

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский

« ____ » _____ 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В
КОННОМ СПОРТЕ**

Научный руководитель _____ к.п.н, доцент А.А.Близневский

Выпускник _____ М.С.Внукова

Нормоконтролер _____ О.Б.Сагды

Красноярск 2022

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа на тему «Методика развития координационных способностей в конном спорте» выполнена на 50 страницах, содержит 8 рисунков, 7 таблиц, 3 диаграммы и 50 использованных источников.

КОННЫЙ СПОРТ, МЕТОДИКА, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, КОНКУР, КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

Мы предполагаем, что методика направленная на улучшение координационных способностей повысит эффективность тренировочного процесса и будет способствовать достижению более высоких результатов.

Цель –разработать и оценить эффективность методики развития координационных способностей у спортсменов-конников.

Актуальность работы заключается в том, что методика развития координационных способностей влияет на технику и непосредственно на результат тренировочного процесса, поэтому важно развивать данное качество.

Гипотеза исследования предполагает, что разработанная методика, применяемая на тренировках повысит показатели координационных способностей.

Практическая значимость: результаты исследования можно использовать тренерам по конному спорту в своей практике.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей у спортсменов-конников.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей у спортсменов-конников.

В работе использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Полученные результаты экспериментального исследования показали преимущество использования разработанной нами методики развития координационных способностей.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты развития координации всадников	6
1.1 Общая характеристика координации.....	6
1.2 Роль координации в конном спорте.....	15
1.3 Методика развития координационных способностей в рамках занятий конным спортом	15
2 Организация и методы исследования	22
2.1 Цели и методы комплекса экспериментальной задачи работы по высоком формированию развития развития находится координационных навыков способностей аппарат у спортсменов-конников.....	22
3 Результаты и анализ исследования.....	25
3.1 Реализация исследования по развитию координационных способностей в рамках занятий конным спортом.....	25
3.2 Анализ учителя результатов можем исследования междунар по развитию решения координационных более способностей движения спортсменов- конников	33
3.3 Оценка эффективности методики	40
Заключение	43
Список использованных источников	45

ВВЕДЕНИЕ

Большую роль в конном спорте играют развитые физические навыки, а также координация спортсмена, поскольку конный спорт как высококоординированный вид спорта требует от спортсменов-конников высокого уровня координации. На сегодняшний день успехи в конном спорте возможны в рамках соблюдения актуальных международных требований, при условии следования главным ориентирам развития данного вида спорта, а также всесторонние знания техники конного спорта и его тактической составляющей [1].

По сравнению с прошлым, на современном этапе не являются более актуальными знания предыдущих конников и кавалеристов. Ранее применялась, в основном, общая подготовка спортсменов, куда входили бег, фехтование, гимнастические упражнения, рубка лозы, прыжки, а также специальные занятия по вольтижировке, джигитовке [5].

Для высоких спортивных достижений в конном спорте нужна отличная подготовка, взаимосвязь и понимание с лошадью. Для этого используются множество способов тренировки, основанных на повторении, сознательности, развитии с разных сторон, а также принципах наглядности, прочности, активности, индивидуального подхода, доступности [3].

Кроме того, в конном спорте важное значение имеет координационная подготовка, которая способствует владению собственными действиями и контролем над ними.

Актуальность работы заключается в том, что методика развития координационных способностей влияет на технику и непосредственно на результат тренировочного процесса, поэтому важно развивать данное качество.

Гипотеза исследования предполагает, что разработанная методика, применяемая на тренировках повысит показатели координационных способностей.

Практическая значимость: результаты исследования можно использовать тренерам по конному спорту в своей практике.

Объектом исследования: процесс развития координационных способностей у спортсменов-конников.

Предметом исследования: методика развития координационных способностей у спортсменов-конников.

Цель: разработать методику развития координационных способностей у спортсменов-конников.

В соответствии с поставленной целью были определены задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования «методика развития координационных способностей в конном спорте».

2. Разработать методику для воспитания координационных способностей у спортсменов-конников.

3. Проанализировать динамику исследуемых показателей

1 Теоретические аспекты развития координационных способностей у спортсменов-конников

1.1 Общая характеристика координационных способностей

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц.

Под координационными навыками понимается система двигательных навыков, которые определяют скорость овладения моторными навыками, способность правильно перестраивать двигательную активность в непредвиденных случаях. В состав координационных навыков входят умение ориентироваться, реакция, сохранение равновесия, дифференциация действий, ритмоспособность, оперативная перестройка движений, стабильность вестибулярных навыков, умение расслабляться.

Координационные навыки можно классифицировать на специальные, специфические и общие [1]. Специальные координационные способности также подразделяются на следующие группы:

- циклические движения;
- движения тела в пространстве;
- движения разных частей тела;
- метательные упражнения на силу и дальность;
- метательные упражнения на меткость;
- действия в единоборствах; перемещения предметов в пространстве;
- действия в подвижных и спортивных играх.

Специфические координационные навыки включают в себя:

- ориентировку – умение распознавать и менять положение тела;
- оперативная смена позиции с одного действия на другое;
- быстрое реагирование на изменение обстоятельств;
- совместные действия всех частей тела;
- дифференцирование параметров;
- баланс;
- вестибулярная стабильность;
- ритмичность;
- умение расслаблять мышцы.

Под общими координационными навыками понимаются такие возможности и способности, способствующие оперативному контролю над своим телом [2]. Данные навыки помогают и в других видах деятельности, в частности, в акробатике, тактических играх, гимнастике.

Чтобы развить навыки координации, необходимо учитывать ряд условий, к примеру, физических данных, уровня подготовленности двигательного анализатора, двигательных навыков.

Среди упражнений на координацию выделяют общие и специальные.

К общим упражнениям относятся следующие:

1. Развитие жизненно важных навыков;
2. Упражнения без предметов и с предметами, направленные на общее развитие;
3. Упражнения в беге, прыжках, метаниях, подвижные и спортивные;
4. Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени мышечных усилий; двигательной памяти и представления движения.

Специальные упражнения:

1. Обучение и закрепление технических навыков определенного вида спорта;

2. Развитие координационных способностей в определенных видах спорта.

3. Ориентирование в пространстве, равновесие, устойчивость и др., имеющие особое значение для определенных видов спорта и упражнений;

4. Упражнения на развитие специфического восприятия (чувство снаряда, мяча, льда, снега и др.); сенсомоторных реакций; интеллектуальных процессов.

Роль координационных навыков в жизни человека очень велика. Человек не может обойтись без координации ни в спорте, ни в работе. Благодаря развитым координационным способностям можно достичь вершин в спорте, не допускать травм, вследствие того, что нагрузка на разные группы мышцы будет равномерной. Координационные навыки всегда помогут и в любых бытовых условиях.

На сегодняшний день выделяют три вида координационных способностей, это: общие способности, специальные способности и специфические способности [8], [9].

Целью общих координационных навыков решение главных задач повседневной активности. Целью специальных координационных навыков служит улучшение процессов контроля и владения собственным телом.

Задачей специфических координационных навыков в конном спорте является помощь спортсмену в правильной и оперативной ориентации своего тела верхом, тренировка вестибулярной стабильности и баланса, понимание ритма, усвоение положения в пространстве, быстрота осуществления движений.

Данные координационные навыки служат в конном спорте во время тренировок.

Также признано, что различные виды упражнений из других видов спорта, например, гимнастики, способствуют развитию координационных навыков. Их следует вносить в основной список занятий. Данные дополнительные упражнения будут стимулировать нагрузку на определенные группы мышц, и тем самым решат вопросы правильной посадки спортсмена

на лошади. Также необходимо включать в общую подготовку плавание, легкую атлетику, игровые виды спорта, бег, прыжки. Они развивают дыхание, выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, помогают развить мышцы спины. Все эти способности очень важны для продуктивности спортсменов-конников.

Необходимо выявлять и разбирать недостатки в процессе управления лошадью. Нужно найти причину этих недостатков. В частности, если всаднику тяжело даются неверно преодоление препятствий, основной причиной будет его плохая физическая форма. Также конкурсты и троеборцы могут извлечь пользу из гимнастических упражнений, выполняя повороты и наклоны туловища на скамье для упражнений. Для занимающихся выездкой, также помимо этого необходимы занятия ритмикой, аэробикой, плаванием, чтобы развивать ритм, ловкость, подвижность, оперативность и баланс тела. Основной задачей при выработке чувства ритма спортсмена является поиск своего собственного ритма.

