

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и  
оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ А.Ю. Близневский  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНО СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-7 ЛЕТ)**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ к.м.н., доцент Вериги Л.И.

Выпускник \_\_\_\_\_ Анциферова Е.В.

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ Соломатова О.В.

Красноярск 2023

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Влияние оздоровительной верховой езды на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)» выполнена на 66 страницах, содержит 7 рисунков, 10 таблиц, 55 источников.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ВЕРХОВАЯ ЕЗДА, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ДЕТИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Объект исследования – оздоровительная верховая езда как фактор гармоничного физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – влияние оздоровительных занятий верховой ездой на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Цель исследования – изучить влияние оздоровительных занятий верховой ездой на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

В результате исследования был проведен комплекс из 38 оздоровительных занятий верховой ездой для детей старшего дошкольного возраста, были выявлены исходные (до занятий) и конечные (после занятий) показатели физического развития исследуемой группы детей в области сохранения равновесия, дифференцирования параметров движений, ориентации в пространстве и психоэмоционального состояния. Также, был проведен опрос в виде анкетирования среди родителей и опекунов детей, по окончании занятий, в целях выявления визуальных улучшений состояния осанки детей по итогам исследования. Это позволило нам установить влияние оздоровительных занятий верховой ездой на развитие тестируемых физических показателей дошкольников, что может способствовать всестороннему гармоничному развитию детей и организации практических занятий с детьми в данном направлении.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) .....	7
1.1 Особенности физического и психоэмоционального развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) .....	7
1.2 Оздоровительные занятия в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) .....	11
1.3 Верховая езда как направление оздоровительных занятий в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) .....	16
1.4 Координационные способности и их развитие у детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) .....	22
2 Организация и методы исследования .....	29
2.1 Организация исследования .....	29
2.2 Методы исследования.....	30
3 Оценка влияния занятий оздоровительной верховой ездой на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) .....	37
3.1 Результаты тестирований в способности к равновесию, ориентации в пространстве, дифференцированию параметров движений и психоэмоционального состояния дошкольников .....	37
3.2 Состояние осанки детей старшего дошкольного возраста по результатам опроса .....	49
Заключение .....	57
Список использованных источников .....	57
Приложение А .....	65

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Дошкольный возраст имеет исключительное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают проявляться разнообразные способности ребенка, формируются нравственные личностные качества и закладываются черты характера. От воспитания ребенка в эти годы зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание [6].

Забота о здоровье детей – мировой приоритет, поскольку современному обществу нужны личности здоровые, активные, творческие, гармонично развитые. Так, исследования последних лет показывают снижение уровня здоровья и физических показателей детей дошкольного возраста, что вызвано не только социальными проблемами, но и недостаточной эффективностью системы физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных учреждениях и в семье. В связи с этим, актуальным является рассмотрение вопроса о физическом воспитании детей дошкольного возраста, о формировании у них нормативного представления о здоровом образе жизни и развитии мотивационно-ценностных установок на его соблюдение [10].

Таким образом, важное значение приобретают организация и осуществление оздоровительной деятельности детей. Одним из эффективных направлений в области оздоровительных занятий в системе физического воспитания дошкольников признана верховая езда. В данном исследовании, мы проведем оценку влияния оздоровительных занятий верховой ездой на физическое развитие и эмоциональное состояние дошкольников (5-7 лет), а конкретно на улучшение способности детей сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве, дифференцировать параметры движений, а также на их самочувствие, активность и настроение.

**Объект исследования** - оздоровительная верховая езда как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

**Предмет исследования** - влияние занятий оздоровительной верховой ездой на физическое развитие и эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

**Цель исследования** - изучить влияние занятий оздоровительной верховой ездой на физическое развитие и эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

**Гипотеза** данного исследования заключается в предположении, что оздоровительная верховая езда оказывает положительное влияние на развитие физических показателей и улучшает эмоциональное состояние детей.

**Задачи исследования:**

1) Изучить особенности физического и психоэмоционального развития детей, особенности проведения оздоровительных занятий и верховую езду как направление оздоровительных занятий в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), координационные способности дошкольников на основе поиска и анализа научно-методической литературы.

2) Выявить показатели в способности к равновесию, ориентации в пространстве дифференцированию параметров движений и эмоциональное состояние дошкольников (5-7 лет).

3) Определить состояние осанки детей по результатам проведения опроса среди родителей и опекунов.

4) Оценить влияние занятий оздоровительной верховой ездой на физическое развитие и эмоциональный фон детей дошкольного возраста (5-7 лет).

**Методы исследования.** При рассмотрении состояния исследуемой проблемы на практике использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;

- педагогическое тестирование (способность к равновесию, ориентация в пространстве, дифференцирование параметров движений и психоэмоциональное состояние);
- опрос (анкетирование);
- методы математической статистики (описательная статистика, метод стандартного отклонения, достоверность различий признаков по t-критерию Стьюдента).

**Теоретико-методологическая основа исследования:**

- труды ученых по **теории и методике физической культуры и спорта** (С.И. Бочкарева, 2011; М.Я. Виленский, 2016; В.М. Гелецкий, 2008; Л.П. Матвеев, 2008; В.Н. Платонов, 2004; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003; А.В. Алдошин, 2018);

- исследования по направлению **физического воспитания** детей и базисные положения **оздоровительных занятий физической культурой** (А.С. Изотова, 2012; В.К. Бальсевич, 2014; Э.Я. Степаненкова, 2008; Т.А. Тарасова, 2005; В.Н. Щебеко, 2011);

- базисные положения **физиологии и психофизиологии** детей **дошкольного возраста** (Р.И. Айзман, 2018; Е.П. Ильин, 2003; Ю.И. Савченков, 2014;);

- методические основы физического развития детей **при занятиях оздоровительной верховой ездой**, влияние **верховой езды на физическое развитие человека** (П. Вуд, 2004; Г. Гервек, 2015; И. Коган, 2008; В.А. Ложкина, Ю.В. Еремеевой, И.В. Крумпель, 2017).

**Теоретическая и практическая значимость исследования:** результаты проведенного исследования об использовании верховой езды как направления оздоровительных занятий в системе физического воспитания детей дошкольного возраста (5-7 лет) могут содействовать всестороннему гармоничному развитию детей и будут полезны для организации практических занятий с детьми в данном направлении.

## **1 Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

### **1.1 Особенности физического и психоэмоционального развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

Дошкольный возраст очень значим в создании фундамента физического и психоэмоционального здоровья ребенка. Именно до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма, активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни [13].

Дошкольный возраст составляет период развития человека от 3 до 7 лет. Возраст 5-7 лет – старшая дошкольная группа. Дошкольный возраст характеризуется общей сенситивностью и онтогенетическим потенциалом к развитию. Это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение со взрослыми, игровые и реальные отношения со сверстниками [5]. Особенности развития ребенка в дошкольном возрасте характеризуются с помощью следующих критериев: особенности общения, умственное и эмоциональное развитие, личностные особенности и вид деятельности.

Левченко И.Ю. (2013), описывая портрет ребенка старшего дошкольного возраста в норме психического развития, дает следующую характеристику его особенностям: легко и быстро вступает в контакт с взрослыми и сверстниками, проявляет в нем заинтересованность. Относятся к предъявляемым заданиям с интересом, который не угасает до их выполнения. Положительно откликается на одобрение во время работы, проявляя ответные позитивные эмоциональные реакции. В случае неудач обращается за помощью к взрослому. Адекватно реагирует на замечания, стараясь исправить допущенные ошибки. Эмоции разнообразны, отчетливо выражены, проявляются спонтанно. Эмоционально уравновешены. Активно общаются во время исследования. Полноценно

используют фразовую речь для коммуникативного контакта. Внимательны во время исполнения заданий. Произвольность внимания достаточно высокая. Как правило, самостоятельно выполняют предъявляемые задания, в редких случаях уточняя инструкцию. Действуют активно, целенаправленно, заранее планируя свою деятельность. Сопровождают свои действия развернутыми высказываниями и пояснениями. Доводят задания, до конца контролируя правильность его выполнения по ходу деятельности. Темп деятельности высокий и равномерный. Работоспособность высокая. С интересом выполняют задания вербального и невербального характера. Демонстрируют высокий уровень креативности в решении наглядных задач. Уровень развития характеризуется как соответствующий норме [9].

Изотова А.С. (2021), отмечает, что в этот период происходят прогрессивные изменения во всех сферах организма ребенка, возникают сложные личностные новообразования. Особую роль в развитии играет переход от использования предметных образов к сенсорным эталонам – общепринятым представлениям об основных видах каждого свойства. К 6-летнему возрасту развивается четкая избирательность восприятия по отношению к социальным объектам.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста (5-7 лет) является одним из важнейших видов педагогической работы с детьми в дошкольном детстве. Накопленный опыт по физическому воспитанию дошкольников позволяет сформулировать следующие основные оздоровительные задачи для данного возраста:

- 1) Повышение сопротивляемости детского организма влияниям внешней среды и усиление его защитных свойств посредством закаливания, разумным дозированием оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры), благодаря которым слабые защитные силы детского организма существенно возрастают.



2) Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки посредством укрепления мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия и повышения двигательной активности ребенка.

3) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов и систем: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, предупреждение застойных явлений.

4) Развитие двигательных способностей (координационных, скоростных и выносливости) без специализации [6].

К основным образовательным задачам относят следующие:

1) Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков наряду с физическим развитием ребенка.

2) Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Для этого необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать на более высокую активность. Положительная оценка выполненных ребенком упражнений, с целью развития положительной мотивации к занятиям.

3) Формирование элементарных физкультурных знаний для развития кругозора детей.

К основным воспитательным задачам относят следующие:

1) Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости).

2) Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию [6].

На занятиях физической культурой данные задачи решаются комплексно и системно, тем самым формируется система работы с детьми и обеспечивается достижение главной цели – всестороннее и гармоничное развитие ребёнка.

Специфика физического воспитания детей 5-7 лет включает следующие основные аспекты понимания важности физического развития: «...Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка, резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается

ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следовательно, может происходить нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Бездействие взрослых может привести к развитию плоской и даже впалой грудной клетки, ослабленные мышцы живота выпячивают его вперед и делают заметным для окружающих. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом» [6].

В возрасте 5-6 лет необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, стимулировать стремление к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Важно проводить закаливание организма, делая его необходимым и привычным в образе жизни ребенка. К 5 годам у ребенка существенно улучшается координация движений, поэтому в данный период происходит процесс освоения навыков рисования, лепки, изготовления игрушек из бумаги и картона. Однако, интенсивное развитие крупных мышц затрудняет выполнение точных движений пальцами и кистью [6].

Высшая нервная деятельность в возрасте 5-7 лет характеризуется неустойчивостью течения нервных процессов. Отмечается преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, следовательно, условно-рефлекторные связи могут легко разрушаться. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком в этом возрасте сложных двигательных умений и действий [6].

Шестилетние дети способны к специализированной тренировке. Для них следует создать условия для обогащения моторики, что обеспечит их физическую активность и эффект от оздоровительных и общеукрепляющих целей. Продолжительность физической подготовки может достигать 35 мин. Продолжительность утренней зарядки – 15-20 мин [6].

У детей в возрасте с 5-7 лет активно формируются координационные способности, продолжается стимулирующее развитие двигательных

способностей: сила, быстрота, ловкость. В связи с этим следует большее место в тренировке уделять движению и обеспечивать активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины. Не допускать перенапряжений. Не следует использовать упражнения с отягощениями, за исключением метаний (масса снарядов – 100-150 гр.). В упражнениях на быстроту внимание уделяется частоте движений, в упражнениях на гибкость – амплитуде движений, в упражнениях на ловкость – быстроте реакции. В программу занятий можно включать упражнения на выносливость: относительно длительные прогулки, пробежки трусцой по 5 – 7 мин, общая продолжительность занятий может составлять до 35 минут [6].

Итак, физическое воспитание детей дошкольного возраста (5-7 лет) является важным аспектом работы с детьми в целом и имеет свою специфику. Подводя итог, выделим ключевые качественные показатели уровня физической культуры детей данного возраста (по В.К. Бальсевич):

- 1) Знание ребенком основных правил гигиены, проведения утренней зарядки, закаливающих процедур и соблюдение распорядка дня.
- 2) Владение элементарными двигательными умениями и навыками игры.
- 3) Выполнение контрольных показателей физической подготовленности.
- 4) Умение играть в подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам).
- 5) Интерес к оценке уровня своей физической подготовленности.
- 6) Интерес к событиям спортивной жизни семьи, достижениям выдающихся спортсменов [3].

