дослідженнях наголошувала на розвиток спеціальних знань та рівень фізичної підготовки у кінному спорті; І. Шелухова (2006), К. Хоффман (2012), використання різних додаткових пристосувань для донесення інформації до коня під час тренування для результату; D. Collins, A. MacNamara (2012) розглядали зв'язок взаємодії вершника і коня.

Вище викладеного слід зазначити, що проблема з впровадження сучасних методів відновлення вершників та їх коней ще недостатньо вивчена і потребує подальшого дослідження.

Мета роботи: полягає у вивченні та аналізі навчально-тренувального процесу у кінному спорті.

Результати досліджень. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що для сучасного кінного спорту характерним 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, все це ускладнює підготовку спортсменів високого класу [2].

Важливу роль у керуванні підготовкою юних спортсменів відіграє знання закономірностей зростання і формування організму, удосконалення рухових і вегетативних функцій, енергетичного обміну, працездатності [1].

Спрямованість навантаження зумовлюється добром вправ і методикою їхнього застосування, а також тим, які рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їхні компоненти (наприклад, алактатні, лактатні, анаеробні чи аеробні можливості) розвиваються [4].

Їзда верхи зумовлює значне фізичне навантаження для спортсмена, що викликає реакцію організму у вигляді психологічного напруження. Причинами, що лежать в основі підвищення психічної напруженості, є ускладнення технічних вимог до виконання спеціалізованих вправ, а також умови їхнього виконання (прикидки, змагання). Як стресові фактори для спортсмена, вони здатні викликати значні зрушення в організмі.

Кількість виконаної роботи та ступінь напруження навчально-тренувального процесу з часом може призвести до втоми спортсмена та коня. Велике навантаження викликає глибоку втому з істотними функціональними зрушеннями. Обсяг та інтенсивність його складають 90–100% від максимальної величини. Значне навантаження призводить до істотних функціональних зрушень і складає 60-75% від великого навантаження. Середнє навантаження викликає незначну втому, його обсяг 40-60% од великого навантаження, а обсяг малого – 15-20% од великого [5].

Відомо, що основний зміст тренувального процесу для вершників – вправи часткового та загального характеру, в основі яких полягає робота нижніх кінцівок. Основний вплив на коня вершник здійснює ногами, а вже потім тулубом та руками. Якщо розглядати у відсотковому співвідношенні, то 80% це управління конем за рахунок впливу ноги та шенкеля, а 20% приходить впливу на коня за рахунок використання рук та поводів. Дії, які виконуються верхніми кінцівками, пальцями рук несуть координаційний сигнал коню та виконуються одночасно з використанням дій нижніх кінцівок. Неможливо управляти конем лише руками. Майстерність верхової їзди полягає в невимушеному та збалансованому впливі вершника на рух коня по заданому маршруту. При виконанні стандартних навантажень, пов'язаних з роботою рук або ніг, у спортсменів вищої кваліфікації спостерігається менша інтенсивність кровотоку в тих кінцівках, які несуть основне навантаження в змагальній діяльності. Це свідчить про те, що в процесі спортивного тренування виробляються специфічні реакції збереження функцій. У ході тренувального процесу ми бачимо, що ступінь проявів функціональних змін в

організмі спортсмена при однакових методах тренування може суттєво різнитись в залежності від характеру вправ.

Інтенсивність значною мірою визначає величину та направленість впливу тренувальних вправ на організм спортсмена. Змінюючи інтенсивність вправ, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших постачальників енергії, підсилювати діяльність функціональних систем, активно впливати на формування основних параметрів спортивної техніки.

Для раціонального чергування навантажень потрібно враховувати темпи протікання процесів відновлення. Найбільша інтенсивність відновлення спостерігається відразу після навантажень. По мірі усунення зрушень, викликаних роботою, відновні процеси сповільнюються. В цілому при навантаженнях різної спрямованості, величини і тривалості в першій третині відновного періоду протікає близько 60%, в другій–30% і в третій–10% відновних реакцій (М. Заціорський, 1970). Однією з істотних особливостей відновних процесів є неодноразовість (гетерохронність) повернення різних показників до початкового рівня. Наприклад, після виконання тренувальних вправ тривалістю 30 сек. при інтенсивності 90% відновлення працездатності зазвичай відбувається через 90-120 сек. Одні показники вегетативної нервової системи повертаються до попереднього рівня через 30-60 сек., другі – через 3-4 хв. і більше [4]. Це ж можна сказати і про відновні процеси після виконання програм тренувальних занять, участі в змаганнях. Так, відновлення основних показників кислородтранспортної системи відбувається раніше, ніж енергетичних ресурсів. Участь у відповідальних змаганнях, пов'язана з великим емоційним навантаженням, часто приводить до того, що найбільш тривалим виявляється відновлення психічних функцій спортсменів. Для раціональної побудови тренувального процесу важливо, як удосконалюються під впливом тренування відновні здібності організму спортсмена. Не тільки після стандартних, але і після граничних навантажень працездатність і можливості функціональних систем відновлюються швидше у спортсменів високої кваліфікації або більш тренуваних, ніж у спортсменів низької кваліфікації або менш тренуваних [5].