Для чувства ритма, наряду с другими координационными навыками характерна индивидуальность. Например, человек может иметь достаточно сильно выраженное чувство ритма в процессе бега, прыжков, повторяющихся движений, но неправильно понимать чувство ритма в процессе танца или при выполнении гимнастики. Поэтому необходимо развивать чувство ритма, как для конных тренировок, так и для общего развития физической подготовки.

Координационные навыки представляют собой систему реакций на движение, которые влияют на быстроту обучения новыми действиями. способность правильно перестраивать двигательную активность в непредвиденных случаях. Большое значение в развитии координации у спортсменов имеет игровая деятельность и методика соревнования. [6].

Все координационные навыки классифицируют по трем категориям:

- 1) пространственно-временные навыки;
- 2) статико-динамические навыки баланса;
- 3) мышечно-моторные навыки.

В первую категорию входят навыки осознания времени, пространства, действия.

Во вторую категорию входят навыки баланса, стабильности в статике и в динамике определенных действий.

В третью категорию входят навыки контроля над напряжением тонуса и балансом.

Следует отметить важную роль общей и специальной физической подготовки. Такая координационно-силовая тренировка является базой для развития общих моторных навыков наездника.

Необходимо придерживаться определенных принципов в ходе подготовки упражнений для конного спорта. К ним относятся следующие [7], [10]:

1) главная ориентация - проработка мышц при выполнении поворотов и наклонов туловища;

2) проработка мышц для тренировки главных способностей конников. К ним относятся точность глазомера, умение видеть расстояния до объекта,. Здесь необходимы бег, прыжков, игры, плавание, фехтование.

3) проработка пространственно-временных способностей конника, силовая подготовка.

В конном спорте также очень важным является взаимодействие наездника и лошади. также верховую езду считают и разновидностью лечебных мероприятий и реабилитационных мер. Чтобы наездник и лошадь стали единым целым и понимали друг друга, необходимы систематические тренировки. В конном спорте применяют определенные сигналы, понятные обоим.

Также в конном спорте для тренировки координации необходимо изучать технику и специфику данного вида спорта. Сам наездник должен обладать чувством ответственности, быть дисциплинированным, самостоятельным, целеустремленным, собранным.

В ходе тренировки координации выполняют следующие задачи:

1. Всесторонняя подготовка и тренировка координации. Решение данной задачи начинается еще в дошкольном возрасте и продолжается в ходе основной общей физической подготовки учеников. Если добиться хорошей подготовки координации на данном этапе, то это будет прочной основой общего развития моторных навыков в целом.

2. Специфическое совершенствование координации. Решение данной задачи осуществляется во время тренировок и специально-ориентированных физических упражнений. Задачи первого этапа характеризуют особенности конкретного вида спорта, задачи второго этапа отражают практическую профессиональную направленность.

Также моторные навыки классифицируют на две группы. К первой группе относятся морфологические условия, биохимические параметры, гистологическая картина мускулатуры. В эту группу входят так называемые энергетические (физические) возможности организма. Сюда можно причислить выносливость организма, силу, подвижность, скорость, гибкость и т.д. В основе второй группы лежат особенности центральной нервной системы, комплекс психофизиологических факторов, который обуславливает контроль над организмом, в целом, и управление координацией, в частности. Физиологическая сущность Координационные способности, по сути, подразумевают взаимосвязанную и слаженную работу всех систем организма.

Существуют три разновидности координационных навыков: нервная, мышечная и двигательная. Нервные координационные навыки представляют собой систему деятельности нервных цепей, которые обуславливают движение и запускают двигательные механизмы. Мышечные координационные навыки представляют собой процессы систематического напряжения и расслабления мускулатуры, обуславливающие движение. Двигательные координационные навыки представляют собой процессы взаимодействия конкретных частей тела во времени и в пространстве, которые обуславливают движение в конкретных условиях.

С помощью двигательного анализатора осуществляется произвольная двигательная активность, движения производятся точно и целенаправленно. Двигательный анализатор обладает множеством взаимосвязей с другими анализаторами, и на основе этого взаимодействия происходит управление двигательными действиями. В этом процессе принимают участие слуховой, зрительный, тактильный анализаторы, а также вестибулярный аппарат.

Процессы осуществления двигательной активности обусловлены растягиванием кожных покровов и соответствующим давлением на них. В этой связи в процесс движения вовлекаются тактильные рецепторы. При этой взаимосвязи происходит кинестезический анализ моторной активности, когда кожные импульсы обуславливают проприоцептивную чувствительность.

По мнению Н.А. Берштейна (1947), координационные процессы представляют собой осуществление свободного движения части тела в связи с активацией и дезактивацией органов [12]. Процессы дезактивации сил организма расслабляют состояние органов и частей тела. Далее следует корректировка, так как органы стремятся преодолеть данные реактивные действия. Это может происходить двумя способами: торможением либо продолжением данного действия. В этом процессе большое значение имеют так называемые сенсорные коррекции. Они играют важную роль, так как зависят от изменений внутренней и внешней среды. За процессы осуществления двигательного действия, точность и целенаправленность отвечает центральная нервная система с помощью обратной афферентации от мускулатуры.

Термин «координационные навыки» требует дополнительного пояснения и выявления критериев их оценивания. Согласно данным исследований можно сформулировать такое определение данному понятию:

Под критериями подразумеваются главные черты, по оценке которых определяются координационные навыки. Они служат для оценивания степени координационных навыков, а также их компонентов. В этой связи, на основании данных критериев выделяют четыре ключевых черты:

правильность, скорость, целесообразность и адекватность, с присущей им количественной и качественной спецификой (рис.1). [12]



Рисунок 1 – Критерии оценки координационных способностей (В.И. Лях, 1989)

Рассмотрим признаки, отражающие КС, подробнее. Правильность выполнения двигательных действий имеет две стороны: качественную, названную Н.А.Бернштейном (1946) адекватностью, которая заключается в приведении движения к намеченной цели, и количественную -точность движений. Во всех случаях речь идет о целевой точности, непосредственно связанной с успешным решением двигательной задачи. Эта точность может носить «финальный характер», относясь к конечному моменту совершаемого движения.

Здесь она является синонимом меткости. Обнаружен положительный перенос целевой точности, проявляемой в различных баллистических движениях, имеющих установку на меткость. В другой группе случаев целевая точность «принимает процессуальный характер» (Н.А.Бернштейн, 1947), обнаруживаясь по направлению, протяжению, дозированию мышечных усилий, т.е. по ходу движений.

Специальные координационные способности — это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специфические координационные способности — возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию. Общие координационные способности — это потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Существует несколько методов развития координационных способностей, которые обычно применяются при формировании и совершенствовании двигательных навыков [2]. Наиболее эффективными методами являются те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия. Их можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и нестрого регламентированного варьирования.

Методы строго регламентированного варьирования содержат три группы методических приемов [1]:

1. Приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия.
2. Приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях.
3. Приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования.

Методы нестрого регламентированного варьирования содержат следующие приемы [1]:

- Варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды.
- Варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования.

- Осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях нестрого регламентируемых взаимодействий соперников и партнеров.

- Игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Основными средствами формирования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и упражнения, содержащие элементы новизны, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач [2]. Наиболее широкую и доступную группу средств для формирования координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера.

1.2 Роль координации в конном спорте

Для того чтобы добиваться побед в конном спорте, а также в различных других видах деятельности и физической активности, следует выработать грамотно поставленную посадку на лошади. Это позволит даже в самых сложных условиях контролировать параметры движения, управлять скоростью, регулировать направление движения, стабильно сохранять баланс, уверенно держаться в седле, не допуская падений. Эти качества важны во всех дисциплинах конного спорта, как в фигурной езде, так и в конкуре, или езде по пересеченной местности и т.д..