## **1.2 Оздоровительные занятия в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

Физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность по сравнению с другими видами жизнедеятельности имеет ряд явных педагогических преимуществ. Огромную воспитательную роль играют ценностные установки

спорта в отношении здоровья. Спорт в данном случае оказывает влияние на формирование ценностно-мотивационной сферы личности ребенка. Наибольший эффект будет достигнут тогда, когда эти ценности станут значимыми в повседневной жизни человека [13].

По мнению Марченко С.А., педагогическими ресурсами выступают ценности культуры отношений, возникающие и функционирующие в момент проведения оздоровительных занятий. Дети получают первый социально позитивный опыт достижения успеха при соблюдении базисных норм социальных отношений: дружбы, бесконфликтного взаимодействия, поддержки, взаимовыручки и т.п. Именно спортивная деятельность, выступает в качестве убедительного образца для агрессивно ориентированных детей, формирования их представления о важности построения нормальных человеческих отношений. Задача педагога — уметь переводить спортивные нормы в нормы социальных отношений, научить детей переносить их на другие виды деятельности и другие сообщества сверстников.

Следующее преимущество спорта в том, что он как игровой вид деятельности регулирует отношения на основе четко зафиксированных правил. Без правил спортивных соревнований не существует, а следование им принимается всеми участниками состязаний. Спортивные соревнования показывают преимущества таких отношений, при которых нормы являются важным элементом жизнедеятельности, проецируют необходимость выполнения правил в межличностных отношениях и в других видах деятельности. Спортивная деятельность выступает как образец поведения в открытом социуме, и именно понимание спортивного образца как всеобщего актуально в профилактике отклоняющегося поведения [8].

В рамках темы исследования интерес представляет физкультурно-оздоровительная деятельность в системе занятий физической культурой. А.В. Алдошин, Е.А. Алдошина (2018) отмечают, что: «...физическая культура включает следующие ключевые элементы: спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, адаптивная и оздоровительная

физическая культура, в том числе включает задачи укрепления здоровья, закаливания организма повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов природной среды и профессиональной деятельности» [1].

Авторы отмечают, что следует вести речь об физкультурно-оздоровительных технологиях на плановых занятиях физической культурой и спортом. Их использование в педагогической работе должно носить системный характер, чтобы педагог мог «ответить» на задачу, связанную с формированием мотивационно-ценностных установок обучающихся, в том числе в аспекте оздоровления – формирования ценности здоровья. «...физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, стретчинг, а также бег, туризм, плавание как оздоровительная деятельность, верховая езда, и прочие виды физической активности, которые используются в качестве досуга» [1].

О.И. Якубовская, Н.И. Романенко (2018) провели исследование, связанное с изучением влияния физкультурно-оздоровительных занятий на двигательную активность дошкольников. Ими установлено, что «внедрение физкультурно-оздоровительных технологий в физическое воспитание дошкольников способствовало увеличению физической подготовленности и повышению уровня двигательной активности в течение дня» [18].

Александров С.Г. с соавторами (2020) исследовали уровень физического развития и двигательной подготовленности старших дошкольников, занимающихся на оздоровительных занятиях по плаванию. Результаты исследования свидетельствуют об эффективности оздоровительных занятий для общеоздоровительного эффекта и повышения антропометрических и функциональных показателей [2].

Шибаета А.А. с соавторами (2020) изучала эффективность использования оздоровительных занятий физической культурой для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста (5-7 лет). Авторами установлено, что «...использование средств профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях дошкольной образовательной организации должно носить комплексный характер» [17].

Ученые приводят технологию организации оздоровительных занятий с дошкольниками для достижения цели оздоровления. Технология включает следующие этапы: 1) подготовительный; 2) основной; 3) заключительный. Специфика подготовительного этапа состоит в проведении диагностики начального уровня физической подготовленности детей. Содержание основного этапа включает: 1) учебную работу по физическому воспитанию детей с целью формирования у них представления о необходимости оздоровительных занятий в том числе дома 2) дополнительные занятия по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью (2я половина дня); 3) соблюдение правил системы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольной образовательной организации. Заключительный этап предполагает проведение оценочно-результативного мониторинга по следующим показателям: 1) показатели состояния здоровья; 2) показатели физического развития; 3) показатели функционального состояния осанки и стопы; 4) показатели уровня физической подготовленности детей; 5) показатели эффективности работы с родителями [17].

Фараджаева Н.А. (2019) в результатах исследования особенностей воздействия физкультурно-оздоровительных занятий на состояние здоровья дошкольников Восточного Забайкалья отмечает «...высокий эффект адаптации дошкольников 5–7 лет к климатическим, экологическим и социальным условиям Забайкалья достигается рациональной двигательной активностью детей», отмечается прирост кондиционных способностей и работоспособности у детей,

улучшение показателей по плаванию, ритмике, занятиям дыхательной гимнастикой [16].

Рассмотренные материалы научных исследований позволяют сделать вывод о большой значимости оздоровительных занятий в системе физического воспитания детей дошкольного возраста (5-7 лет). Обобщая эти сведения, охарактеризуем основные методические блоки физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста:

1) целевой блок предполагает «...сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни» [13];

2) блок задач включает охрану и укрепление здоровья детей; формирование двигательных умений и навыков с учётом его индивидуальных особенностей; развитие физических качеств; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; воспитание потребности в здоровом образе жизни; обеспечение физического и психического благополучия [13];

3) блок основных форм включает утреннюю гимнастику, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультурные минутки (особенно для занятий с умственной нагрузкой), виды спорта, обеспечивающие досуг и общефизическое развитие детей – плавание, теннис, верховая езда и др.

Соблюдение комплексного функционирования перечисленных, блок организации оздоровительных занятий для детей дошкольного возраста обеспечивает их физическое развитие, повышение отдельных показателей физического развития и здоровья.

Итак, оздоровительные занятия в системе физического воспитания детей дошкольного возраста (5-7 лет) составляют основу для занятий физической культурой. Систематическое проведение оздоровительных занятий с дошкольниками позволяет не только укрепить здоровье детей и общее физическое развитие, но и способствовать формированию мотивационно-ценностных установок для ведения здорового образа жизни.

Одним из направлений оздоровительных занятий в системе физического воспитания является верховая езда. Далее в исследовании представлена характеристика данного направления оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста (5-7 лет).

### **1.3 Верховая езда как направление оздоровительных занятий в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

Оздоровительные занятия в системе физического воспитания детей дошкольного возраста (5-7 лет) играют большую роль в обеспечении физического развития детей, преодоления недугов (при наличии статуса ребенка с ограниченными возможностями здоровья) как элемент коррекционно-развивающей работы.

Одним из эффективных направлений оздоровительных мероприятий являются занятия в рамках зоотерапии. «...Зоотерапия – метод лечения с помощью животных (собак, кошек, кроликов, дельфинов, лошадей и пр.) для решения задач психического и физического развития человека» [10]. Верховая езда является признанным направлением физического развития детей дошкольного возраста. В научно-методической и специальной методической литературе верховая езда имеет различную интерпретацию: «Иппотерапия», «Лечебная верховая езда», «Оздоровительная и терапевтическая верховая езда», «Развивающая лечебная верховая езда», «Инвалидный конный спорт» [10].

Ложкин В.А., Еремеева Ю.В., Крумпель И.В. (2017) выделяют психогенные и биомеханические факторы влияния верховой езды на развитие детей: 1) психогенные факторы - положительные психоэмоциональные воздействия при лечении детских неврозов, ДЦП, умственной отсталости, детского аутизма; 2) биомеханические факторы – лечение нарушений осанки, сколиозов, остеохондрозов [10].



В дополнении отметим, что О.А. Сафонова, Р.Р. Букиров и Ю.В. Александрова (2017) дают следующую характеристику психогенным и биомеханическим факторам при занятиях верховой ездой:

Психогенный (эмоциональный) фактор обусловлен «...мощной, разнонаправленной и очень сильной мотивацией, возникающей на фоне желания ребенка почувствовать себя сильным, уверенным, бесстрашным и полноценным человеком через способность управлять лошадью» [14]. По мнению авторов, результатом влияния данного фактора является мобилизации воли ребенка, что в свою очередь приводит к снижению страха и развитию умения контролировать свое поведение в обыденной ситуации. Систематические занятия верховой ездой помогают закрепить и расширить достигнутый в ходе волевого усилия результат [14].

Биомеханический фактор обусловлен: 1) механическими колебаниями, движущимися от спины лошади, что позволяет всаднику поочередно расслаблять и напрягать разные мышцы тела, что способствует нормализации тонуса тела, снижению гиперкинезов, нормализации осанки; 2) ритмические движения, идущие от спины животного, обеспечивают выработку рефлексов, направленных на поддержание равновесия и координации движений. Развитие чувства равновесия способствует повышению функциональной активности правой и левой сторон тела, благодаря чему достигается симметрия тела; 3) происходит нормализация обмена веществ; 4) и массаж мышц, обеспечивает улучшение кровоснабжения внутренних органов всадника, в том числе головного мозга; 5) вырабатывается мышечная память для нормализованных движений; 6) развивается способность совершать большое количество физических движений с высокой точностью [14].

Марченко С.А. (2015) рассматривает верховую езду в рамках иппотерапии при лечении детского аутизма и считает, что систематические занятия позволяют обеспечить: 1) развитие внимания и сосредоточенности; 2) развить качества, связанные с самоорганизацией и собранностью, необходимостью планировать и запоминать действия; 3) получение положительного опыта взаимодействия с

окружающими и обеспечить социализацию детей. Кроме этого, лошади обладают сильным биополем и способностью заряжать человека позитивной энергией как при верховой езде, так и при поглаживании животного [11].

Никитина Н.А. (2015) отмечает, что занятия верховой ездой в рамках оздоровительных занятий в системе физического воспитания дошкольников, оказывают «...разностороннее влияние на функциональное состояние организма и вызывает положительные эмоции. Во время занятий ощущается бодрость, устраняется чувство тревоги и неуверенности, исчезает невротическое состояние. Верховая езда позволяет человеку войти в механизм правильного движения». Здесь, автор отмечает, что оздоровительный эффект верховой езды обусловлен тем, что лошадь совершает сложные трехмерные движения, во время которых тело всадника – тазобедренная часть и нижние конечности, имитируют нормативные движения человека. Кроме того, температура тела животного выше на 1,5–2 градуса человеческой, поэтому при верховой езде тело всадника массируют мышцы лошади, тем самым это способствует улучшению кровообращения в нижних конечностях, органах малого таза и организма в целом. В свою очередь, улучшение кровотока в теле улучшает кровоснабжение мозга [12].

При современном образе жизни, дети большую часть времени проводят внутри помещений, что приводит к снижению иммунитета, распространению респираторных заболеваний и, как следствие, ведет к понижению уровня физического развития. При регулярных занятиях верховой ездой, дети находятся на свежем воздухе в течении значительного промежутка времени, тем самым, укрепляя иммунитет и вырабатывая устойчивость к простудным заболеваниям различного рода. Дети также выполняют разнообразные физические упражнения, верхом на движущейся лошади, что приводит к улучшению работы вестибулярного аппарата и координации движений, укреплению мышц верхнего плечевого пояса, спины, пресса и ног, а также развитию мелкой моторики. Результат оздоровительной верховой езды – комплексное укрепление здоровья ребенка[4].

Методика организации и проведения оздоровительных занятий верховой ездой для детей дошкольного возраста (5-7 лет) включает следующие основные аспекты:

- объем времени для занятий должен составлять 20-25 минут;
- занятие начинается с проведения физминутки. Для этого рекомендуются спокойные упражнения на лошади, упражнения с коноводом (простой шаг). Для поднятия эмоционального фона рекомендуется заучивать с детьми стишки о лошадях, петь спокойные тематические песни;
- в основной части занятия могут использоваться игры (игра – как ведущая деятельность дошкольников) не более 1-2 минут по времени, сменяясь спокойным шагом животного. Игры и упражнения должны быть легкими. Правило: чем старше ребенок, тем дольше идет обучающий процесс [4].

