

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується подальші дослідження у цьому напрямку з визначенням міри впливу занять оздоровчим фітнесом з додаванням акробатичних вправ на розвиток фізичних якостей дітей 6-7- років.

Список використаної літератури.

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. К.: Вища шк. Головне изд-во, 1988. 168 с.
2. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2018. 272 с.
3. Луценко Л.С. Акробатическая подготовка в рок-н-ролле. *Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 1999, № 18. С. 49-53.
4. Пангелова Н. Напрямки удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 1. С. 40 – 42
5. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О.І.Білан, Л.М. Возна, О.Л. Максименко та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 264с.
6. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
7. Gallahue L. David Developmental physical education for all children / David L. Gallahue, Frances C. Donnelly. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 725 р.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ВЕРШНИКА Й КОНЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Аліна БАСАРАБ, тренер-викладач

*ГО «Поні клуб «Shetland»
Тернопіль, Україна*

Анотація. У роботі проаналізовано деякі проблеми, які виникають у взаємодії вершника та коня на початковому етапі багаторічної підготовки в кінному спорті і розглянуті можливості використання симуляторів верхової їзди як одного зі шляхів розв'язання цих проблем з метою забезпечення добробуту навчальних коней.

Ключові слова: тренажер, кінний спорт, спортсмени, коні, взаємодія.

Вступ. Кінний спорт є складними і унікальним видом спортом, оскільки в ньому беруть участь два спортсмени різних біологічних видів, які сильно відрізняються за морфологією, але здатні до гармонійного руху і спільного досягнення мети. При цьому вершники не тільки адаптуються до рухів тіла тварини, вони також можуть підвищити продуктивність рухів коня або, навпаки, їх погіршувати [4].

Практичний досвід і дослідження закордонних науковців свідчать, що на початковому етапі багаторічної підготовки характерне виникнення певних труднощів у комунікації вершників з тваринами, що може мати негативні наслідки для здоров'я та добробуту коней [3; 4; 5]. Оскільки в основі кінного спорту лежить партнерство між конем і людиною, важливим є забезпечення добробуту тварин, які залучені до цього виду діяльності.

Мета та завдання дослідження полягають у аналізі проблеми взаємодії вершника й коня на початковому етапі багаторічної підготовки в кінному спорті, а також визначення перспективи використання симуляторів верхової їзди в тренувальному процесі вершників.

Матеріал і методи дослідження: аналіз спеціалізованої літератури та Інтернет-джерел; узагальнення й систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Вершник і кінь – це складна біологічна система, в якій вершник відповідає за управління нею для досягнення поставлених ним цілей, використовуючи для цього відповідні засоби керування конем (свій тулуб, повід і шенкель).

Основною з вимог у підготовці вершників-початківців є використання таких методів тренування, їх організації й технічного забезпечення, щоб спортсмени з самого початку не потрапляли в обставини, які можуть викликати спотворення техніки виконання вправи або викликати відчуття страху у будь-якому його прояві [2, с.8].

На початковому етапі багаторічної підготовки одними з основних завдань спортсмена-вершника є формування незалежної посадки на коні, вироблення почуття рівноваги під час верхової їзди, а також оволодіння основами техніки керування конем [1, с.14].

Дослідники відзначають, що для вершників-початківців характерною проблемою є асиметрія верхньої частини тулуба, що має негативний вплив не лише на стабільність посадки вершника, а також може призвести до проявів жорсткого поводження з твариною. Під час тренування кінь покладається на фізичні сигнали від вершника, які можуть бути спотворені внаслідок асиметрії тіла спортсмена, що зі свого боку підвищить імовірність нерозуміння команди твариною і, як наслідок, вона не відреагує на сигнал людини належним чином. Таке непорозуміння між партнерами може призвести до невиправданого використання амуніції, яка має інтенсивнішу подразнювальну дію (наприклад, певні види трензелів) або буде обмежувати свободу рухів коня, і, як наслідок, це може мати негативний вплив на фізичний стан і благополуччя тварини [5].

Ще однією важливою проблемою у навчанні вершників-початківців є вища амплітуда вертикальних переміщень тулуба спортсмена відносно коня під час їзди (особливо на більш швидких алюрах), що підвищує силу удару по сидлу тілом вершника. Це може призводити до травмування коня. Також тварина відчуватиме дискомфорт під час тренування і, як наслідок, вона може відмовитися від виконання команд або буде робити це непродуктивно [5].

Таким чином, на початковому етапі підготовки вершників необхідним є забезпечення добробуту тварини під час її взаємодії з людиною в процесі тренування, а також створення оптимальних умов безпосередньо для навчання

спортсменів, які б дозволяли безперешкодно формувати необхідну біомеханіку оптимальної техніки виконання вправ.