Конный спорт является парным видом. На тренировках и соревнованиях все зависит от двух спортсменов – человека и лошади, и их взаимодействия друг с другом. Чтобы достичь высоких результатов они оба должны быть не только физически готовы к заявленному уровню, но и морально. Спортсмен-конник должен хорошо владеть своим телом, чтобы в любой момент можно было скоординировать не только двигательную активность своего тела, но и подстроиться под движения лошади. Все это зависит от того, насколько у спортсмена развиты координационные способности. В паре должно

присутствовать взаимопонимание, которое дает возможность ощущать и осознавать друг друга в качестве единого целого. Чтобы добиться высокого уровня взаимодействия, необходимо много тренироваться, и тогда обязательно приведет к победе.

Следует отметить, что в конном спорте большое значение имеет полноценная физическая форма, хотя на данном этапе ей отводится не много времени. По сравнению с прошлым, на современном этапе не являются более актуальными знания предыдущих конников и кавалеристов. Ранее применялась, в основном, общая подготовка спортсменов, куда входили бег, фехтование, гимнастические упражнения, рубка лозы, прыжки, а также специальные занятия по вольтижировке, джигитовке. В наши дни они не применяются даже в детских спортивных школах.

Еще один важный вопрос заключается в том, что обучение конному спорту подразумевает тесную взаимосвязь с лошадью. Неуклюжие действия неопытного конника раздражают животное, причиняют боль, что нередко может вызвать нежелание лошади заниматься. Могут быть даже травмы. Затем у наездника появляется чувство страха перед лошадью, он не может найти доверительный язык с животным. Это приводит к тому, что закрепощенная мускулатура всадника не может быть продуктивной. Следовательно, чем более развит человек, тем легче ему осваивается верховая езда, а взаимодействие с лошадью комфортнее и менее болезненно.

Иногда наездник становится поработанным, движется не в ту сторону и отказывается повернуть назад в нужную сторону. Необходимо научить конников восстанавливать равновесие лучше и быстрее. Поэтому при подготовке к конному спорту открывается большая перспектива для использования тренажеров для координации., которые заменят нескоординированную деятельность человека. Поэтому при решении вопроса координации с учетом гуманности и охраны здоровья лошади следует применять и другие методы, особенно тренажеры.

В основе технической подготовки всадника лежит овладение правильной посадкой, осуществление контакта с лошадью. Ни одну из этих задач нельзя признать более важной, так как они неразделимы и взаимообусловлены (Зеефрин А., 1964). Чтобы понять суть правильной посадки, вам необходимо знать следующее: Способность лошади сохранять равновесие является одним из ключевых элементов, позволяющих ей двигаться. Сохранение этого равновесия в различных положениях зависит от перемещения центра тяжести. Седло всадника – это способность оставаться в седле при сохранении легкости и расслабленности мышц, входить в ритм движения лошади, согласовывать ее центр тяжести с центром тяжести лошади для того, чтобы сохранять общий баланс с ним при выполнении нескольких упражнений (П. Хельцель, 2004).

Совершенствование координационных навыков в конном спорте является одной из главных задач для достижения побед.

1.3 Методика развития координационных способностей в рамках занятий конным спортом

Конный спорт – это один из видов спорта, где соревнованиях используются животные. Появившись еще в Древней Греции и Риме, искусство верховой езды и поныне сохраняет свою популярность на всех континентах нашей планеты. Конный спорт является замечательным средством физического развития и совершенствования человека, а также вариантом активного отдыха и развлечения, формируя всесторонне и гармонично развитую личность. Вот почему в наше время получили широкое развитие конные клубы, секции и школы, в которых дети, юноши и взрослые обучаются верховой езде. Однако следует учесть, что несмотря на видимую легкость движений всадника на галопе, рыси и прыжках, конный спорт не является одним из легких.

Равновесие как основной базовый навык.

Первое чему должен научиться всадник - сохранять равновесие. Это необходимо для того чтобы он не сжимался на лошади, не вцеплялся ей в гриву, такое поведение закрепит много нежелательных зажимов в дальнейшем. В данном случае тест на равновесие решит проблему в составлении плана последующих занятий. Например: если тесты будут меньше среднего показателя, то всаднику лучше потренироваться в равновесии на земле, когда результаты станут лучше, его посадят на лошадь с мягкими движениями. Руки и ноги в равновесии ученика не имеют значения, мы должны помнить, что точка равновесия находится в середине седла.

Каждый всадник, прежде всего, должен научиться балансировать, сидя верхом на лошади, это так же необходимо, как и при езде на велосипеде. Только научившись сохранять равновесие, всадник может постоянно чувствовать ритм движения лошади, входить в него и воздействовать на лошадь корпусом.

Из выше сказанного мы можем понять поочерёдный процесс освоения видов координации. Расположим - их в порядке освоения:

1. Способность к равновесию (нужна изначально)- помогает удерживаться на лошади и не падать.

2. Способность реагировать – оценивать влияние внешнего мира, быстро реагировать определённым, адекватным образом, с положительным исходом данной ситуации.

3. Ритмичная способность - сознательно организовывать сокращения и расслабления мышц, для получения положительного взаимодействия всадник-лошадь.

4. Способность к дифференцированию – всадник осваивает точные движения в седле, более экономичные, эстетичные.

5. Ориентационная способность – способность всадника хорошо ориентироваться в окружающем его пространстве, рассчитывать место для манёвров на лошади с учётом габаритов лошади и т.д.

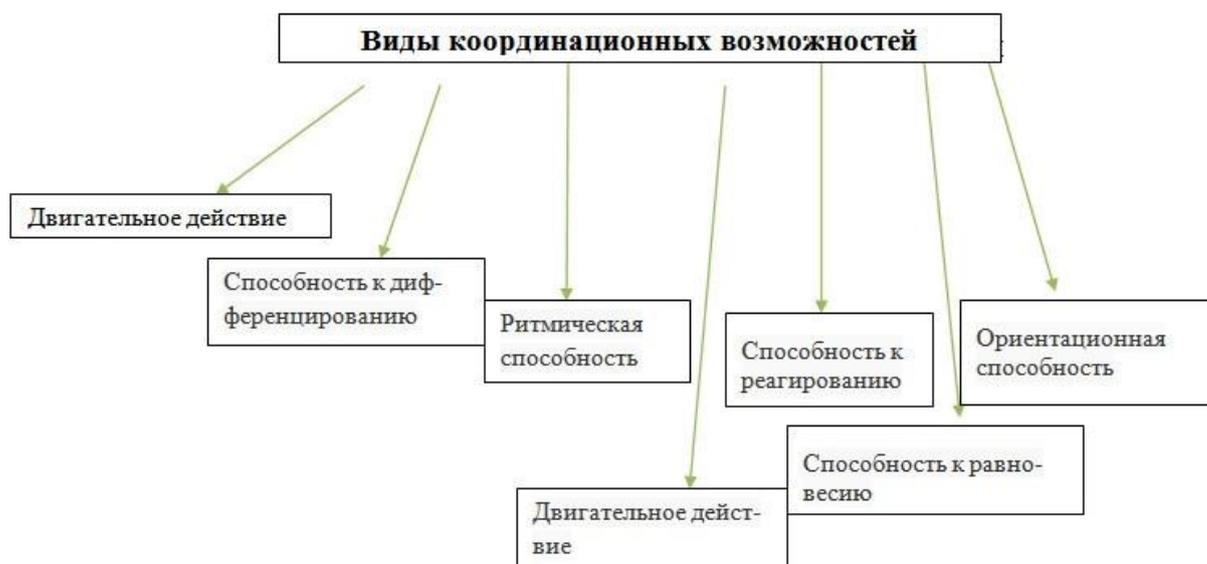


Рисунок 2 – Виды координационных возможностей

Тесты на равновесие

Для развития статокINETической устойчивости применяются так называемые «упражнения на равновесие», при выполнении которых затруднено достижение устойчивости позы тела. В качестве таковых используются упражнения связанные:

- с балансированием в позах, отличающихся биомеханически невыгодным для их устойчивости взаиморасположением звеньев тела (например, в стойке на руках»);
- с сохранением позы тела в статических положениях и в сочетании с перемещением человека на повышенной, на уменьшенной подвижной наклонной опоре, затрудняющей сохранение равновесия (передвижение по гимнастическому бревну или по рейке гимнастической скамейки - на носках с различным положением рук; ходьба по горизонтально подвешенному канату и т.д.);
- с сохранением статической и динамической устойчивости в условиях дополнительных помех (прохождение по гимнастической скамейке после выполнения серии кувырков или с закрытыми глазами и т.п.).