Важным моментом при проведении оздоровительных занятий по верховой езде для детей дошкольного возраста (5-7 лет) является соблюдение техники безопасности, которой следует обучить детей. Техника безопасности при проведении занятий по верховой езде:

- прежде чем подойти к лошади, надо окликнуть её и подождать, пока она повернётся головой к двери. Если животное лежит, позовите и дождитесь, пока оно встанет и повернётся головой. Лошадиное зрение устроено таким образом, что спереди и сзади имеются «слепые пятна», поэтому, когда рядом «из ниоткуда» вдруг возникнет нечто незнакомое, животное может испугаться;
- подходить к лошади следует со стороны плеча или сбоку, лучше слева, так как все верховые животные приучены к тому, что всадник садится именно с левой стороны. Обходя лошадь сзади, необходимо держаться подальше, чтобы животное не достало копытом (минимум 2,5 метра);
- следует всегда говорить с лошастью. Голосом человек даёт лошади знать, где находится. Не допускаются громкие вопли, так как это может привести к панике у животного, оно может сорваться с привязи или лягнуть человека. Также следует обращать внимание на невербальные знаки: не следует подходить

к лошади, если у животного оскаленные зубы и прижатые уши – это выражение угрозы;

- не следует садиться в седло в деннике или в проходе конюшни (встав на дыбы, животное травмирует всадника). Нельзя наматывать на руку или другие части тела любое снаряжение, которое соединено с лошастью: повод, чембур, корду, так как в случае резкого рывка животного высвободиться человеку будет крайне трудно;

- для обучения верховой езде пригодны лошади любой породы, если они спокойны, добронравны и обладают уравновешенной нервной системой. Часто, эти качества присущи простым, беспородным лошадям;

- важно, чтобы дети были подготовлены к занятию – имели удобную форму одежды и защитный шлем [15].

Противопоказаниями к занятиям верховой ездой являются: гемофилия, ломкость костей, острые заболевания почек [12]. Обязательным условием занятия верховой ездой является мотивация ребенка к занятиям, наличие у него положительного психоэмоционального фона [12].

Итак, занятия верховой ездой в рамках системы физического воспитания детей дошкольного возраста (5-7 лет) благотворно сказываются на их физическом и психологическом здоровье, оказывает воспитательное воздействие, тем самым обеспечивая нормативность процесса взросления детей. Организация и проведение занятий предусматривают определенную методику, которая обеспечивает достижение цели занятия. Важным аспектом занятий является соблюдение техники безопасности.

Хотя написано большое количество работ и проведено много исследований, которые доказывают оздоровительное воздействие верховой езды на психоэмоциональное здоровье детей дошкольного возраста, среди авторов всё ещё есть противоречия, которые требуют дальнейшей разработки.

До семилетнего возраста ведущей деятельностью ребёнка является игра. Именно через игру ребёнок обучается и познаёт мир. Практически все забыли, что верховая езда является одним из элементов древних боевых искусств,

который требует строгой дисциплины, концентрации внимания и неукоснительного подчинения учителю. Такие условия для детей дошкольного возраста практически невозможны без жёсткого морального давления со стороны взрослых. В то же время, игра с таким сильным и пугливым животным, как лошадь, категорически недопустима из соображений безопасности. Также раннее участие детей в соревнованиях причиняет непоправимый вред их неокрепшей психике, тем более что до 13–14 лет фактор соревнования для ребёнка неестественен. Сам результат соревнований напрямую зависит от лошади, и тогда формирование партнёрских отношений между человеком и животным подвергается искажениям, что лишает процесс обучения верховой езде его основной нравственно-воспитательной функции. Таким образом, противоречия заключаются в том, что методика обучения оздоровительной верховой ездой не совпадает с психоэмоциональными показателями детей старшего дошкольного возраста. Преодоление этих противоречий и есть основная задача формирования сбалансированной методики обучения детей старшего дошкольного возраста.

Далее, в работе мы рассмотрим развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, поскольку все разнообразие движений должно быть упорядочено и строго согласовано, чтобы ребенок как можно раньше научился решать ежедневные двигательные задачи и справляться с различными нестандартными ситуациями. Развитие двигательного анализатора помогает совершенствовать ловкость, повышает способность адаптации организма, что существенно не только в подвижных играх и на уроках физкультуры, но и для письма, рисования, танцев, игры на музыкальных инструментах и любых других начинаниях детей. По результатам исследования мы выявим, как сильно оздоровительная верховая езда способствует развитию этих способностей.

## **1.4 Координационные способности и их развитие у детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

Координационные способности – это совокупность двигательных действий, 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 [9].

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: способности человека к точному анализу движений; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей; смелости и решительности; возраста; общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных двигательных умений и навыков) [9, 22].

Наиболее распространенными и общепринятыми критериями проявления координационных способностей считаются:

- время освоения нового движения или какой-то комбинации (чем оно короче, тем выше уровень координационных способностей);
- время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией;
- биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комбинации;
- точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- сохранение устойчивости при нарушенном равновесии;
- эргономичность двигательной деятельности, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений [11].

Возрастной период с 5-7 до 10-12 лет является наиболее благоприятным (сенситивным) для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности [3, 41].

При развитии координационных способностей решают две группы задач. Первая группа задач предусматривает разностороннее развитие координационных способностей. Эти задачи преимущественно решаются в дошкольном и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнуты здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности. Задачи второй группы обеспечивают специальное развитие координационных способностей и решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяется спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией [41].

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей является физически упражнения с повышенной координационной сложностью и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счёт изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счёт внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; из меня площадь опоры или увеличивают подвижность в упражнениях на равновесие; комбинируют двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [43].

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами),

относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в изменённых условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты), упражнения на равновесие. Большое влияние на развитие коллекционных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья. Для совершенствования способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапной меняющейся ситуацией высокоэффективными средствами служат подвижные спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересечённой местности, горнолыжный спорт [32].

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 [49].

Наиболее эффективными методами формирования координационных способностей является те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия.

Ж. К. Холодов отвечает, что дети 5-7 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной комбинацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая. В возрасте 5-6 лет движение детей становится более координированными, они могут выполнять сложные упражнения (прыжки, преодоление препятствий, ловлю мяча) [51].

По мнению ряда авторов (П. П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова) в старшем дошкольном возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии детей. К этому периоду позвоночник в основном сформирован, хотя ещё и податлив к изменению, поэтому надо следить за осанка детей.



Увеличивается удельный вес, сила мышц, улучшается их функция. Это положительно сказывается на быстроте, темпе, ритме движений. Зрелость двигательного анализатора, возрастающая роль второй сигнальной системы, активное развитие функции равновесия – все это обеспечивает более высокий уровень восприятия и произведения движений. Становится доступным анализ свойств и качеств движений, различия мышечных ощущений, овладение весьма тонкими координациями [34].

Таким образом, возраст 5-7 лет характеризуются биологической потребностью увеличения двигательной активности. По мнению А. И. Баркана дошкольника легче научить, чем переучивать потом. Закрепление и формирование навыков координационных способностей в этот период дошкольного детства считается самым лучшим [12].

В дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь стоит обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движения ребёнок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему, так как ребёнок хочет сразу видеть результат своего действия.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
- время, необходимо для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

- координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

- точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

- сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

- стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Её оценивают, например, по показателям целевой точности – количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе пятая различных предметов в мишень [44].

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей:

1) бег «змейка»;

2) челночный бег 3х10 м;

3) челночный бег 4х9 м – с последовательным переносом двух кубиков за линию старта;

4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений [18].

Для оценки координационных способностей детей старшего дошкольного возраста можно использовать следующие задания:

1. На равновесие. Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке спереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранять равновесие. Ребёнок выполняет задания с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

2. «Отбивание мяча от пола». Оценка уровня развития координации. Ребёнок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой

отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

3. «Подбрасывание и ловля мяча». На оценку уровня развития ловкости. Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребёнку предлагается сделать две попытки. Фиксируется лучший результат [18].

Таким образом, возраст 5-7 лет характеризуется биологической потребностью увеличения двигательной активности. Закрепление и формирование навыков координационных способностей в этот период дошкольного детства считается самым лучшим. В качестве главных критериев оценки координационных способностей выделяют четыре основных признака: правильность выполнения движения, т.е. когда движение приводит к требуемой цели (делает то, что нужно); быстроту результата; рациональность движений и действий (выполняет так, как нужно); двигательную находчивость, которая помогает человеку найти выход из любого сложного положения, неожиданно возникшего при выполнении действия. Эти критерии имеют качественные и количественные стороны. К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей относятся адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность, а количественным – точность, скорость, эргономичность, стабильность (устойчивость) движения. В практике, наряду с данными показателями, учитывают и другие. Во многих случаях данные признаки координационных способностей проявляются не изолированно друг от друга, а в тесной взаимосвязи. Поэтому при их определении, кроме единичных, широко используются и комплексные критерии, с помощью которых о степени развития координационных способностей судят одновременно по двум или нескольким признакам [38, 20].

При оценке координационных способностей следует помнить, что показатели, определяющие даже одно и то же свойство координационных способностей, например, точность, могут быть по-разному связаны друг с другом в зависимости от того, к каким ведущим или фоновым уровням

построения движений относятся показатели этих свойств. Именно этим обстоятельством учёные объясняют отсутствие корреляции или их противоречивый характер между различными показателями точности движений. Основными методами оценки координационных способностей являются: метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов. Основным методом диагностики координационных способностей является применение специально отобранных двигательных тестов [21].

На основе изученного мы выяснили, что физическое воспитание детей дошкольного возраста (5-7 лет) является одним из важнейших видов педагогической работы с детьми в дошкольном детстве. Дошкольный возраст очень значим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Именно до 7 лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма, активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Систематическое проведение оздоровительных занятий с дошкольниками позволяет не только укрепить здоровье детей и общее физическое развитие, но и способствовать формированию мотивационно-ценностных установок для ведения здорового образа жизни. Одним из направлений оздоровительных занятий в системе физического воспитания является верховая езда. Занятия верховой ездой в рамках системы физического воспитания детей дошкольного возраста (5-7 лет) благотворно сказываются на их физическом и психологическом здоровье, оказывает воспитательное воздействие, тем самым обеспечивая нормативность процесса взросления детей. Мы посчитали, что для изучения влияния занятий оздоровительной верховой ездой на физическое развитие детей, в ряд основных тестирований нашего исследования должны войти координационные способности, так как всё разнообразие движений должно быть упорядочено и строго согласовано, чтобы ребенок как можно раньше научился решать ежедневные двигательные задачи и справляться с различными нестандартными ситуациями. Таким образом, по результатам исследования мы выявим, как сильно оздоровительная верховая езда способствует развитию этих способностей.

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

**1 этап** – ноябрь – март 2021-2022 года – выбор темы исследования, поиск и анализ научно-методической литературы по теме исследования; содержанию особенностей физического и психоэмоционального развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет); роли оздоровительных занятий в системе физического воспитания детей; верховой езде как направлении оздоровительных занятий в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста; координационным способностям детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

**2 этап** – определение контрольной группы, в которую вошли 12 детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), занимающихся оздоровительной верховой ездой для определения влияния на физическое развитие детей посредством тестовых измерений, таких как: способность к равновесию («пяточно-носочная» проба Ромберга, «повороты на гимнастической скамейке»); тестирование способности к дифференцированию параметров движений (челночный бег 3x10м, метание теннисного мяча на точность); тестирование способности к ориентации в пространстве («бег к цветным фишкам»). Так же, нами было проведено тестирование САН, предназначенное для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения детей. Исследование проходило на базе Красноярского Ипподрома. Тестирование дошкольников проводилось с мая 2022 года по сентябрь 2022 года.

**3 этап** – июнь – сентябрь 2022 года – проводилось наблюдение тестируемой нами группы детей на протяжении 19 недель. Дошкольники приняли участие в 38 занятиях по верховой езде, в среднем одно занятие длилось 25-35 минут.

**4 этап** – октябрь – ноябрь 2022 года – проводился опрос для родителей и опекунов на основе проведенного тестирования для выявления визуальных улучшений осанки детей.

**5 этап** – декабрь – февраль 2022-2023 года – проводились сравнительный анализ и обоснование результатов исследования каждого из тестируемых нами дошкольников на основе полученных данных о способности к равновесию, ориентации в пространстве, дифференцированию параметров движений и на основе данных тестирования САН на определение самочувствия, активности, настроения детей. В результате математической обработки результатов были подведены итоги проведенной работы в виде положительного влияния занятий оздоровительной верховой ездой на физическое развитие и выравнивание эмоционального фона детей дошкольного возраста (5-7 лет).

