

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья им. И. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Засько Наталья Николаевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во
внеучебное время

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)
Руководитель д.п.н., доцент Янова М.Г.

(дата, подпись)
Дата защиты _____

Обучающаяся Засько Н.Н

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск

2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
1.1 Координационные способности. Понятие, функции, способы формирования.....	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся 15-16 лет.....	16
1.3 Внеучебная деятельность как процесс формирования координационных способностей у обучающихся 15-16 лет.....	22
1.4 Разработка дополнительного комплекса упражнений для формирования координационных способностей у обучающихся 15-16 лет.....	28
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	34
2.1 Организация исследования.....	34
2.2 Методы исследования.....	36
3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	40
3.1 Реализация дополнительного комплекса упражнений для формирования координационных способностей у обучающихся 15-16 лет.....	40
3.2 Результаты исследования.....	45
ВЫВОДЫ	52
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	55
ПРИЛОЖЕНИЯ	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Данные министерства здравоохранения РФ свидетельствуют о том, что в результате ежегодных обследований в детских садах и школах выявляется следующее: только 50% детей в дошкольных учреждениях признаются относительно здоровыми. В школах же процент здоровых детей к шестому классу уменьшается вдвое. А к одиннадцатому классу остается только пять процентов здоровых детей. Психологи, педагоги, социологи и врачи определили ряд причин, которые привели к данной ситуации:

1. неправильное и нерациональное питание
2. малоподвижный образ жизни.(5-6 часов в день за партой, добавьте сидячее время выполнения домашнего задания и другое) Подобный образ жизни ведет к нарушению зрения, к искривлению позвоночника, к плоскостопию и т.д. Но самое страшное – снижается физиологическая потребность организма к активному движению. А это значит – о всестороннем гармоничном развитии подростка не может быть и речи.
3. стрессы, которые пагубно влияют на нервную и сердечнососудистую систему детей.

С целью решения данной проблемы врачи рекомендуют систематические занятия спортом в любом возрасте. Активный образ жизни повышает тонус организма, укрепляет иммунитет, дарит красоту, здоровье и долголетие. В целом спорт полезен людям всех возрастов.

Неотъемлемой компонентой, дополняющей физическое, психическое, социальное здоровье человека являются координационные способности. Формирование координационных способностей обеспечивает экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их

использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование способов расслабления ведут к рациональному расходованию сил, способствует успешному овладению техникой выполнения физических упражнений.

Необходимым условием подготовки обучающихся к жизнедеятельности, защите отечеству выступают сформированные координационные способности, что способствует эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

Большинство учёных, практиков, авторов современных программ по физической культуре для средних школ признают важность развития координационных способностей у подрастающего поколения (Матвеев Л.П. 1991; Л.Б. Кофмана 1998; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов 2000), но отмечают, что для всестороннего гармоничного развития обучающихся недостаточно учебных часов, отведенных образовательной программой на физическое воспитание детей, и на уроках не всегда решается весь спектр задач физического воспитания.

Исходя из вышесказанного, возникает проблема необходимости формирования координационных способностей у обучающихся 15- 16 лет и внеучебная деятельность в этом смысле является той деятельностью, в рамках которой развитие физических качеств может реализовано в любом виде спорта. В данном исследовании мы будем рассматривать формирование координационных способностей во внеучебной деятельности в процессе занятий по обучению правильной посадке в верховой езде.

Поскольку именно обучающиеся будущие защитники отечества, воспитатели подрастающих поколений, инструкторы по работе с детьми, то формирование координационных способностей играет для их развития одну из первых ролей.

В связи с этим формулируем тему исследования: «Формирование координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности».

Цель: Теоретическое обоснование проблемы, разработка и реализация дополнительного комплекса упражнений по формированию координационных способностей, проверка его эффективности в экспериментальной работе.

Задачи:

1. Осуществить теоретический анализ научной и учебно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Разработать дополнительный комплекс упражнений по формированию координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности
3. Реализовать дополнительный комплекс упражнений, по формированию координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности, и проверить эффективность его применения экспериментальным путем.

Объект исследования: Внеучебная деятельность обучающихся 15-16 лет.

Предмет исследования: Формирование координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности.