Известно, что при сохранении той или иной позы, тело человека не остается абсолютно неподвижным, оно все время колеблется. Человек как бы теряет на мгновение равновесие и вновь его восстанавливает. Сохранить устойчивость помогает такая регулировка равновесия, при которой при колебаниях тела проекция его ОЦТ (отвесная линия, опущенная из ОЦТ на опору) не выходила за пределы площади опоры.

Чем совершеннее функция равновесия у человека, тем быстрее он восстанавливает позу тела. По мере улучшения равновесия происходит уменьшение амплитуды (размаха) колебаний тела и увеличение их частоты.

Проводятся только после подготовительной части (человек должен понимать что ему задействовать)

Тесты проводятся на деревянном коне или на живой лошади, которая неподвижна:

Сед на коне, ноги врозь, махи ногами (перемещение по кругу) по часовой или против часовой стрелки. При этом руки впереди (имитация повода в руках), спина ровная, голова прямо.

Сед на коне, с завязанными глазами, поочерёдное поднимание ноги, руки, наклоны корпуса вперёд и в стороны.

Сед на коне обхватить ноги согнутые в коленях, в этом положении прижать к груди. Небольшие наклоны корпуса вперёд-назад, а так же перекачивание на седалищных костях

Визуальная оценка равновесия – ровность осанки, амплитуда маха, чёткость выполнения движений, баланс во время движений.



Рисунок 3 – Этапы развития координации

Только обладая уравновешенной и непринужденной посадкой, всадник может правильно применять средства управления и воздействовать на лошадь.

Хорошая посадка - это не только хороший внешний вид всадника; правильная и эластичная посадка является обязательным условием для совершенной координации действий средств управления.

2 Организация и методы исследования

2.1 Цели и методы экспериментальной работы по формированию развития координационных способностей у спортсменов-конников

Исследование проводилось в КСК «Вариант 999».

Дата эксперимента: январь 2022 – апрель 2022

В эксперименте принимали участие 20 всадников, с примерно одинаковым уровнем подготовки, но разного возраста (от 16 до 46 лет).

С данными всадниками мы использовали три комплекса для повышения координационных способностей. Применяли методы стандартно-повторного упражнения и вариативного. Каждый спортсмен занимается индивидуально, но для того чтобы результаты можно было сравнить, мы использовали одну методику, а также одинаковые контрольные тесты.

Цель - выявить эффективность методики развития координационных способностей у спортсменов-конников применяемой на тренировочных занятиях

В соответствии с поставленной целью были определены задачи исследования:

1. Анализ научной и учебно-методической литературы.
2. Разработать методику для развития координационных способностей у спортсменов-конников.
3. Оценить эффективность разработанной методики развития координационных способностей спортсменов-конников.

Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы
2. Тестирование
3. Педагогический эксперимент
4. Статистическая обработка данных

Проанализировано большое количество литературных источников, на основании анализа которых удалось сформулировать цель - исследования, конкретизировать задачи и содержание исследования.

Метод контрольных испытаний (тестирование) заключался в проведении тестов на определение координационных способностей спортсменов-конников.

Были проведены следующие тесты:

1. Тест «Цапля» выполняется следующим образом:

Исходное положение (И.П.) – стойка на правой (левой) ноге, - колено левой (правой) развёрнуто в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги. Руки вперёд ладонями книзу. По команде человек должен закрыть глаза и сохранять неподвижное положение максимальное количество времени. Как только начинали наблюдаться небольшие колебания движения, секундомер останавливается.

2.«Комбинированная проба» (пространственная ориентировка).

Испытуемому предлагалось выполнить три поворота переступанием в полуприседе, руки за головой, глаза закрыты. После чего необходимо было принять основную стойку, руки вперед, ладонями внутрь, пальцы врозь, глаза закрыты. Фиксировалось время до потери равновесия в секундах.

3. Простая и усложненная пробы Ромберга – позволяют оценить функциональное состояние вестибулярного аппарата и уровень статической координации. Особо чувствительной к их изменениям является “усложненная проба Ромберга” – стояние на одной босой ноге на твердой поверхности, руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Регистрируется продолжительность сохранения устойчивого равновесия и отсутствие дрожания (тремор) пальцев рук и век. В норме это время составляет 15 секунд и более.

У спортсменов, обычно, время устойчивого сохранения равновесия достигает 30-40 секунд. В нашей практике встречались случаи значительно большей продолжительности сохранения устойчивого равновесия.

В то же время требования к тестированию были выполнены:

1. Режим дня, предшествовавший тестированию, был стандартным.
2. Разминка перед тестированием является стандартной.
3. Тестирование проводили одни и те же люди.
4. Схема выполнения теста не изменилась.
5. Испытуемые старались показать максимальный результат.

3 Результаты и анализ исследования

3.1 Реализация исследования по развитию координационных способностей в рамках занятий конным спортом

Группа занималась по разработанной нами методике. В нее были включены 3 комплекса упражнений на развитие координационных способностей, которые использовались на тренировках три раза в неделю на занятиях.

В экспериментальной группе были использованы такие средства, как физические упражнения повышенной координационной сложности, а также содержащие элементы новизы.

Метод вариативного упражнения строго регламентированного варьирования использовался в первом комплексе, который выполняется верхом на лошади. Езда рысью и галопом осложнялась тем, что всадник двигался без стремян, сохраняя при этом равновесие.

Метод стандартно-повторного упражнения использовался при выполнении комплекса упражнений с координационной лестницей. Первые две недели интенсивность выполнения не изменялась, после увеличивалась.

Помимо комплексов в экспериментальной группе была добавлена 1 тренировка в неделю без седла. При такой езде все мышцы включаются в работу, развивается способность держать равновесие, вырабатывается чувство баланса.

На первом этапе исследования (с сентября 2021 по ноябрь 2022 года) изучалась научно-методическая литература по теме исследования. Определялся методологический аппарат исследования (проблема, цель, гипотеза, задачи, методы исследования). Изучались особенности развития координационных способностей спортсменов-конников.

На втором этапе (январь - апрель 2022 года) проходило исследование среди спортсменов-конников.

При проведении исследования учитывались требования, предъявляемые к тестированию и учебный материал по физическому воспитанию.

Для спортсменов на тренировках на протяжении трех месяцев применялись разработанные комплексы упражнений на развитие координационных способностей.

Средства и методы развития координационных способностей.

Упражнения для развития координационных способностей можно условно разделить на группы:

1) упражнения направленные на развитие мышечных усилий с режимом обычных действий: повороты и наклоны туловища;

2) упражнения, способствующие развитию основных навыков всадников, а именно, точности и расчету расстояния до предполагаемого препятствия (глазомер).

3) упражнения, направленные на улучшение пространственно-временной и силовой координации движений.

А.М. Максименко выделил ряд критериев наиболее важных для оценки уровня развития координационных способностей: время, затраченное на освоение какой-либо комбинации- чем оно короче тем выше уровень развития координационных способностей; время, затраченное на перестройку и изменение двигательного действия в измененной ситуации или условий исполнения- в данной случае оценивается выбор наиболее оптимального решения двигательной задачи и скорость принятия решения; параметры биомеханической сложности движения; точность выполнения двигательного действия в соответствии с основными характеристиками движений (пространственными, временными и динамическими); умение сохранять устойчивость положения при нарушении равновесия; экономичность выполнения двигательного действия как способность к рациональному мышечному напряжению и умению расслабляться по ходу решения двигательной задачи [8, С. 227].

Вопрос, связанный с изучением средств и методов развития и совершенствования координационных способностей актуален как в сфере физического воспитания различных возрастных групп, так и в области спорта высших достижений. Существует необходимость в выделении и обобщении в теории основных базовых методических приемов реализации поставленных задач, а также поиска новых современных средств воздействия на данное двигательное качество.