**6 этап** – март – апрель 2023 года – оформление текста бакалаврской работы, формулирование выводов по проведенной научно-исследовательской работе.

## **2.2 Методы исследования**

Для проведения нашего исследования мы использовали следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический наблюдение;
- педагогическое тестирование (способность к равновесию, ориентация в пространстве, дифференцирование параметров движений и эмоциональное состояние);
- опрос (анкетирование);
- методы математической статистики (описательная статистика, метод стандартного отклонения, достоверность различий признаков по t-критерию Стьюдента).

**А) Анализ научно-методической литературы.** Поиск и анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил нам выявить

состояние изучаемого вопроса с позиции современных требований, положений и взглядов. Было проанализировано 55 источников, из них: 4 официальных документа и 7 - из иностранной литературы. Выполнен анализ 24 научных статей в отраслевых журналах. Современная литература (не старше 7 лет) составила 63%.

**Б) Педагогическое наблюдение.** Метод исследования, суть которого заключается в прямом или опосредованном восприятии изучаемого процесса или явления. Мы использовали внешнее прямое наблюдение, наблюдение в процессе видеоанализа оздоровительных занятий верховой ездой. Оно проводилось по предварительно продуманному плану, независимо от того, что происходит в процессе с объектом, или самим наблюдателем. Стандартизированное наблюдение лучше использовать тогда, когда у исследователя имеется точный и достаточно полный перечень признаков, относимых к изучаемому феномену. Цель нашего наблюдения заключалась в выявлении ключевых особенностей в технике, а также в выявлении визуального прогресса детей нашей контрольной группы, занимающихся верховой ездой. Кроме того, при помощи наблюдения можно выявить все интересующие внешние параметры тестируемых.

**В) Педагогическое тестирование.** Тестирование – метод исследования, направленный на выявление уровня развития или сформированности какого-либо свойства, качества или навыка. Основное требование тестирования – подбор надежных и валидных (информативных) моторных тестов. Поскольку наш контингент тестируемых – дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет), все контрольные испытания проводились в присутствии родителей и опекунов. Для тестирования участников нашей контрольной группы по нужным характеристикам нами будут использованы следующие варианты:

**Способность к равновесию.** Уровень развития равновесия у детей определялся двумя способами. Первый – «пяточно-носочная» проба Ромберга. Испытуемый занимал исходное положение так, его ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы слегка разведены, глаза закрыты. Определялось время устойчивости в этой позе

в секундах. При потере равновесия проба прекращалась, и фиксировалось время её выполнения [32].

Вторая проба – «повороты на гимнастической скамье». Поскольку на территории Красноярского Ипподрома не было данного снаряда, мы использовали обычную скамью, закрепленную к полу, шириной 15 см. Испытуемым необходимо сделать 4 поворота на 90 градусов (налево или направо). Упражнение считалось законченным, когда участник вернется в исходное положение. Оценивалось время выполнения задания в секундах [32].

**Способность к дифференцированию параметров движений.** Для определения уровня развития точности и экономичности пространственных, силовых и временных параметров движений у детей мы использовали два способа: челночный бег 3x10 м., метание теннисного мяча на точность.

Челночный бег 3x10 м. Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (показывает результат в циклических локомоциях). Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент организатор включает секундомер), трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, касаясь рукой фишки на двух контрольных линиях. Фиксируется общее время бега [43].

Метание теннисного мяча на точность. Данным тестом определялась сенсомоторная координация. Исходное положение – сед, ноги врозь, по сигналу испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных метаний теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень с расстояния 4 м. Фиксировалось количество попаданий из 10 попыток [44].

**Способность к ориентации в пространстве.** Мы использовали тест «Бег к цветным фишкам». По оригинальному тесту использовались пронумерованные мячи, но мы предлагаем использовать цветные фишки. Испытуемый стоит в обруче в центре. Позади него на расстоянии 3 метра, и в 1 метре друг от друга лежат 4 фишки разных цветов. Организатор называет цвет, ребенок оборачивается на 180 градусов, бежит к соответствующей фишке, касается её и



возвращается назад в обруч, после этого организатор называет другой цвет и т.д. Упражнение заканчивается после того, как ребенок 3 раза его выполнит и вернется в обруч. Фиксируется время, показанное испытуемым, выполнившим упражнение в целом [44].

Полученные данные тестирования координационных способностей дошкольников мы оценивали на основе нормативных требований по данным аспектам, приведенным в таблице 1 [32, 44].

Таблица 1 – Нормативные требования выполнения двигательных тестов для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) [32, 44]

Тест		Параметры	Оценка
Способность к равновесию	1. «Пяточно-носочная» проба Ромберга	Удержание стойки (сек)	15 сек и более - норма 15 сек с незначительными помехами – удовл. Менее 15 сек – неудовл.
	2. «Повороты на гимнастической скамейке»	Возвращение в исходное положение (сек)	16 сек и менее – норма 16,1 – 18,5 сек – удовл. Более 18,6 сек – неудовл.
Координация (разн. группы двигательных действий)	3. Челночный бег (3x10 м)	Время выполнения (сек)	10,5 сек и менее – норма 10,6 – 11,3 сек – удовл. 11,4 сек и более – неудовл.
	4. Метание теннисного мяча на точность	Кол-во попаданий (раз)	7 и более – норма 4-6 – удовл. 3 и менее – неудовл.
Способность к ориентации в пространстве	5. «Бег к цветным фишкам»	Возвращение в исходное положение (сек)	8,6 сек и менее – норма 8,7 – 9,8 сек – удовл. 9,9 сек и более – неудовл.

**Тестирование эмоционального состояния (САН).** Тестирование предназначено для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения [1,16] и аналогично проводилось дважды, до и после исследования соответственно. Испытуемые, перед началом (май 2022 год) и по окончании (сентябрь 2022 год) исследования, проходили данный тест (отмечалось внутреннее состояние с рядом признаков в шкале теста). Шкала состоит из индексов, расположенных между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость, темп протекания функций,

здоровье, силу, самочувствие, а также характеристики эмоционального состояния, как показано в таблице 2 [16].

Таблица 2 – Тестовый материал «САН»

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Мало подвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Согласно данному тестовому материалу родители и опекуны отмечали цифру, наиболее точно отображающую состояние своих детей в момент обследования. Каждая оценка интерпретировалась в последовательности от «плохого» к «хорошему». Процесс тестирования был не сложным и не занимал много времени, сам тест подходит как взрослым, так и детям дошкольного

возраста. Оценку состояния испытуемых в основном характеризовали родители и опекуны детей, участвующих в тестировании.

Ключ к тестированию «САН»:

1. Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;
2. Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;
3. Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученное значение каждого испытуемого оценивалось согласно интерпретации результатов в ключе теста, представленных в таблице 3.

Таблица 3 – Интерпретация полученных значений «САН»

Психоэмоциональное состояние	Результат (ср.ариф)
Отличное	6,00 и больше
Хорошее	4,00-5,99
Удовлетворительное	3,99 и меньше

**Г) Опрос.** С целью выявления визуальных улучшений осанки детей нашей контрольной группы мы провели опрос в виде анкетирования среди родителей и опекунов детей по окончании исследований с октября по ноябрь 2022 года. Анкета включала в себя следующий ряд вопросов: «1. До проведения занятий верхом, когда ваш ребенок слушал рассказ (сказку), какая поза для него была привычна? (Несколько вариантов ответа)», «2. В процессе приема пищи, рисования, учебно-подготовительной деятельности замечали ли Вы, что ребенок «сутулится», «горбится»?», «3. По окончании комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, обнаружили ли Вы визуальные улучшения в осанке ребенка в процессе приема пищи, рисования, учебно-подготовительной деятельности?», «4. Если да, характеризуйте пожалуйста визуальные изменения у ребенка, которые Вы обнаружили: (несколько вариантов ответа)», «5. Изменилась ли походка у ребенка? Если да, характеризуйте пожалуйста обнаруженные изменения: (несколько вариантов ответа)», «6. Отметили ли Вы улучшение самочувствия/настроения ребенка после прохождения занятий? (несколько вариантов ответа)».

**Д) Методы математической статистики.** Для обработки полученных числовых данных, их систематизации и наглядного представления, по итогам проведенных тестирований, мы использовали метод описательной статистики, он же разведочный анализ данных. Данный метод позволил нам упорядочить и характеризовать полученные результаты в выборочных тестированиях в виде таблиц и числовых выражений [28].

Метод стандартного отклонения ( $M \pm m$ ) мы использовали для оценки доверительного интервала вокруг среднего значения ( $M$ ) в целях обнаружить диапазон, в пределах которого с высокой вероятностью находится истинное среднее значение генеральной совокупности. Здесь  $M$  представляет собой среднее значение выборки, а  $m$  - стандартную ошибку среднего. Это позволило нам получить информацию о точности оценки среднего значения, интерпретации результатов группы до и после исследования и оценке статистической достоверности различий [28].

T-критерий Стьюдента (или t-тест) является статистическим методом, используемым для проверки статистической значимости различий между средними значениями двух выборок и оценки надежности результатов исследования. В нашем случае это результаты тестирований группы дошкольников до и после исследования. Данный метод позволил нам сравнить средние значения результатов группы тестируемых до и после исследования и определить, являются ли наблюдаемые различия между ними статистически значимыми [28].

### **3 Оценка влияния занятий оздоровительной верховой ездой на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

#### **3.1 Результаты тестирований в способности к равновесию, ориентации в пространстве, дифференцированию параметров движений и психоэмоционального состояния дошкольников**

Для изучения влияния оздоровительных занятий верховой ездой на физическое развитие детей, в ряд основных тестирований нашего исследования были включены координационные способности, так как всё разнообразие движений должно быть упорядочено и строго согласовано, чтобы ребенок как можно раньше научился решать ежедневные двигательные задачи и справляться с различными нестандартными ситуациями.

**Тестирование способности к равновесию.** Проведенные исследования и полученные результаты свидетельствуют о том, что участники нашей контрольной группы, занимающиеся оздоровительной верховой ездой на базе Красноярского Ипподрома, во время проведения первых контрольных тестирований обладали низкими показателями в проявлении способности к равновесию на основании нормативных требований, приведенных выше (см. раздел 2.2). По окончании исследований, после 38 проведенных для детей оздоровительных занятий верховой ездой были выявлены заметные улучшения на основе конечных результатов тестирования. В случае «пяточно-носочной» пробы Ромберга и теста «повороты на гимнастической скамье», где отслеживается функциональность вестибулярного аппарата (мозжечок и внутреннее ухо), обеспечивающий поддержание равновесия тела, дети показали следующие результаты, представленные в таблице 4. Также, на основе полученных результатов тестирования и нормативных требований по данным физическим тестам мы провели оценку физических показателей тестируемых нами дошкольников, занимающихся оздоровительной верховой ездой.