На сьогодні в Україні відсутня практика використання тренажерів-симуляторів для підготовки спортсменів у кінному спорті. Водночас результати закордонних наукових досліджень свідчать про ефективність їх використання в тренувальному процесі вершників. Оскільки ці тренажери імітують рухи коня, це дозволяє навчати спортсменів правильному положенню тіла під час їзди верхи, синхронізувати свої рухи з твариною, а також ефективно використовувати засоби керування. При цьому симулятори виключають негативний вплив дій вершника на здоров'я та фізичний стан тварини, особливо на початковому етапі навчання. Зокрема було виявлено, що тренування на симуляторі сприяє покращенню продуктивності рухів спортсмена, що проявляється у зміні положення ліктів, плечей, стегон, колін та щиколоток в напрямку більш оптимальної і збалансованої постави під час верхової їзди [4].

На сьогодні розроблено нове покоління інтерактивних симуляторів, які дозволяють проводити навчання вершників основ взаємодії з конем під час їзди, а також дають можливість оволодіти технікою рухових дій, необхідних в окремих дисциплінах кінного спорту (конкурі, виїздці, триборстві). Окрім цього, такі симулятори можуть активно використовуватися в дослідницьких цілях з метою аналізу біомеханіки вершника, і таким чином сприяти вдосконаленню тренувального процесу. Зокрема, система різноманітних сенсорів симулятора дозволяє здійснювати об'єктивну оцінку контакту з конем через засоби керування під час виконання різних вправ, а також аналізувати положення вершника в сідлі [6].

Висновки. У взаємодії спортсменів і коней на початковому етапі багаторічної підготовки в кінному спорті можуть виникати певні складнощі, обумовлені відсутністю необхідних навичок і морфологічних особливостей вершників, зокрема, це некоректне подання команди коню за допомогою фізичного впливу на нього з боку людини, що також може негативно впливати на стан тварини.

Для вирішення цих проблем перспективним є використання симуляторів верхової їзди в тренувальному процесі кінного спорту: з одного боку, вони дозволяють вершнику ефективно оволодіти необхідною технікою взаємодії з твариною, оскільки імітують рухи коня, а з іншого – зменшують навантаження на справжніх коней.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У майбутньому необхідним є проведення додаткових досліджень щодо аналізу відповідності можливостей симулятора щодо мети та завдань тренувального процесу професійних спортсменів у різних дисциплінах кінного спорту.

Список використаної літератури.

1. Кінний спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл, шкіл олімпійського резерву. Київ, 2019. 104 с. URL: <http://efu.org.ua/upload/documents/4/409/attachment/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%>

D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20%D0%B7%20%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%202019%D1%81%D0%B6%D0%B0%D1%82%D1%8B%D0%B9.pdf (дата звернення: 17.03.2024).

2. Нероденко В.В. Конкурна підготовка вершника і коня у кінному спорті. Київ, 2009. 208 с.

3. Clayton H., Hobbs S. The role of biomechanical analysis of horse and rider in equitation science. *Applied Animal Behaviour Science*. 2017. 190, P. 123-132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2017.02.011> (дата звернення: 17.03.2024).

4. Heidbuchel A., Van Rossom S., Molenaers N., Minguet P., Jonkers I. Comparison of the effect of dressage rider skill level on physical fitness parameters and posture on an equestrian simulator. *Journal of Equine Veterinary Science*. 2023. 121, 104187. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jevs.2022.104187> (дата звернення: 17.03.2024).

5. Symes D, Ellis R. A preliminary study into rider asymmetry within equitation. *The Veterinary Journal*. 2009. 181 (1). P.34-37. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2009.03.016> (дата звернення: 16.03.2024).

6. The Racewood Equestrian Simulators. URL: <https://www.racewood.com/productbrochure.html> (дата звернення: 18.03.2024).

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 14-15 РОКІВ

**Анастасія БЕЗОТОСНА, здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти;**

Науковий керівник: Наталя БОЙЧЕНКО, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В тезах розкрита важливість розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 14-15 років. Описано основні напрямки розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів етапу спеціалізованої базової підготовки та надано рекомендації.

Ключові слова: дзюдо, швидкісно-силова підготовка, спортсмени, засоби, тренування.

Вступ. Розглядаючи спортивне тренування спортсменів, на спеціалізованій етапі базової підготовки постає питання розвитку швидкісно-силових здібностей. У підлітковому віці в дзюдо тільки за наявності високого рівня швидкісно-силових здібностей постає можливість реалізації технічних засобів і як результат досягнення спортивних результатів. Підбір ефективних засобів та методів спортсменам 14-15 років, може стати запорукою реалізації спортивного потенціалу дзюдоїстів.