Для развития координационных способностей используют методы, которые обычно применяют при формировании и совершенствовании двигательных навыков: целостного упражнения, расчлененного упражнения, стандартного упражнения, вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный.

Наиболее эффективными методами формирования координационных способностей являются те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия. Их можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

1 Комплекс упражнений на развитие координационных способностей:

1.Верхом на лошади наклоняемся вперед и касаемся правой рукой носка левой ноги и наоборот. Во время движения сохраняем положение ног стабильным;

2.Верхом на лошади наклоняемся попеременно правой и левой рукой и касаемся сначала хвоста, потом ушей лошади, сохраняя при этом правильную посадку;

3.Перед барьером (чухонцем) устанавливаются подсказки (жерди) на каждый темп (всего 5 штук);

4.Устанавливается проезд чухонец-брусся на 4 темпа (18м.). Задача всадника преодолеть данную дистанцию сначала в 4 темпа, затем в 5 и в 3.

5.Маршрут из 8 барьеров, приближенный к норме времени (46сек.). Нужно проехать все препятствия без часов максимально близко к норме.;

6. Движение рысью и галопом без стремян с сохранением посадки.

7. Прыжки через барьеры, руки убираем на пояс (упражнение направлено на сохранение баланса в непривычном для спортсмена положении).

При выполнении упражнений необходимо следить за техникой, ритмом движений.

2 Комплекс Упражнения с координационной лестницей:

1. «Классика» (упражнение представлено на рисунке 4)

- Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.

- Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.

- Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгните вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.

- Снова оттолкнитесь двумя ногами, прыгните вперед и приземлитесь на правую ногу.

- Оттолкнитесь только правой ногой, прыгните вперед и приземлитесь на две ноги. Это — 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.

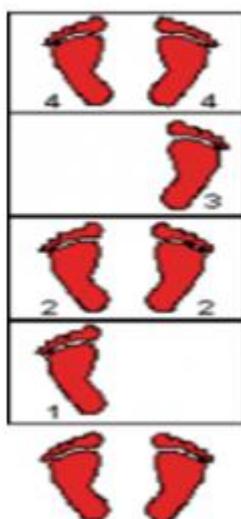


Рисунок 4 –«Классика»

2. «Внутри-наружу» (упражнение представлено на рисунке 5)

- Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.

- Шагните (не прыгните, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.

- После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем — правую ногу — справа от лестницы.

- Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как бы вернитесь в предыдущее положение).

- Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.

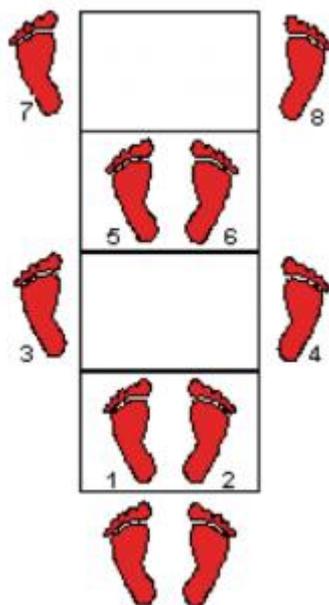


Рисунок 5 –«Внутри-наружу»

3. «Шаг в сторону» (упражнение представлено на рисунке 6)

- Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).

- Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагните туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку

прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом).

- Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.

- Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.

- Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.

- Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.

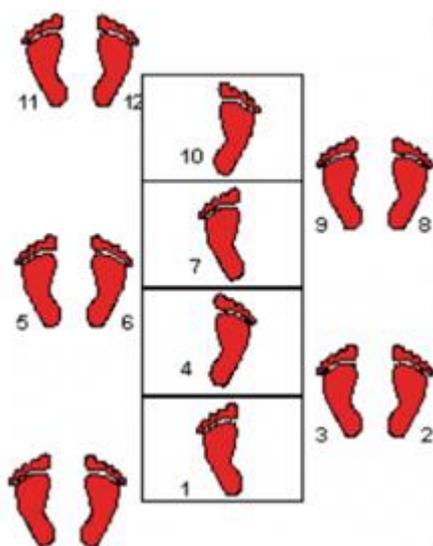


Рисунок 6 –«Шаг в сторону»

4. «Танго» (упражнение представлено на рисунке 7)

- Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).

- Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.

- Далее, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.
- Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.
- Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.

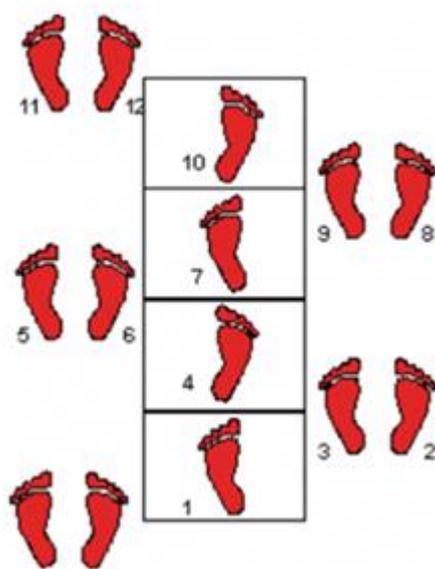


Рисунок 7 –«Танго»

5. «Пять шагов» (упражнение представлено на рисунке 8)

- Стартовая позиция — ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.
- Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.
- Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.
- Движение состоит из 5 шагов — это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается с левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы. (Упражнения для развития ловкости, скорости и быстроты работы ног)

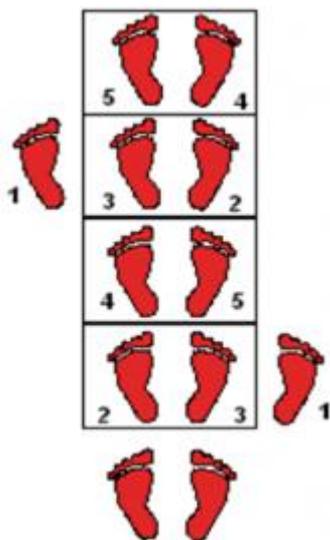


Рисунок 8 –«Пять шагов»

3 Комплекс

Главная цель этого комплекса — приучить тело контролировать себя, ориентируясь только на личные ощущения, а не на зрительную картинку перед глазами. Он заключается в следующем:

1. Самое простое упражнение: И. п. основная стойка, спина ровная, глаза зарыты для того, чтобы усложнить задачу. Вытягиваем руки перед собой и стоим в такой позе полминуты. Затем поднимаем руки как можно выше так, словно потягиваемся, и сохраняем равновесие в течение следующих 30 секунд.

2. И. п. основная стойка, не открывая глаз, медленно приподнимаемся на пальцах ног и аккуратно запрокидываем голову. Если вы чувствуете, что начинаете терять баланс, верните голову в исходное положение. Задержите позу на полминуты.

3. И. п. стоя на носочках выполняем наклоны туловища. Делаем по 7 глубоких наклонов в правую и левую стороны. Старайтесь как можно сильнее вытянуть себя, не наклоняя при этом корпус.

4. Баланс. И. п. основная стойка, руки в стороны, одна нога согнута в колене. Стойте в таком положении в течение 30 секунд. Если это упражнение для вас слишком простое, подтяните колено поднятой ноги к груди и закройте глаза.

5. «Ласточка». И. п. основная стойка, наклоняем корпус вперед параллельно полу. Медленно отведем назад ногу, чтобы она была на одной линии с корпусом. Разводим руки и закрываем глаза. Стоим на одной ноге в течение минуты, а затем меняем ногу.

6. Вращения. И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Вращаем предплечьями рук сначала в одну, затем в другую, а затем в разные стороны.

После применения данной методики на развитие координационных способностей были проведены контрольные испытания (тесты) у спортсменов-конников (экспериментальной и контрольной групп). Обработывались и анализировались полученные результаты.

На третьем этапе (апрель-май 2022 г.) проводилось корректирование темы работы. Математико-статическим методом определялись средние показатели, проводился сравнительный анализ результатов физической подготовленности спортсменов и полученных результатов.

3.2 Анализ результатов исследования по развитию координационных способностей спортсменов-конников

В начале педагогического наблюдения (январь 2022г.) было проведено тестирование на выявление первоначального развития координационных способностей на тренировках спортсменов (всего 20 человек, по 10 в контрольной и экспериментальной группе).