Таблица 4 – Результаты и оценка исходного и конечного тестирования способности к равновесию

№ испытуемого	«Пяточно-носочная» проба Ромберга (сек)			«Повороты на гимнастической скамье» (сек)		
	До (~ с помехами)	После (~ с помехами)	Разность показателей (+/-сек)	До	После	Разность показателей (сек)
1	$\frac{9,14}{\text{неудовл}}$	$\frac{12,10}{\text{неудовл}}$	+2,96	$\frac{18,64}{\text{неудовл}}$	$\frac{17,42}{\text{удовл}}$	-1,22
2	$\frac{7,56}{\text{неудовл}}$	$\frac{12,34}{\text{неудовл}}$	+4,78	$\frac{19,02}{\text{неудовл}}$	$\frac{17,98}{\text{удовл}}$	-1,04
3	$\frac{8,01}{\text{неудовл}}$	$\frac{11,02}{\text{неудовл}}$	+3,01	$\frac{17,10}{\text{удовл}}$	$\frac{16,14}{\text{удовл}}$	-0,96
4	$\frac{8,98}{\text{неудовл}}$	$\frac{9,3}{\text{неудовл}}$	+0,32	$\frac{17,39}{\text{удовл}}$	$\frac{16,76}{\text{удовл}}$	-0,63
5	$\frac{13,94}{\text{неудовл}}$	$\frac{16,28}{\text{норма}}$	+2,34	$\frac{15,13}{\text{норма}}$	$\frac{14,9}{\text{норма}}$	-0,23
6	$\frac{10,5}{\text{неудовл}}$	$\frac{14,55}{\text{неудовл}}$	+4,05	$\frac{16,68}{\text{удовл}}$	$\frac{15,65}{\text{норма}}$	-1,03
7	$\frac{9,83}{\text{неудовл}}$	$\frac{10,64}{\text{неудовл}}$	+0,81	$\frac{17,34}{\text{удовл}}$	$\frac{16,4}{\text{удовл}}$	-0,94
8	$\frac{15,4 (\sim)}{\text{удовл}}$	$\frac{15,9}{\text{норма}}$	+0,5	$\frac{15,6}{\text{норма}}$	$\frac{15,13}{\text{норма}}$	-0,47
9	$\frac{12,61}{\text{неудовл}}$	$\frac{16,2 (\sim)}{\text{норма}}$	+3,59	$\frac{16,8}{\text{удовл}}$	$\frac{15,87}{\text{норма}}$	-0,93
10	$\frac{11,44}{\text{неудовл}}$	$\frac{14,98}{\text{норма}}$	+3,54	$\frac{17,99}{\text{удовл}}$	$\frac{17,54}{\text{удовл}}$	-0,45
11	$\frac{9,59}{\text{неудовл}}$	$\frac{12,95}{\text{неудовл}}$	+3,36	$\frac{18,01}{\text{удовл}}$	$\frac{17,62}{\text{удовл}}$	-0,68
12	$\frac{13,05}{\text{неудовл}}$	$\frac{15,17 (\sim)}{\text{удовл}}$	+2,12	$\frac{14,73}{\text{норма}}$	$\frac{14,34}{\text{норма}}$	-0,39
M±m	10,5±0,7	13,07±0,6	p ≤ 0,05	16,87±0,4	16,32±0,2	p ≤ 0,05

В результате проведенного тестирования выявлены значительные различия в показателях группы испытуемых, прошедших тестирование и нормативных требований по выполнению данных физических характеристик, приведенных в таблице 1. По итогам исходного тестирования «пяточно-носочной» пробы Ромберга 11 из 12 тестируемых (кроме испытуемого №8 – удовлетворительно) показали неудовлетворительные результаты, что означает низкий уровень способности поддержания и сохранения статического равновесия. В процессе проведения первичного тестирования, мы отметили, что

у всех детей нашей контрольной группы наблюдались трудности в принятии исходного положения, фиксации стойки. На момент проведения вторичного (конечного) тестирования, после проведения комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, все 12 испытуемых показали прирост в способности сохранять и поддерживать равновесие. Наблюдались более уверенная позиция в ногах, чувство баланса, раскованность движений, расслабленность. Самый минимальный прирост по времени фиксации стойки был выявлен у испытуемого №4 (+0,32 сек), а самое большое значение у испытуемого №2 (+4,78 сек). При этом на основании нормативных требований (см. табл. 1), у 7 из 12 детей старшего дошкольного возраста результаты остались неудовлетворительными, у 1 из неудовлетворительного в удовлетворительный, у 3 из неудовлетворительных в норму, у 1 из удовлетворительного в норму. По результатам исходного тестирования «повороты на гимнастической скамье» всего у 2 из 12 тестируемых были зафиксированы неудовлетворительные результаты. У 7 тестируемых удовлетворительные, и у 3 результаты в пределах нормы. В процессе проведения исходного теста у большинства детей в группе наблюдалась неуверенность в постановке стоп при совершении оборотов, страх высоты, и как следствие скованность в движениях и зажатость. После проведения комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, на момент конечного тестирования физических показателей способности к равновесию, участники исследуемой группы стали более уверенно координировать свои движения стоя на скамье, стала отслеживаться четкая последовательность двигательных действий. Так, у 2 из 12 испытуемых результаты из неудовлетворительных перешли в удовлетворительные, у 2 из удовлетворительных в норму, у 8 из 12, относительно диапазону значений нормативных требований результаты остались в тех же характеристиках, что и были.

**Тестирование способности к дифференцированию параметров движений.** Для оценки координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в области реагирования, дифференцирования параметров

движений, перестроения двигательных действий и чувства ритма мы использовали такие тесты, как: челночный бег 3x10 м, метание теннисного мяча на точность. Тестирование проводилось также на базе Красноярского Ипподрома в 2 этапа, в виде исходного и конечного. На основе полученных результатов тестирования и нормативных требований по данным физическим тестам мы провели оценку физических показателей испытуемых, занимающихся оздоровительной верховой ездой, в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты и оценка исходного и конечного тестирования способности к дифференцированию параметров движений

№ испытуемого	Челночный бег 3x10 м (сек)			Метание теннисного мяча на точность (кол-во раз)		
	До	После	Разность показателей (сек)	До	После	Разность показателей (+/-сек)
1	$\frac{13,8}{\text{неудовл}}$	$\frac{12,66}{\text{неудовл}}$	-1,14	$\frac{5}{\text{удовл}}$	$\frac{5}{\text{удовл}}$	0
2	$\frac{12,51}{\text{неудовл}}$	$\frac{11,94}{\text{неудовл}}$	-0,57	$\frac{4}{\text{удовл}}$	$\frac{6}{\text{удовл}}$	2
3	$\frac{12,0}{\text{неудовл}}$	$\frac{11,47}{\text{неудовл}}$	-0,53	$\frac{5}{\text{удовл}}$	$\frac{5}{\text{удовл}}$	0
4	$\frac{11,38}{\text{удовл}}$	$\frac{10,89}{\text{удовл}}$	-0,49	$\frac{3}{\text{неудовл}}$	$\frac{5}{\text{удовл}}$	2
5	$\frac{10,9}{\text{удовл}}$	$\frac{10,66}{\text{удовл}}$	-0,24	$\frac{5}{\text{удовл}}$	$\frac{5}{\text{удовл}}$	0
6	$\frac{11,67}{\text{неудовл}}$	$\frac{10,82}{\text{удовл}}$	-0,85	$\frac{4}{\text{удовл}}$	$\frac{5}{\text{удовл}}$	1
7	$\frac{12,3}{\text{неудовл}}$	$\frac{11,35}{\text{удовл}}$	-0,95	$\frac{5}{\text{удовл}}$	$\frac{5}{\text{удовл}}$	0
8	$\frac{10,55}{\text{норма}}$	$\frac{10,09}{\text{норма}}$	-0,46	$\frac{6}{\text{удовл}}$	$\frac{7}{\text{норма}}$	1
9	$\frac{11,04}{\text{удовл}}$	$\frac{10,67}{\text{удовл/норма}}$	-0,37	$\frac{5}{\text{удовл}}$	$\frac{7}{\text{норма}}$	2
10	$\frac{10,96}{\text{удовл}}$	$\frac{10,3}{\text{норма}}$	-0,66	$\frac{4}{\text{удовл}}$	$\frac{5}{\text{удовл}}$	1
11	$\frac{11,5}{\text{неудовл}}$	$\frac{11,31}{\text{удовл}}$	-0,19	$\frac{3}{\text{неудовл}}$	$\frac{5}{\text{удовл}}$	2
12	$\frac{10,4}{\text{норма}}$	$\frac{10,17}{\text{норма}}$	-0,23	$\frac{4}{\text{удовл}}$	$\frac{5}{\text{удовл}}$	1
M±m	11,8±0,3	11,0±0,1	$p \leq 0,05$	4,3±0,2	5,5±0,1	$p \leq 0,05$



По результатам проведенного тестирования «челночный бег 3x10 м», относительно нормативных требований по данному виду тестов, в группе испытуемых были выявлены результаты ниже среднего. Так, 6 из 12 детей показали неудовлетворительные результаты, 4 – удовлетворительные и 2 – в значениях нормы. На протяжении исходного тестирования, на основании педагогического наблюдения, было установлено, что у 10 из 12 испытуемых (кроме №8,12) прослеживался ряд нарушений движений: задержка начала выполнения задания после команды организатора (реагирование), проблемы с перестроением двигательных действий (смена направления, движение строго по прямой траектории) и дифференцированием параметров движений (ритм, «разболтанность» верхнего плечевого пояса). На момент проведения конечного тестирования, после проведения комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, все 12 испытуемых показали прирост в способности координировать свои движения. Наблюдались уверенность в перестроениях движений, при смене направления в противоположную сторону, повысилась усидчивость (уменьшилось время реагирования на команду). Самое минимальное улучшение времени прохождения дистанции было выявлено у испытуемого №11 (-0,19 сек), а самый большой прирост у испытуемого №1 (-1,14 сек). При этом на основании нормативных требований (см. табл. 1), у 7 из 12 детей старшего дошкольного возраста результаты остались неизменными, у 3 из неудовлетворительного в удовлетворительный, у 2 из удовлетворительных в норму. По результатам исходного тестирования «метание теннисного мяча на точность» у 2 из 12 тестируемых были зафиксированы неудовлетворительные результаты и у 10 удовлетворительные. В процессе сдачи теста у всех испытуемых наблюдались легкая рассеянность внимания, отсутствие точного понимания распределения сил на бросок и траектории полета мяча (дифференцирование параметров движений). В общем, все испытуемые выполнили от 3 до 6 попаданий в мишень. После проведения комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, на момент конечного тестирования координационных способностей, участники контрольной группы стали более конструктивно распределять силы для совершения и координирования полета броска. Это связано с тем, что

управление таким чутким животным как лошадь, подразумевает точное и структурированное распределения сил, веса и энергии при владении поводом. Таким образом, 8 из 12 испытуемых показали улучшения по количеству попаданий в мишень: 4 улучшили свои результаты на 2 броска и 4 на 1. У остальных 4 испытуемых результаты остались неизменными.

**Тестирование способности к ориентации в пространстве.** Оценка способности ориентироваться в пространстве у детей старшего дошкольного возраста позволила выявить уровень ориентации в расположении частей своего тела и в соответствии с ними различие пространственных направлений от себя. В понятие пространственной ориентации входит оценка расстояний, размеров, формы, взаимного положения предметов и их положения относительно тела. Для данного исследования мы использовали тест «бег к цветным фишкам», как нашу версию оригинального теста «бег к набивным мячам». Тестирование проводилось также на базе Красноярского Ипподрома в 2 этапа, в виде исходного и конечного. На основе полученных результатов тестирования и нормативных требований по данному физическому нормативу мы провели оценку физических показателей испытуемых в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты и оценка исходного и конечного тестирования способности к ориентации в пространстве

№ испытуемого	«Бег к цветным фишкам» (сек)		Разность показателей (+/-сек)
	До	После	
1	$\frac{10,3}{\text{неудовл}}$	$\frac{9,96}{\text{неудовл}}$	-0,34
2	$\frac{9,94}{\text{неудовл}}$	$\frac{9,8}{\text{удовл}}$	-0,14
3	$\frac{9,76}{\text{удовл}}$	$\frac{9,5}{\text{удовл}}$	-0,26
4	$\frac{8,9}{\text{удовл}}$	$\frac{8,81}{\text{удовл}}$	-0,09
5	$\frac{9,3}{\text{удовл}}$	$\frac{9,12}{\text{удовл}}$	-0,18
6	$\frac{8,79}{\text{удовл}}$	$\frac{8,6}{\text{норма}}$	-0,19

Окончание таблицы 6

7	$\frac{10,64}{\text{неудовл}}$	$\frac{10,59}{\text{неудовл}}$	-0,05
8	$\frac{8,56}{\text{норма}}$	$\frac{8,3}{\text{норма}}$	-0,24
9	$\frac{9,56}{\text{удовл}}$	$\frac{9,6}{\text{удовл}}$	+0,04
10	$\frac{10,0}{\text{неудовл}}$	$\frac{9,81}{\text{удовл}}$	-0,19
11	$\frac{11,6}{\text{неудовл}}$	$\frac{10,97}{\text{неудовл}}$	-0,63
12	$\frac{9,34}{\text{удовл}}$	$\frac{9,21}{\text{удовл}}$	-0,13
M±m	9,9±0,3	9,4±0,2	$p \leq 0,05$

В результате проведенного тестирования в способности к ориентации в пространстве выявлены значительные различия в показателях контрольной группы испытуемых, прошедших тестирование и нормативных требований по выполнению данных физических характеристик, приведенных в таблице 1. По итогам исходного тестирования «бег к цветным фишкам» 5 из 12 тестируемых показали неудовлетворительные результаты, 6 – удовлетворительные и у испытуемого №8 результаты выявлены в пределах нормы. В процессе проведения проб по данным тестам, у практически у всех детей был зафиксирован ряд двигательных нарушений: проблема с оценкой расстояния до предмета («недобегание» или «перебегание» фишки); своего тела относительно зоны выполнения задания (периодическая потеря в пространстве); задержка начала выполнения задания после команды организатора (реагирование); рассеянность (перепутать цвет фишки); перестроением двигательных действий (смена направления, движение по самой быстрой траектории). После проведения комплекса оздоровительных занятий по верховой езде, в процессе проведения конечных проб были выявлены явные улучшения в способности к ориентированию в пространстве у 5 из 12 испытуемых дошкольного возраста. Самое минимальное улучшение времени прохождения дистанции было выявлено у испытуемого №11 (-0,05 сек), а самый большой прирост у

испытуемого №1 (-0,63 сек). У испытуемого №9 было выявлено увеличение времени прохождения дистанции на +0,04 сек. При этом на основании нормативных требований (см. табл. 1), у 9 из 12 детей старшего дошкольного возраста результаты остались неизменными, у 2 из неудовлетворительного в удовлетворительный, у 1 из удовлетворительных в норму.