Спортсмени повинні тренувати свою психологічну загартованість, так само як і фізичну підготовленість, виховувати в собі переможця і мати бійцівський характер. Без цих якостей вершнику буде досить важко досягти бажаного успіху. Для кожного спортсмена важливо працювати над подоланням страху невдачі, оскільки кожного разу перед ним постають нові задачі, які з прогресують відповідно по рівню складності.

Дуже важливим етапом підготовки спортсмена є формування психології переможця. Вершник повинен бути упевнений в собі, в своїй перемозі, в тому, що кожне його прийняте рішення вірне, що кожна дія веде до поставленої мети. Впевненість може бути як результатом власного досвіду особистості, так і результатом дії ззовні. Відчуття впевненості особистість може викликати в собі і шляхом самонавіювання (наприклад аутогенного тренування).

Слід відмітити, що тренування і змагання у кінному спорті часто проходять в умовах значних сенсорних перевантажень, сильних емоційних переживань, що призводять до негативного впливу.

Нами було розроблено анкету для дослідження теми сучасних методів відновлення у кінному спорті та проведено анкетування. Анкетування проводилося в експериментальній групі, чисельністю 5 чоловік (діти віком від 12 до 15 років). Серед вершників можна виділити 3 чоловік, які приймали участь у змагальному сезоні, інші 2 вершники працюють у парі з молодими конями віком до 4 років.

Анкетування проводилось в листопаді 2023 року після закінчення змагального сезону. Результати анкетування відображені в таблиці 1.

Результати дослідження показало, що вибір вершниками методів відновлення залежить від наступних факторів, таких як: змісту тренувальної програми, цілі та мети підготовки до наступного змагального сезону, віку та фізичної підготовленості коня, його навченості основним алюрам. З найбільш використовуваних сучасних методів відновлення вершники обрали МФР та пілатес, а також масаж у реабілітолога.

Слід зазначити, на практиці ми бачимо, що у роботі з молодими конями потрібно поступово додавати навантаження, не форсувати навчання коней. Тому вершники, які працюють з молодими конями обрали варіант спростити програму навантаження, щоб не травмувати психіку молодого коня та досягти максимально продуктивної взаємодії та відновлення партнера.

Таблиця 1

Результати анкетування

Питання	Респондент 1/кінь 8р	Респондент 2/кінь 12р	Респондент 3/кінь 12р	Респондент 4/молоді коні до 4р	Респондент 5/молоді коні до 4р
1	5рази на тиждень	5рази на тиждень	кожного дня	3 разів на тиждень	3 разів на тиждень
2	більше години	40-50хв	40-50хв	40-50хв	40-50хв
3	15-20хв	10-15хв	10-15хв	10-15хв	10-15хв
4	після виконання прижкових вправ	після виконання основного галопу	після виконання підготовчих вправ на рисі\галопі	після виконання підготовчих вправ на рисі\галопі	після виконання підготовчих вправ на рисі\галопі
5	відчувається загальна втомленість м'язів	відчувається загальна втомленість м'язів	відчувається загальна втомленість м'язів	відчувається загальна втомленість м'язів	зменшується концентрація уваги при виконанні вправи
6	велика кількість поту на тілі	не відповідає на команду	не відповідає на команду	не йде вперед	не йде вперед
7	2-4 хв кроком по манежу	1-2 хв кроком по манежу	1-2 хв кроком по манежу	більше 5хв кроком по манежу	більше 5хв кроком по манежу
8	МФР та пілатес, масаж	МФР та пілатес, Масаж	МФР та пілатес, Масаж	зміна тренувальної програми на більш спрощену	зміна тренувальної програми на більш спрощену

9	прогулянки в поле	прогулянки в поле	розслабляючі масажі шкребками, вібротерапія	заняття на манежі в руках	заняття на манежі в руках
---	-------------------	-------------------	---	---------------------------	---------------------------

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, після проведеного аналізу науково-методичної літератури та анкетування виявлено, що після тренувальних навантажень та виступів на змаганнях у кінному спорті приділяють незначну увагу до методів відновлення вершника та коня. З вищезазначеного постає, впровадження сучасних методів відновлення у кінному виді спорту є необхідністю для покращення фізичної та психологічної підготовки в навчально-тренувальному процесі вершника та коня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Всеукраїнська Федерація кінного спорту. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://efu.org.ua/>
2. Кінний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву / Н. Л. Ваврищук, В. В. Кириченко, Ю. О. Павленко та ін. К. 2019. 105 с.
3. Лапіна Ю., Чхайло М. Фізична підготовка спортсменок 20-22 років у кінному спорті. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф., 21 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 125-130.*
4. 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.*
5. Русанович В. О. Проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених. К., 2019. С.171-172.* URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez.pdf

Павло ОКСЬОМ

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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

Анотація. Стаття присвячена проблемі організації студентів до занять у спортивній секції міні-футболу під час навчання у закладі вищої освіти. Зазначено необхідність та важливість використання у закладах вищої освіти організованих форм занять студентів фізичним вихованням з метою підвищення рівня рухової активності та формування фізкультурної і спортивної компетентностей здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: міні-футбол, студенти, рухова активність, спортивна секція, фізичне виховання.