Результаты тестирования представлены в таблицах 1-4.

Таблица 1 - Протокол результатов на начальном этапе тестирования, контрольная группа

№ спортсмена	«Цапля» (сек.)	«Комбинированная форма» (сек.)	Тест Ромберга (сек.)
1	6,3	5,6	31
2	7,9	7,1	34
3	12,1	9,6	47
4	6,4	7,3	39
5	6,4	7,0	42
6	10,3	8,6	48
7	8,1	6,8	41
8	7,9	5,6	42
9	8,3	7,2	45
10	9,4	7,4	45

Таблица 2 - Протокол результатов на начальном этапе тестирования, экспериментальная группа

№ спортсмена	«Цапля» (сек.)	«Комбинированная форма» (сек.)	Тест Ромберга (сек.)
1	12,1	6,6	51
2	6,2	6,1	32
3	11,3	8,6	48
4	7,3	6,3	36
5	6,4	7,0	34
6	7,6	8,8	32
7	8,1	7,8	41
8	7,9	6,6	44
9	9,0	7,1	48
10	8,1	6,3	40

Из таблицы видно что, показатели не достаточно высокие для людей, занимающихся высококоординированным видом спорта.

После разработанной и внедренной методики направленной на развитие координационных способностей, применяемых на тренировках было проведено повторное контрольное тестирование.

При этом были получены следующие данные (таблица 3,4.)

Таблица 3 - Протокол результатов на констатирующем этапе (контрольная группа)

№ спортсмена	«Цапля» (сек.)	«Комбинированная действия форма» (сек.)	Тест Ромберга (сек.)
1	6,2	5,6	34
2	8,3	7,3	35
3	12,3	10,2	47
4	6,4	7,7	42
5	6,8	7,5	43
6	10,5	8,9	50
7	8,3	6,9	44
8	7,9	5,8	44
9	8,7	7,5	47
10	9,5	8	48

Таблица 4 - Протокол результатов на констатирующем этапе
(экспериментальная группа)

№ спортсмена	«Цапля» (сек.)	«Комбинированная действия форма» (сек.)	Тест Ромберга (сек.)
1	12,5	8,9	50
2	9,8	7,7	48
3	12,6	8,9	52
4	8,9	8,7	46
5	9,7	9,4	51
6	8,9	7,9	45
7	10,2	9,2	48
8	9,4	8,9	52
9	10,3	8,5	50
10	9,8	8,4	51

Таблица 5 - Сравнительные результаты тестирования на начальном и констатирующем этапе

Группа	Начальный этап	Констатирующий этап
«Цапля»(сек.)		
Контрольная	83,1	84,9
Экспериментальная	84	102,1
«Комбинированная форма» (сек.)		
Контрольная	Контрольная	Контрольная
Экспериментальная	Экспериментальная	Экспериментальная
Тест Ромберга (сек.)		
Контрольная	Контрольная	Контрольная
Экспериментальная	Экспериментальная	Экспериментальная

Из таблицы видно, что благодаря применению комплекса для развития координационных способностей, результаты увеличились по всем проводимым тестам.

Все проведенные контрольные тестирования можно просмотреть на диаграммах 1,2,3.

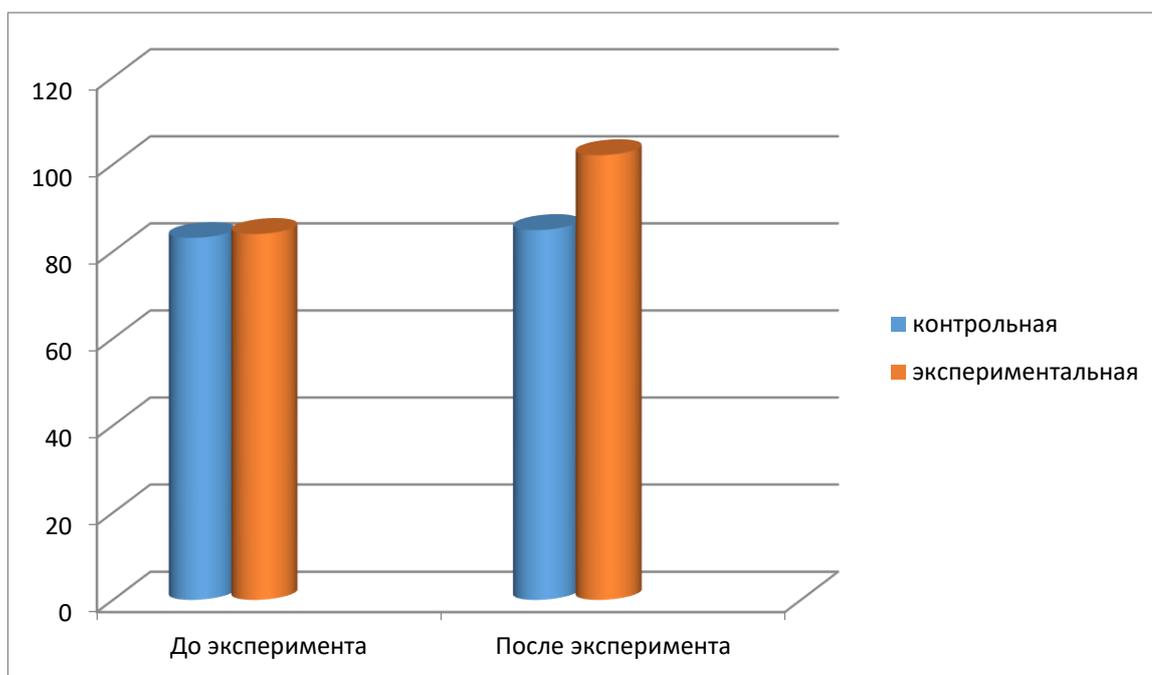


Диаграмма 1 - Динамика результатов упражнения «Цапля» (сек.)

В тесте «Цапля» видна разница в результатах. Экспериментальная группа улучшила свой результат на 21%, а контрольная всего на 2%.

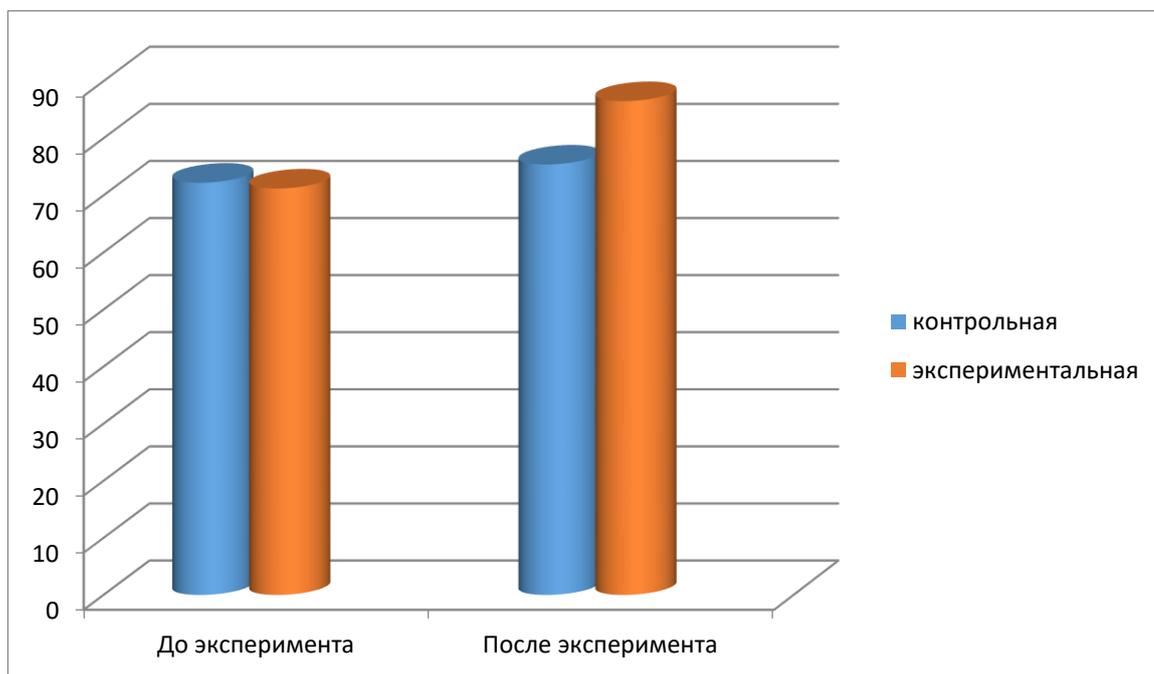


Диаграмма 2 - «Комбинированная форма» (сек.)