**Тестирование эмоционального состояния.** Для оценки эмоционального состояния детей нами было проведено тестирование САН, предназначенное для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. Исследование проходило на базе Красноярского Ипподрома в два этапа, в виде исходного и конечного тестирований. Таким образом, нами были выявлены результаты исходного тестирования группы дошкольников в виде среднего арифметического числа в трех аспектах у каждого участника теста, и их средние оценки состояния, представленные в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты исходного тестирования САН

№ испытуемого	Оценка самочувствия (ср.ариф)	Оценка активности (ср.ариф)	Оценка настроения (ср.ариф)	Средняя оценка состояния (ср.ариф)
1	5,10	3,90	4,40	4,47
2	6,50	6,90	6,40	6,60
3	4,20	3,70	3,10	3,67
4	5,00	4,60	4,20	4,60
5	3,40	3,10	2,90	3,13
6	6,10	5,30	6,00	5,80
7	3,90	3,50	3,60	3,67
8	3,70	3,50	4,10	3,77
9	4,20	4,30	4,30	4,27
10	5,30	5,60	5,80	5,57
11	6,10	5,90	5,70	5,90
12	4,00	4,40	4,30	4,13

Для удобства описания и интерпретации результатов по данному тестированию, мы рассчитали полученные средние арифметические показатели, и перевели их в процентное соотношение. Таким образом, на основании результатов исходного тестирования было установлено, что 33,3% испытуемых

(4 детей) имеют удовлетворительное эмоциональное состояние, 58,3% (7 детей) чувствуют себя хорошо, и остальные 8,3% (1 ребенок) – отлично. После проведения комплекса оздоровительных занятий по верховой езде, мы определили конечные результаты теста, представленные в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты конечного тестирования САН

№ испытуемого	Оценка самочувствия	Оценка активности	Оценка настроения	Средняя оценка состояния
1	6,10	4,90	5,40	5,47
2	7,00	6,80	7,00	6,93
3	4,70	5,10	5,40	5,07
4	5,40	4,60	5,20	5,07
5	4,00	3,47	4,30	3,93
6	6,80	5,80	6,20	6,27
7	4,70	4,30	4,30	4,43
8	4,60	4,30	4,80	4,57
9	5,20	5,00	4,90	5,03
10	5,60	5,60	6,00	5,73
11	7,00	6,10	6,60	6,57
12	5,10	4,50	4,90	4,83

В результате конечного тестирования были выявлены следующие показатели: 25% испытуемых (3 детей) имеют отличное эмоциональное состояние, из чего следует, что прирост по данному показателю составил 16,7%; хорошее эмоциональное состояние – 66,6% (8 детей), это показывает, что прирост в этом показателе составил 8,3%; по окончании исследований было установлено, что общий процент испытуемых, имеющих удовлетворительное эмоциональное состояние уменьшился на 25% и равен 8,3%.

Для наглядности данные, полученные в результате тестирования САН, представлены на рисунке 1.

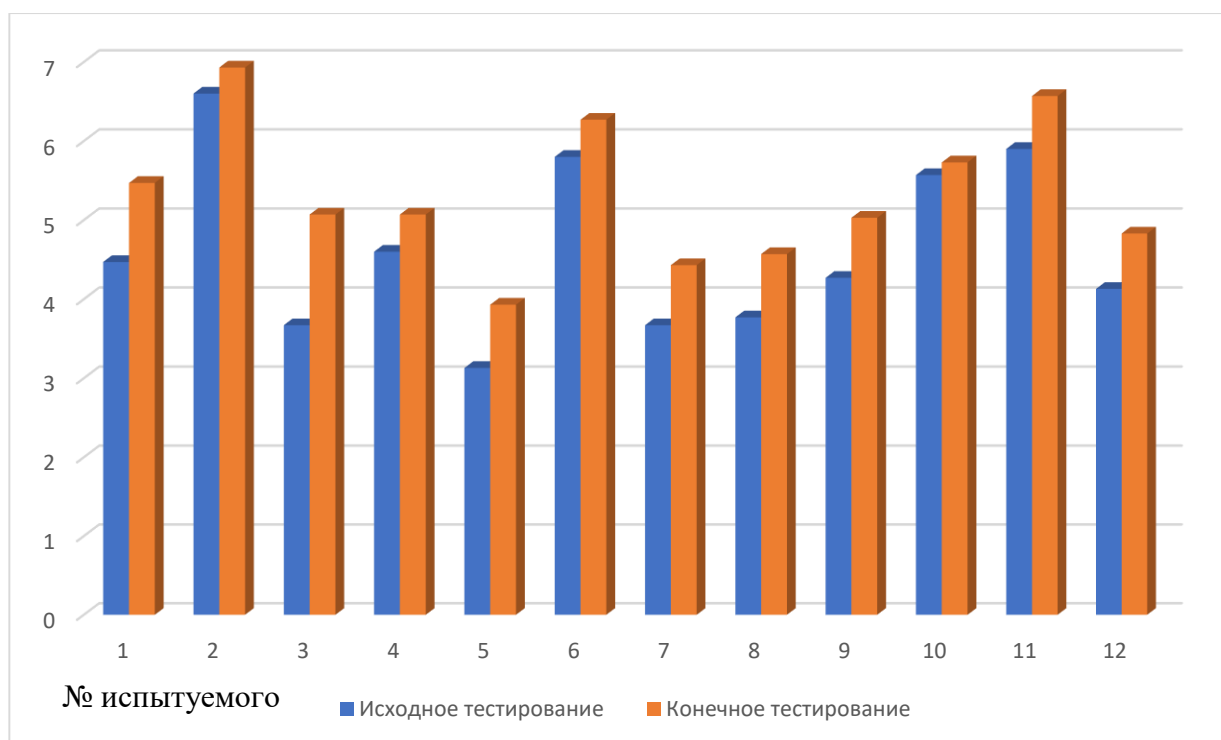


Рисунок 1 – Результаты исходного и конечного тестирований САН

На горизонтальной оси рисунка 1 прикреплена диаграмма результатов каждого из 12 тестируемых контрольной группы, состоящая из синих (исходное тестирование) и красных (конечное тестирование) показателей, на основе которых можно сказать, что все испытуемые улучшили свои результаты после прохождения эксперимента. По полученным данным результатов исходного и конечного тестирований контрольной группы, были проведены расчеты и оценка показателей дошкольников, представленная в таблице 9, и сделаны выводы.

Таблица 9 – Оценка результатов исходного и конечного тестирования САН

№ испытуемого	Самочувствие			Активность			Настроение		
	до	после	% ↑ (от макс. балла)	до	после	% ↑ (от макс. балла)	до	после	% ↑ (от макс. балла)
1	5,10	6,10	<b>14,2</b>	3,90	4,90	<b>14,2</b>	4,40	5,40	<b>14,2</b>
2	6,50	7,00	<b>7,1</b>	6,90	6,90	<b>0</b>	6,40	7,00	<b>8,5</b>
3	4,20	4,70	<b>7,1</b>	3,70	5,10	<b>20</b>	3,10	5,40	<b>32,8</b>
4	5,00	5,40	<b>5,7</b>	4,60	4,60	<b>0</b>	4,20	5,20	<b>14,2</b>
5	3,40	4,00	<b>8,5</b>	3,10	3,47	<b>5,2</b>	2,90	4,30	<b>5,7</b>
6	6,10	6,80	<b>10</b>	5,30	5,80	<b>7,1</b>	6,00	6,20	<b>2,8</b>
7	3,90	4,70	<b>11,4</b>	3,50	4,30	<b>11,4</b>	3,60	4,30	<b>10</b>
8	3,70	4,60	<b>12,8</b>	3,50	4,30	<b>11,4</b>	4,10	4,80	<b>10</b>
9	4,20	5,20	<b>14,2</b>	4,30	5,00	<b>10</b>	4,30	4,90	<b>8,5</b>
10	5,30	5,60	<b>4,2</b>	5,60	5,60	<b>0</b>	5,80	6,00	<b>2,8</b>
11	6,10	7,00	<b>12,8</b>	5,90	6,10	<b>2,8</b>	5,70	6,60	<b>12,8</b>
12	4,00	5,10	<b>15,7</b>	4,40	4,50	<b>1,4</b>	4,30	4,90	<b>8,5</b>
Общий ср.ариф. показатель	4,7	5,5	<b>11,4</b>	4,5	5,0	<b>7,1</b>	4,5	5,4	<b>12,8</b>

В таблице 9 представлены индивидуальные показатели каждого участника тестируемой группы в начале и в конце исследования в виде среднего арифметического значения, а также процент возрастания результата после эксперимента по каждому аспекту тестирования. Ниже в таблице рассчитаны общий средний арифметический показатель группы и процент улучшения результата группы по каждому аспекту теста «САН». В результате расчетов итоговых показателей участников и на основании данных таблицы 9 мы выявили, что ни один участник эксперимента не показал отрицательный результат после прохождения комплекса из 38 оздоровительных занятий верховой ездой. Средний арифметический показатель самочувствия у всех участников группы до занятия составил (4,7), после занятия – (5,5). Таким образом, после эксперимента общее значение у контрольной группы выросло на 11,4%. В результате определения активности, средний арифметический показатель группы до занятия составил (4,5), после – (5,0), на основе чего было установлено, что общий показатель группы по данному аспекту вырос на 7,1%. Средний арифметический показатель настроения в группе тестируемых до занятия составил (4,5), после – (5,4). Это означает, что после занятия общее процентное значение у контрольной группы выросло на 12,8.

На основании полученных данных и анализа результатов таблицы 9, мы интерпретировали эмоциональное состояние участников тестирований в начале и в конце исследования. Результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Интерпретация оценки результатов исходного и конечного тестирования САН

№ испытуемого	Самочувствие		Активность		Настроение	
	До	После	До	После	До	После
1	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Хор.	Хор.
2	Отл.	Отл.	Отл.	Отл.	Отл.	Отл.
3	Хор.	Хор.	Удовл.	Хор.	Удовл.	Хор.
4	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.
5	Удовл.	Хор.	Удовл.	Удовл.	Удовл.	Хор.
6	Отл.	Отл.	Хор.	Хор.	Отл.	Отл.
7	Удовл.	Хор.	Удовл.	Хор.	Удовл.	Хор.



Окончание таблицы 10

8	Удовл.	Хор.	Удовл.	Хор.	Хор.	Хор.
9	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.
10	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.	Отл.
11	Отл.	Отл.	Хор.	Отл.	Хор.	Отл.
12	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.

В результате проведенного тестирования и на основании оценки эмоционального состояния участников до и после проведения комплекса оздоровительных занятий верховой ездой в таблице 10 установлено, что по итогам конечного тестирования у 3 испытуемых (24,9%) дошкольного возраста контрольной группы (5-7 лет) эмоциональное состояние улучшилось, перешло из удовлетворительного в хорошее, 16,6% испытуемых (2 детей) перешли из хорошего в отличное, еще 2 испытуемых (16,6%) сохранили отличное эмоциональное состояние, и остальные 41,9% испытуемых (5 детей), имеющих хорошее состояние, немного улучшили свои показатели (8,6%). Полученные результаты свидетельствуют о том, что оздоровительные занятия верховой ездой оказывают положительное влияние на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и их можно использовать в качестве улучшения эмоционального состояния человека.

В следующем этапе нашего исследования мы разработали и провели опрос для родителей и опекунов детей нашей контрольной группы с целью изучения влияния проведенного комплекса оздоровительных занятий верховой ездой на корректировку и визуальное улучшение осанки дошкольников.

### **3.2 Состояние осанки детей старшего дошкольного возраста по результатам опроса**

В целях изучения влияния проведенного комплекса оздоровительных занятий верховой ездой на корректировку и визуальное улучшение осанки нашей исследуемой группы детей старшего дошкольного возраста, мы провели опрос в виде анкетирования среди родителей и опекунов. Наша анкета включает ряд из

6 вопросов, таких как: «1. До проведения занятий верхом, когда ваш ребенок слушал рассказ (сказку), какая поза для него была привычна? (Несколько вариантов ответа)», «2. В процессе приема пищи, рисования, учебно-подготовительной деятельности замечали ли Вы, что ребенок «сутулится», «горбится»?», «3. По окончании комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, обнаружили ли Вы визуальные улучшения в осанке ребенка в процессе приема пищи, рисования, учебно-подготовительной деятельности?», «4. Если да, характеризуйте пожалуйста визуальные изменения у ребенка, которые Вы обнаружили: (несколько вариантов ответа)», «5. Изменилась ли походка у ребенка? Если да, характеризуйте пожалуйста обнаруженные изменения: (несколько вариантов ответа)», «6. Отметили ли Вы улучшение самочувствия/настроения ребенка после прохождения занятий? (несколько вариантов ответа)», характеризующих состояние осанки детей после проведения исследования.

Таким образом, к вопросу «1. До проведения занятий верхом, когда ваш ребенок слушал рассказ (сказку), какая поза для него была привычна? (Несколько вариантов ответа)» мы выявили следующие результаты ответов, представленных на рисунке 2.



Рисунок 2 – Результаты ответов к вопросу «До проведения занятий верхом, когда ваш ребенок слушал рассказ (сказку), какая поза для него была привычна? (Несколько вариантов ответа)»

Данный вопрос подразумевал несколько вариантов ответа, поэтому голосов, как показано на рисунке 2, больше, чем число респондентов (12). Анализируя полученный результат, мы выявили, что большинство дошкольников нашей контрольной группы до проведения исследования, во время прослушивания сказки на ночь от родителей непроизвольно принимали положение свернувшись «калачиком» (9), лежа на спине (8), сидя, спина сгорблена (4). Менее популярными положениями среди дошкольников стали: лежа на животе (3), сидя, спина прямая (1). В варианте «другая поза», было предложено «Звездой!».



Рисунок 3 – Результаты ответов к вопросу «В процессе приема пищи, рисования, учебно-подготовительной деятельности замечали ли Вы, что ребенок «сутулится», «горбится»?»

В изучении ответов респондентов на вопрос №2: «В процессе приема пищи, рисования, учебно-подготовительной деятельности замечали ли Вы, что ребенок «сутулится», «горбится»?» (рисунок 3), мы выявили, что большинство респондентов периодически прослеживали у своих детей некорректную осанку во время приёма пищи, рисования и других застольных занятий. К тому же, еще 5 респондентов отметили, что данное явление происходило на постоянной основе, вследствие чего, приходилось зачастую делать замечания и корректировать осанку ребенка. Еще 1 респондент отметил, что визуальные

нарушения осанки были неявными и обнаруживались нечасто, «скорее нет, чем да».



Рисунок 4 – «По окончании комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, обнаружили ли Вы визуальные улучшения в осанке ребенка в процессе приема пищи, рисования, учебно-подготовительной деятельности?»

По результатам ответа на вопрос №3, «По окончании комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, обнаружили ли Вы визуальные улучшения в осанке ребенка в процессе приема пищи, рисования, учебно-подготовительной деятельности?» было установлено, что преимущественное большинство респондентов (родителей и опекунов) обнаружили явные положительные изменения состояния осанки своих детей. Так, 8 из 12 голосов были отмечены в варианте «да, есть заметные изменения», что характеризует очевидное визуальное улучшение состояния осанки в процессе рисования, учебно-подготовительной деятельности, приёма пищи и других застольных занятий. Также, 3 респондентов отметили, что выявили незначительные положительные изменения и еще 1 респондент выбрал вариант «затрудняюсь ответить». Следует отметить, что ни один респондент не выбрал вариант «нет, изменений не обнаружено», из чего следует, что оздоровительные занятия верховой ездой имеют исключительно положительное влияние на состояние осанки детей дошкольного возраста (5-7 лет).



Рисунок 5 – «Если да, характеризуйте пожалуйста визуальные изменения у ребенка, которые Вы обнаружили: (несколько вариантов ответа)»

Вопрос №4: «Если да, характеризуйте пожалуйста визуальные изменения у ребенка, которые Вы обнаружили» (рисунок 5), подразумевал продолжение вопроса №3 (рисунок 4), в целях определения конкретных характеристик визуальных изменений состояния осанки детей после комплекса оздоровительных занятий верховой ездой. Вопрос подразумевал несколько вариантов ответа, поэтому ответов получилось больше, чем число респондентов. В изучении полученных ответов на вопрос мы выявили, что самыми популярными вариантами среди респондентов стали пункты: «сел ровно (спина прямая)» (10 ответов), «положение головы ровное, шея прямая» (8 ответов), «лопатки сведены, перестали торчать» (7 ответов), «плечи в естественном положении, отведены чуть назад» (7 ответов). Все приведенные варианты ответов выше характеризуют естественное положение сидя за столом и признаки здорового состояния осанки у детей в целом. Еще 4 респондента отметили, что в процессе застольных занятий у детей обе стопы зафиксированы на полу, ровно (не скрещены, не на носках/пятках и др). Также, 3 респондента отметили вариант «другое», где были прописаны следующие признаки: «во время приёма пищи стал правильно держать ложку, большим пальцем фиксируя прибор (раньше сжимал в кулак)», «перестала наваливаться на стол во время еды/рисования, не

ключёт носом в суп», «после пробуждения, поднимается и садится на кровать изначально с ровной спиной, раньше сидел горбатый». Данные признаки говорят о том, что детям, после комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, привилось естественное и здоровое положение осанки, так как стали делать это сами, неосознанно и без подсказок родителей.

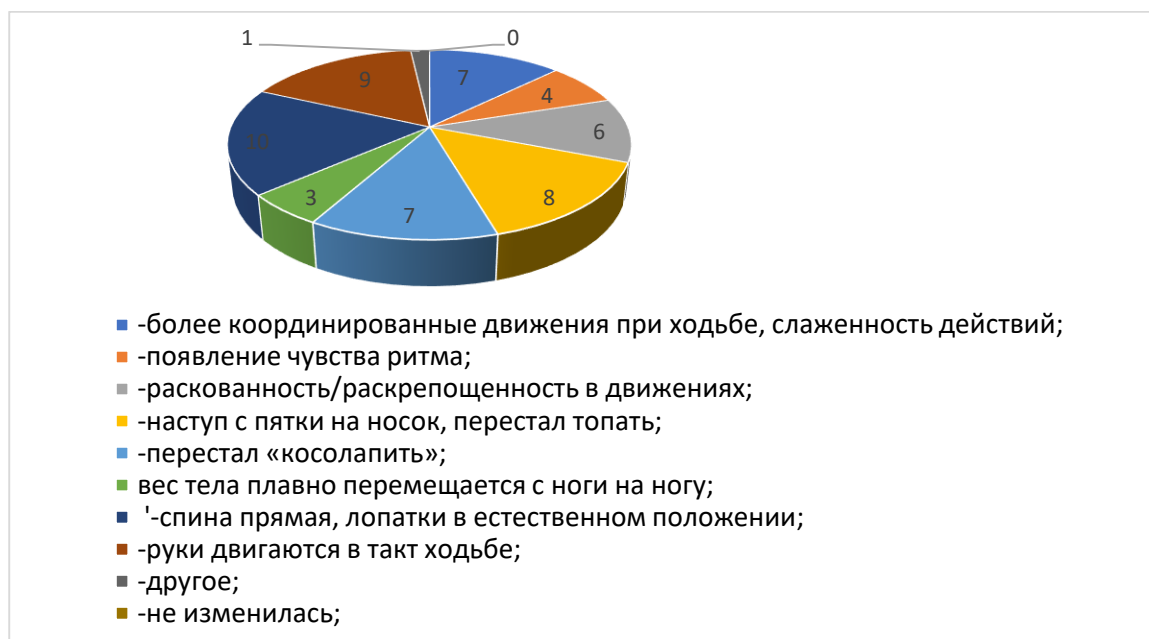


Рисунок 6 – «Изменилась ли походка у ребенка? Если да, характеризуйте пожалуйста обнаруженные изменения: (несколько вариантов ответа)»

В вопросе №5 (рисунок 6), мы решили установить наличие визуальных изменений в походке детей с точки зрения родителей и опекунов. Вопрос также подразумевал несколько вариантов ответа, поэтому ответов получилось больше, чем число респондентов. Таким образом, самыми популярными замеченными признаками в изменении походки детей, среди респондентов стали: «наступ с пятки на носок, перестал топтать» (8 ответов), «спина прямая, лопатки в естественном положений» (10 ответов), «руки двигаются в такт ходьбе» (9 ответов), «более координированные движения при ходьбе, слаженность действий» (7 ответов), «перестал косолапить» (7 ответов), «раскованность/раскрепощенность в движениях» (6 ответов). Данные результаты говорят о том, что у детей, после комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, появилось чувство ритма, слаженность действий при

ходьбе, эргономичность движений. Еще 3 респондента заметили, что дети стали плавно перераспределять вес тела с ноги на ногу при ходьбе, и 1 респондент выбрал вариант «другое», в котором отметил: «когда гуляем и держимся за руки, перестал «виснуть» на руке, рука расслаблена, идет прямо, также энергично».



Рисунок 7 – «Отметили ли Вы улучшение самочувствия/настроения ребенка после прохождения занятий? (несколько вариантов ответа)»

Так как в нашей работе, помимо координационных способностей мы исследовали психоэмоциональное состояние детей до и после эксперимента, то решили узнать у родителей и опекунов об улучшении самочувствия и настроения детей после комплекса оздоровительных занятий верховой ездой на основе вопроса №6 «Отметили ли Вы улучшение самочувствия/настроения ребенка после прохождения занятий? (несколько вариантов ответа)». Таким образом, результаты оказались более чем положительными. Самым популярным стал вариант – «да, ребенок обрел новых друзей в группе, хочет продолжать заниматься верховой ездой» (11 ответов из 12 возможных), а также вариант – «да, нормализовался режим сна и отдыха» (8 из 12 возможных ответов). Также востребованными пунктами среди респондентов стали: «да, благодаря работе с лошадьми стал более чутким, усидчивым» (6 ответов), «да, стал более спокойным, предприимчивым» (5 ответов), «да, стал более общительным,

дружелюбным» (6 ответов), «да, стал более подвижным, активным» (5 ответов). Также, 2 респондента выбрали вариант «другое», где отметили: «ребёнок социализировался в обществе, раскрылся, начал смелее и увереннее чувствовать себя в компаниях других детей (не только в группе по верховой езде)» и «больше стал улыбаться». Полученные результаты говорят о том, что оздоровительные занятия верховой ездой поспособствовали детям в формировании правильной осанки, общественной социализации, гармоничном психоэмоциональном и физическом развитии.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изучая литературу по особенностям физического и эмоционального развития детей и верховую езду как направление физического развития дошкольников, было установлено, что систематическое проведение оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет позволяет не только укрепить их физическое развитие, но и способствовать формированию мотивационно-ценностных установок для ведения здорового образа жизни. В рамках изучения координационных способностей дошкольников было подтверждено, что данный возрастной период считается лучшим для формирования и закрепления способностей к сохранению равновесия, дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве.

2. Выявлено, что в исследуемой группе результаты тестирований до эксперимента: сохранения равновесия, дифференцирования параметров движений, ориентации в пространстве и эмоционального состояния были ниже нормативных требований. У всех участников были отмечены трудности в принятии исходного положения, фиксации стойки, балансирования, перестроении двигательных действий и дифференцировании параметров движений. Но результаты конечных тестирований по данным направлениям, после проведения комплекса оздоровительных занятий по верховой езде, показали, что все дети исследуемой группы улучшили свои показатели. Дошкольники стали более слажено и эргономично координировать движения, наблюдалось чувство ритма, баланса, расслабленности, раскованности в действиях, выявлено улучшение эмоционального состояния у каждого из тестируемых.