По данным результатам в тесте «Комбинированная форма», у спортсменов конников по сравнению с начальным этапом увеличились результаты на 21%.

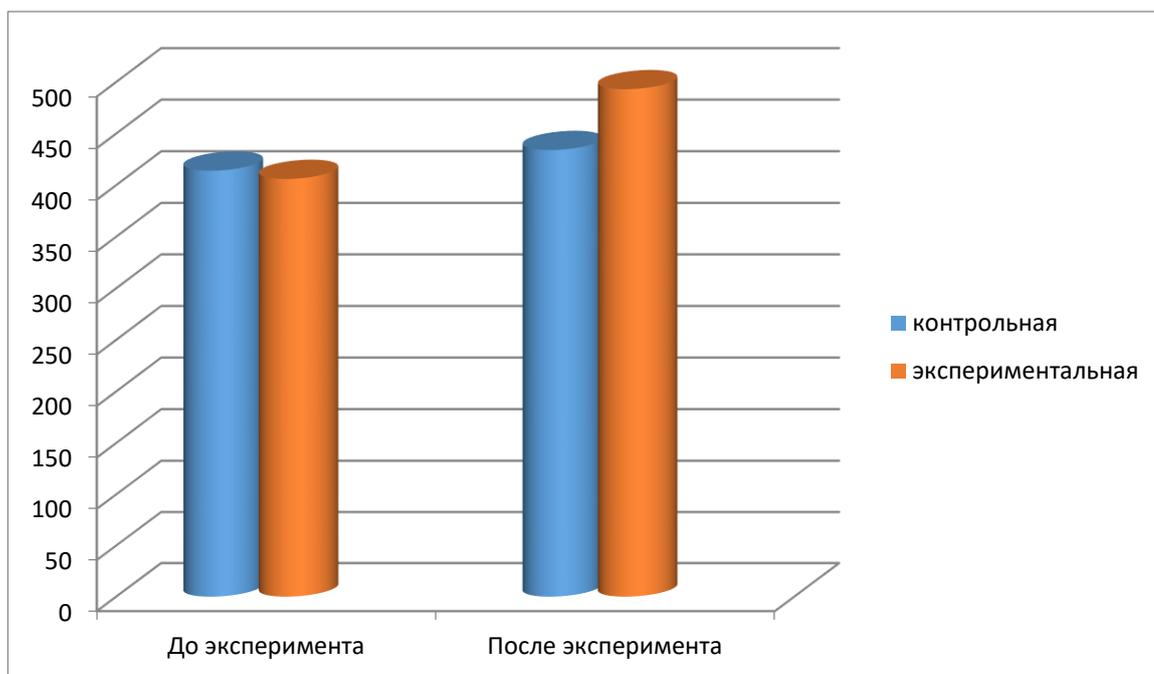


Диаграмма 3 - Динамика результатов в тесте Роберга

Спортсмены на протяжении всего периода исследования на тренировках выполняли упражнения, направленные на развитие координационных способностей, что, в конечном счете, дало положительный результат по отношению с начальными результатами.

Проанализировав динамику исследуемых показателей, было установлено, что координационные способности спортсменов-конников после использования методики в экспериментальной группе увеличились:

Тест «Цапля»- 21%

Тест «Комбинированная форма»- 21%

Тест «Проба Ромберга»- 14%

3.3 Оценка эффективности методики

Педагогический эксперимент проводился на базе КСК «Вариант 999». В нём приняли участие две группы по 10 человек (контрольная и экспериментальная группа). Исследование проводилось с апреля по май 2022г.

Результаты обрабатывались с помощью математической статистики – критерий Стьюдента.

t-критерий Стьюдента – это общее название для класса методов статистической проверки гипотез (статистических критериев), основанных на распределении Стьюдента. Наиболее частые случаи применения t-критерия связаны с проверкой равенства средних значений в двух выборках.

Таблица 6 – Сравнение результатов между группами до эксперимента

Контрольная	Экспериментальная	P		Достоверность
		t	Po	
$x \pm m$	$x \pm m$			
1. Тест «Цапля»				
8,3±0,6	8,4±0,6	0,11	P > 0,05	Недостоверно

Окончание таблицы 6

2. Тест «Комбинированная форма»				
7,2±0,4	7,1±0,3	-0,20	P > 0,05	Недостаточно
3. Тест Ромберга				
41,4±1,8	40,6±2,3	-0,28	P > 0,05	Недостаточно

Таблица 7– Сравнение результатов между группами после эксперимента

Контрольная	Экспериментальная	P		Достоверность
		t	Po	
$x \pm m$	$x \pm m$			
1. Тест «Цапля»				
8,5±0,634	10,2±0,4	2,35	P > 0,05	Достоверно
2. Тест «Комбинированная форма»				
7,5±0,450	8,7±0,1	2,41	P > 0,05	Достоверно
3. Тест Ромберга				
43,4±1,765	49,3±0,8	3,20	P > 0,05	Достоверно

После эксперимента показатели значительно увеличились в экспериментальной группе. Т расчетное > t табличного. По t- критерию Стьюдента выявлена статистическая достоверность полученных результатов.

Прирост результатов в % в экспериментальной группе составил:

1. Тест «Цапля» - 21%
2. Тест «Комбинированная форма» - 21%
3. Тест Ромберга – 14%

Прирост результатов в % в контрольной группе составил:

1. Тест «Цапля» - 2%
2. Тест «Комбинированная форма» - 4%
3. Тест Ромберга – 5%

Вывод по третьей главе:

Среднее арифметическое значение результатов экспериментальной группы в выполнении тестов выше, чем контрольной группы, что позволяет констатировать, о том, что разработанная нами методика оказалась более эффективной, чем традиционно применяемые методики координационной подготовки спортсменов-конников и может быть успешно использована в тренировочном процессе. Гипотеза исследования подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Исходя из анализа литературных источников, можно сделать вывод, что координационные способности у спортсменов-конников развиваются в основном за счёт воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки, а также за счет повышения пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

В настоящее время используются очень мало упражнений, направленных на всадника, которые выполняются без лошади. Зачастую все методики в России основываются только на упражнениях верхом на лошади.

2. Нами разработана методика развития координационных способностей, подобраны различные средства (упражнения направленные на развитие мышечных усилий с режимом обычных действий: повороты и наклоны туловища; упражнения, способствующие развитию основных навыков всадников, а именно, точности и расчету расстояния до предполагаемого препятствия (глазомер); упражнения, направленные на улучшение пространственно-временной и силовой координации движений) развития координационных способностей у спортсменов-конников. Упражнения, направленные на развитие координации (по своему воздействию на организм человека) улучшают как общую, так и специальную физическую подготовленность, применение сложнокоординационных упражнений в увеличенном объеме благоприятно влияет на формирование двигательных навыков спортсменов-конников. В экспериментальной группе были использованы такие средства, как физические упражнения повышенной координационной сложности, а также содержащие элементы новизы. Метод вариативного упражнения строго регламентированного варьирования использовался в первом комплексе, который выполняется верхом на лошади. Езда рысью и галопом осложнялась тем, что всадник двигался без стремян, сохраняя при этом равновесие. Метод стандартно-повторного упражнения

использовался при выполнении комплекса упражнений с координационной лестницей. Первые две недели интенсивность выполнения не изменялась, после увеличивалась.

Помимо комплексов в экспериментальной группе была добавлена 1 тренировка в неделю без седла. При такой езде все мышцы включаются в работу, развивается способность держать равновесие, вырабатывается чувство баланса.

3. Анализ динамики исследуемых показателей позволил установить, что с помощью разработанной методики можно развить координационные способности за достаточно короткий срок и улучшить свои способности.

По результатам исследования можно сказать, что наша гипотеза подтвердилась. Действительно, правильное планирование и проведение учебного процесса, включающего в себя методику развития координационных способностей будет эффективно способствовать повышению физической подготовленности спортсменов-конников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонова, М. Е. Коррекция физического состояния спортивной пары «всадник-лошадь» в троеборье на основе оценки критериев функциональной подготовленности: специальность 14.00.51 : диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Агафонова Маргарита Евгеньевна. – Москва, 2009. – 148 с.
2. Андреева, Т. В. Спорт наших дедов. Страницы истории российского спорта в фотографиях конца XIX-начала XX века : историко-документальное издание / Т.В. Андреева, М.Е. Гусева. – Санкт-Петербург : Лики России, 2002. – 320 с.
3. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. –Могилёв : МГУ им. А.А. Кулешова, – 2004. – 284 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ИФК / Б.А. Ашмарин – Москва : ФиС, 1978. – 224 с.
5. Бакеев, А. В. Верховая езда для детей : Учебно-методическое пособие / А.В. Бакеев, Ю.Ф. Скворцов. – Малаховка : МГАФК, 2007. – 26 с.
6. Белая, Т. О. Психологические основы технико-тактической подготовки спортсменов-конников / Т.О. Белая, А.В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Международной научно-практической конференции, 8-9 апреля 2009 г., Минск : БГУФК, 2009. – С. 202-204.
7. Белинский Д.В. Участие женщин в соревнованиях по конному спорту / Д.В. Белинский // III Всероссийская научно-практическая конференция «Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи». – 2013. – С. 25-28.

8. Ботяев, В.Л. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора / В.Л. Ботяев, Е.В. Павлова // Вестник спортивной науки. – 2015. – №2. – С. 23-26; 54.
9. Бурлыка, К.А. Оценка влияния мышечной силы на техническую подготовленность спортсменов на этапе начальной подготовки в конном спорте / К.А. Бурлыка, Ю.А. Лобанова, З.С. Варфоломеева // Sciences of Europe. – 2017. – № 14-2 (14). – С. 10-13.
10. Горелик, В.В. Регуляция функционального состояния учащихся на основе медикофизиологической оценки состояния регуляторных систем / В.В. Горелик // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – №2. – С. 5-12.
11. Громова, Н.В. Высшая школа верховой езды / Н.В. Громова // Коневодство и конный спорт, 1990. – №1. – С. 30-35.
12. Гуревич, Д. Я. Словарь-справочник по коневодству и конному спорту / Д. Я. Гуревич, Г. Т. Рогалев [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.trotting-old.ru/training/slovar/> (дата обращения: 15.05.2022).
13. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: Физкультура и спорт, 2012.- 193 с.
14. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов : учебник / В.М. Дьячков . – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 184 с.
15. Еркомайшвили, И. В. Основы теории физической культуры : курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. – 192 с.
16. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / Ю. А. Ермолаев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с.
17. Зациорский, В. М. Спортивная метрология : учеб. для ин-ов физ. культуры / В.М. Зацорский. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 256 с.
18. Зациорский, В. М. Физические качества спортсменов : учебник для вузов / В.М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 196 с.

19. Иванков, Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания : методическое пособие / Ч.Т. Иванков. – Москва : «ИНСАН», 2000. – 352 с.
20. Канакова, Л. П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие / Л.П. Канакова. – Томск, 2011. – 125 с.
21. Карпеев, А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / А.Г. Карпеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 5.
22. Карпеев, А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / А.Г. Карпеев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 5-11.
23. Климке, И. Кавалетти. Выездка и прыжки : методическое пособие / И. Климке, Кавалетти / пер. с немецкого С. Казанцева. – Москва: Издательство «Аквариум-Принт», 2012. – 112 с.
24. Коган, И. Л. Начальная подготовка всадника и лошади : практическое руководство по конному спорту / И.Л. Коган. Москва : ФКСР, 2013. – 208 с.
25. Коган, И. Л. Посадка и работа корпуса всадника. Точки управления движением энергии / И.Л. Коган // Золотой мустанг. – 2009. – № 1. С. 31-35.
26. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.Е. Григорьев, Н.Е. Латышева. – Москва : Академия, 2014. – 463 с.
27. Лях В.И. Координационные способности школьников : [монография] / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с. – ISBN 5-98724-012-3.
28. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
29. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные

исследования/ В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 12-18.

30. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры : учебник для бакалавров / А.М. Максименко. – Москва : Физкультура и спорт, 2009. – 257 с.

31. Мартынихин В.С. Характеристика особенностей движения позвоночного столба у спортсменов, занимающихся конным спортом / В.С. Мартынихин // Материалы Всероссийской межвузовской научно-практической конференции: Профессиональная подготовка педагогов-специалистов в области физической культуры и спорта. – 1999. – С. 269-270.

32. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособие для пед. ин-тов и уч-щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – Москва : Просвещение, 2015. – 191 с.

33. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной – Москва : «Астрель», 2005. – 400 с.

34. Немцов, О. Б. Место точности движений в структуре физических качеств / О.Б. Немцов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8.- С. 21-22.

35. Озеров В.П. Психомоторные способности человека : [монография] / В.П. Озёров. – Москва : Дубна, 2002. – 320 с. – ISBN 5-9279-0057-7.

36. Петров, П. К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – Москва : Владос, 2016. – 110 с.

37. Пигарева, С. Н. Сравнительный анализ проявлений моторной асимметрии в работе мышц у спортсменов-конников разной квалификации и у лиц, занимающихся физической культурой / С.Н. Пигарева // Фундаментальные и прикладные проблемы нейронаук: функциональная асимметрия, нейропластичность, нейродегенерация: сборник материалов Второй Всероссийской конференции с международным участием, 15-16 декабря 2016 г., Москва : Научный центр неврологии, 2016. С. 197-202.

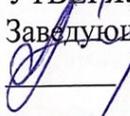
38. Пирсен, Дж. Пригодность и спортивная форма всадника: Конный спорт / Дж. Пирсен // Система подготовки зарубежных спортсменов: Экспресс-информация. 1987. – № 1. С. 24-27.
39. Платонов, В. Н. Координация и методика ее совершенствования: Общая теория и ее практические приложения : учеб. метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – Калуга : Олимпийская литература, 2004. – 154 с.
40. Погодаева, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры : учебное пособие / Г.И. Погодаева, Л.Б. Кофман. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 495 с.
41. Поляков, М. И. Мы с товарищем / М.И. Поляков // Физкультура в школе. – 2016. – №2. С. 19-22.
42. Сидоров, А.А. Педагогика: Учеб, для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физ. Культура»/ А.А.Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин – М.: «Терра - Спорт», 2000. - 272 с., ил.
43. Сиротин, О. А. Методология и теория спортивных способностей / О.А. Сиротин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 60-62.
44. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности : учебник / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – Москва : ФиС, 2004. – 430 с.
45. Фон Дитц С. Равновесие в движении, посадка всадника : учебник / С. Фон Дитц.-пер. с нем. Варендорф. – Москва : Академия, 1993. – 149 с.
46. Хёльцель, П. Выездка и конкур. Советы профессионалов : учебное пособие / П, Хёльцель, В. Хёльцель: пер. с нем. Е. Захарова; под ред. Д. Гуревича. – Москва : ООО «Аквариум-Принт», 2004. – 272 с.
47. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва : Академия, 2019. – 475 с.
48. Шрейнер, И. И. Учебник верховой езды : учебник / И.И. Шрейнер. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 192 с.

49. Штайнкраз, В. Верховая езда и преодоление препятствий / В. Штайнкраз: пер. с англ. Н. Киселёва. – Москва : ООО «АКВАРИУМ-БУК», 2004. – 256 с.

50. Эзе, Э. Конный спорт: пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе: пер. с нем. Д.Я. Гуревича – Москва : «Физкультура и спорт», 1983. – 255 с.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
 А.Ю. Близневский
« 27 » июня 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В
КОННОМ СПОРТЕ**

Научный руководитель



к.п.н, доцент А.А.Близневский

Выпускник



М.С.Внукова

Нормоконтролер



О.Б.Сагды

Красноярск 2022