3. На основе результатов проведенного опроса в виде анкетирования по окончании комплекса занятий среди родителей и опекунов детей было определено, что занятия оздоровительной верховой ездой способствуют тестируемым в формировании правильной осанки. По итогам опроса, 11 из 12

респондентов отметили явные визуальные признаки, характеризующие улучшения состояния осанки испытуемых.

4. Анализируя достоверность различий признаков методом t-критерия Стьюдента по всем видам тестирований при  $p \leq 0,05$  было установлено, что занятия оздоровительной верховой ездой оказывают положительное влияние на физическое развитие и эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста и их можно использовать в качестве практических занятий с детьми в данном направлении. Конечное тестирование показало: у 24,9% испытуемых самочувствие улучшилось, перешло из удовлетворительного в хорошее; у 16,6% испытуемых перешло из хорошего в отличное; еще 16,6% из группы сохранили отличное эмоциональное состояние. Остальные 41,9% испытуемых, имеющих хорошее состояние, немного улучшили свои показатели (8,6%). Это означает, что верховая езда не только оказывает положительное влияние на развитие физических показателей, но и улучшает эмоциональное состояние детей.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Айзман, Р.И. Возрастная физиология и психофизиология / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – Москва : Издательский Дом «Инфра-М», 2018. – 352 с.

2. Алдошин А.В., Алдошина Е.А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом / А.В. Алдошин, Е.А. Алдошина // Наука-2020. - 2018. - №2-1 (18).

3. Александров С.Г., Белинский Д.В., Синельникова Н.В. Эффективность экспериментальной методики оздоровительного плавания в физическом развитии и подготовленности детей 5-7 лет / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Н.В. Синельникова // Ученые записки университета Лесгафта. - 2020. - №5 (183).

4. Алексеенко, В.Г. Конно-спортивные игры / В.Г. Алексеенко – М.: Юный конник, 2008. –38 с.

5. Атмаджан, А. Лошадь в качестве посредника во взаимоотношениях, имеющих психотерапевтическую направленность / А. Атмаджан. – Париж:

Учебно-исследовательский центр Здоровье-Медицина-Биология человека, 2013.  
– С. 50-73.

6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ИФК / Б.А. Ашмарин – М.: ФиС, 2013. – 204 с.

7. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание в общеобразовательной школе – Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200501401> (дата обращения: 07.04.2021).

8. Бегунова, А.И. В звонком топоте копыт / А.И. Бегунова – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 189 с.

9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген – М.: «Физкультура и спорт», 2003. – 192 с.

10. Борис, А. фон. Снаряжение для лошадей и пони. Сёдла, уздечки, удила / пер. с нем. Андреа фон Борис – М.: ООО «Аквариум-Принт», 2006. – 128 с.

11. Бочкарева, С.И. Физическая культура : учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – Москва : Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

12. Ванхала, П. Жизнь лошади: день за днём. Эффективные методы работы с любой лошастью. [П. Ванхала. С. Сеппяля-Ванхала: пер. с англ. О.Б. Аносовой]. – М.: Аквариум-Принт, 2005. – 127 с.

13. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 368 с.

14. Верховая езда для детей / Информационный портал «Все о лошадях». – Режим доступа: <http://mir-loshadi.ru/verhovaya-ezda-dlya-detej/> (дата обращения: 07.04.2021).

15. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : КНОРУС, 2016. – 214 с.

16. Возрастная психология: детство, отрочество, юность : хрестоматия : учеб. пособие / сост. и науч. ред.: В. С. Мухина, А. А. Хвостов. - 12-е изд., испр. - Москва: АCADEMIA, 2018. - 623 с.
17. Вуд, П. Искусство верховой езды: В гармонии с лошадью / П. Вуд: пер. с англ. М.И. Стёпкин – М.: ООО «Аквариум-Принт», 2004. – 272 с.
18. Гелецкий В.М. Теория и методика физической культуры (лекции) / Сибирский федеральный университет. Красноярск, 2015. – 280 с.
19. Гелецкий, В.М. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта. Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004. – 113 с.
20. Гервек, Г. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение / Г. Гервек: пер. с нем. С. Казанцева – М.: ООО «Аквариум-Принт», 2004. – 176с.
21. Жюссон К. Дрессаж / К. Жюссон – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 180 с.
22. Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/71926030/>
23. Изотова А. С. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста / А.С. Изотова // Социальная сеть работников образования. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/01/26/statya-psikhologo-pedagogicheskaya-kharakteristika> (дата обращения: 07.04.2021).
24. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – Москва: 2003. – 384 с.
25. Коган, И. Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том I. / Практическое пособие: пер. с нем.: И. Когана – М.: Издательский Дом «Арт Лаборатория», 2007. – 242 с.
26. Коган, И.Л. Посадка и работа корпуса всадника. Точки управления движением энергии / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2009. – № 1.

27. Коган, И.Л. Управление посадкой / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2008. – №11, 12.

28. Косенко, Е.Г. Анализ и статистическая обработка данных спортивно-педагогических исследований : монография / Е.Г. Косенко, Е.В. Мирзоева, В.В. Лысенко // Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – 132 с.

29. Лаврентьева З.И. Педагогика социальной реабилитации: Учебное пособие / З.И. Лаврентьева. - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2003. - 156 с. С. 109

30. Левченко Ю.И., Киселева Н.А. Психологическое изучение детей с нарушениями развития / Ю.И. Левченко Ю.И., Н.А. Киселева. М.: Национальный книжный центр, 2013. – 152 с.

31. Ложкин В. А., Еремеева Ю. В., Крумпель И. В. Верховая езда – средство реабилитации и социальной интеграции инвалидов / В.А. Ложкин, Ю.В. Еремеева, И.В. Крумпель // Царскосельские чтения. - 2017. - №5.

32. Лунина, Е.В. Диагностика развития физических качеств детей дошкольного возраста: методические рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.lurok.ru/categories/17/articles/57781>

33. Максимова, М.В. Иппотерапия как средство коррекции психического развития умственно отсталых учащихся младшего школьного возраста особенностей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Максимова Мария Владимировна; Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2015. – 184 с.

34. Марченко С.А. Иппотерапия — как метод лечения детей с болезнью аутизм / С.А. Марченко // Символ науки. - 2015. - №12-2.

35. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

36. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной – М.: «АСТ» - «Астрель», 2005. – 400 с.

37. Никитина Н.А. Иппотерапия, или лечебная верховая езда, как метод физической реабилитации и адаптации инвалидов при инклюзивном

образовании / Н.А. Никитина // Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. - 2015. - №3 (13).

38. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»: утв. постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf>

39. Папанова Г.С., Мизюркина С.Г., Чепурова А.А., Суменко Н.А. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми. В сборнике: Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. сборник материалов XII Международной научно-практической конференции. - 2018. - С. 91-95.

40. Поляков, С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» // Методическое пособие. – М., 2006. – 134 с.

41. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков / Ю.И. Савченков. – Москва : Владос, 2014. - 170 с.

42. Сафонова О.А., Букиров Р.Р., Александрова Ю.В. Реабилитационные возможности организма при заболевании опорно-двигательного аппарата с применением конного спорта / О.А. Сафонова, Р.Р. Букиров, Ю.В. Александрова // Символ науки. - 2017. - №6.

43. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 4-е изд., стер. – М.: «Академия», 2008. – 368 с.

44. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.

45. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А.М. Максименко. – 9-е изд. – Москва : Физическая культура, 2015. – 544 с.

46. Техника безопасности при проведении занятий верховой ездой / Группа в социальной сети «ВКонтакте» «Ребенок и лошадь: техника безопасности, выбор одежды, особенности обучения». – Режим доступа: [https://vk.com/topic-1689596\\_37761739](https://vk.com/topic-1689596_37761739) (дата обращения: 07.04.2021).

47. Фараджева Н.А. Особенности воздействия физкультурно-оздоровительных занятий на состояние здоровья дошкольников Восточного Забайкалья. В сборнике: Физическая культура и спорт - основы здоровой нации. материалы V Международной научно-практической конференции. - 2019. - С. 101-104.

48. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»: утв. постановлением Правительства РФ от 19.06.2012 № 607 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403725830/>

49. Физическая культура : учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. В.И. Ляха. — 7-е изд. – Москва : Просвещение, 2012. – 237 с.

50. Хёльцель, П. Выездка и конкур. Советы профессионалов. [П. Хёльцель, В. Хёльцель и др.]: пер. с нем. Е. Захарова; под ред. Д. Гуревича – М.: ООО «Аквариум-Принт», 2004. –272 с.

51. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : АСАДЕМА, 2013. – 496 с.

52. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176 с.

53. Шибяева А.А., Овчинникова Е.И., Халимова А.М. Технология физкультурно-оздоровительных занятий с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников / А.А. Шибяева, Е.И. Овчинникова, А.М. Халимова // Ученые записки Забайкальского государственного университета. - 2020. - Т. 15. № 2. - С. 101-109.

54. Якубовская О.И., Романенко Н.И. Методика повышения физической подготовленности и двигательной активности дошкольников на основе физкультурно-оздоровительных технологий / О.И. Якубовская, Н.И. Романенко // Ученые записки университета Лесгафта. - 2018. - №10 (164).

55. Sheldon, W.H. Atlas of Men: A Guide for Somatotyping the Adult Male at All Ages / W.H. Sheldon, C.W. Dupertuis, E. McDermott // His Human Constitution Series, 1954. – 357 p.



## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Анкета для родителей

Просим Вас ответить на предложенные вопросы. Активное участие и Ваша обратная связь позволят нам изучить уровень влияния проведенного комплекса оздоровительных занятий верховой ездой на формирование правильной осанки детей.

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

1. До проведения занятий верхом, когда Ваш ребенок слушал рассказ (сказку), какая поза для него была привычна? (Несколько вариантов ответа)

- лежа на спине;
- лежа на животе;
- сидя, спина прямая;
- сидя, спина сторблена;
- свернувшись «калачиком»;
- другая поза \_\_\_\_\_;

2. В процессе приема пищи, рисования, учебно-подготовительной деятельности замечали ли Вы, что ребенок «сутулится», «горбится»?

- да, постоянно, часто приходилось делать замечания;
- да, периодически прослеживалось;
- нечасто, скорее нет, чем да;
- нет, не замечали;
- затрудняюсь ответить;

3. По окончании комплекса оздоровительных занятий верховой ездой, обнаружили ли Вы визуальные улучшения в осанке ребенка в процессе приема пищи, рисования, учебно-подготовительной деятельности?

- да, есть заметные изменения;
- да, незначительные изменения присутствуют;
- нет, изменений не обнаружено;
- затрудняюсь ответить;

4. Если да, characterize пожалуйста визуальные изменения у ребенка, которые Вы обнаружили: (несколько вариантов ответа)

- сел ровно (спина прямая);
- лопатки сведены, перестали торчать;
- плечи в естественном положении, отведены чуть назад;
- положение головы ровное, шея прямая;
- сидя на стуле, обе стопы стоят на полу;
- другое \_\_\_\_\_;

5. Изменилась ли походка у ребенка? Если да, characterize пожалуйста обнаруженные изменения: (несколько вариантов ответа)

- более координированные движения при ходьбе, слаженность действий;
- появление чувства ритма;
- раскованность/раскрепощенность в движениях;
- наступ с пятки на носок, перестал топтать;
- перестал «косолапить»;
- вес тела плавно перемещается с ноги на ногу;
- спина прямая, лопатки в естественном положении;
- руки двигаются в такт ходьбе;
- другое \_\_\_\_\_;
- не изменилась;

б. Отметили ли Вы улучшение самочувствия/настроения ребенка после прохождения занятий? (несколько вариантов ответа)

- да, стал более подвижным, активным;
- да, стал более общительным, дружелюбным;
- да, стал более спокойным, предприимчивым;
- да, нормализовался режим сна и отдыха;
- да, ребенок обрел новых друзей в группе, хочет продолжать заниматься верховой ездой;
- да, благодаря работе с лошадьми, стал более чутким, усидчивым;
- другое \_\_\_\_\_;
- нет, улучшений не заметили;

Благодарим за обратную связь!

С уважением,  
Анциферова Е.В.

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента  
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.В. Соболева

«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-7 ЛЕТ)**

Научный руководитель



канд.мед.наук, доцент Вериги Л.И.

Выпускник



Анциферова Е.В.

Нормоконтролер



Соломатова О.В.

Красноярск 2023