Гипотеза. Разработка и применение во внеучебной деятельности дополнительного комплекса упражнений способствует формированию координационных способностей у обучающихся 15-16 лет.

Методы исследования:

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении понятия координационных способностей, подтверждена значимость поиска средств и методов для формирования координационных способностей, что выразилось в разработке дополнительного комплекса упражнений по

формированию данных качеств у обучающихся 15-16 лет во вне учебной деятельности .

Практическая значимость заключается в реализации дополнительного комплекса упражнений по формированию координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности, подтвержден эффективности его применения на практике.

Структурно работа состоит из введения, 3 глав, выводов, практических рекомендаций, приложений и библиографического списка. В первой главе исследуются вопросы уточняющие понятие координационных способностей, раскрывающие их функции и способы формирования у обучающихся 15-16 лет во внеучебное время. Изучены анатомофизиологические особенности развития обучающихся 15-16 лет, определения уровня их физических качеств. Рассмотрена внеучебная деятельность, как процесс формирования координационных способностей у обучающихся 15-16 лет. Также в первой главе обоснована необходимость разработки дополнительного комплекса упражнений по формированию координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во вне учебной деятельности.

Во второй главе представлена организация и методы исследования, заявлен контингент для участия в эксперименте, проанализированы условия проведения эксперимента.

Третья глава посвящена анализу результатов проведению эксперимента по реализации дополнительного комплекса упражнений для обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности. Основные выводы сообщаются в заключении. Работа опирается на исследования отечественных и зарубежных авторов, полный список которых составляет 67 наименований.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Координационные способности. Понятия, функции, способы развития.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще Т.Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность "умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью".

Процесс освоения двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые координационные способности: умеет управлять собой, своим телом, своими движениями. К тому же высокий уровень развития физических способностей – важный компонент хорошего состояния здоровья.

Координационные способности (координация, или ловкость) содействуют точному воспроизведению, дифференцированию и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движений; ориентированию и быстрому реагированию в сложных условиях; произвольному расслаблению мышц, а также развивают чувство ритма и умение сохранять равновесие.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование способов расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что координационные способности имеют как минимум две основные характеристики. Во-первых, они обеспечивают более продуктивный контакт с внешней средой при взаимодействии с ней. Во-вторых, данная группа способностей становится базой для формирования ловкости, которая, в свою очередь, является предметом пристального изучения в физиологии и теории спорта.

Конный спорт является одним из сложно координационных видов спорта. Всадник должен уметь полностью контролировать свое тело. Только при этом условии он может в любой момент использовать необходимое

сочетание средств управления, с нужной силой и согласованно с движениями лошади.

Обратимся к изучению специфики координационных способностей и их развития в конном спорте. Рассмотрим данную группу как базовую для успешного обучения в конном спорте на начальном этапе. Для решения поставленных задач исследуем двигательно- координационные способности. К основным определяющим характеристикам выделенной группы относятся:

во-первых, «способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий;

во-вторых, способность перестраивать координацию движений, при необходимости изменять параметры освоенного механизма действия или переключение на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий»

Таким образом, нам представляется возможным уточнить понятие координация. В переводе с латинского «координация» — это соупорядочивание, приведение в соответствие. Наиболее общее толкование этого представления — согласованность двигательной деятельности представил Е.К.Жуков в 1963. Представляется необходимым дополнить приведенное понятие, исходя из характеристик двигательно-координационной группы. По нашему мнению, координация представляет собой единство взаимодействия тех функций периферического и центрального управления, которые управляют двигательной системой организма. При этом происходит перестройка биомеханических структур действий в соответствии с поставленными задачами. При изучении понятия «координация» необходимо четкое отграничение понятий нервной, мышечной и двигательной координации. Рассмотрим каждое из них более подробно.

Нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное

сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению задачи.

Мышечная координация - это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная - не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация - согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию спортсмена. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею».

Представленные определения позволяют определить координацию как достаточно сложное образование, что позволяет утверждать, что она не может рассматриваться только лишь как синоним ловкости. Не случайно число и структура двигательно-координационных способностей, хотя основные их формы и были определены ещё в работах В.С. Фарфеля в 1975 г.[58], до сегодняшнего времени окончательно не установлены.

Мы присоединяемся к мнению А.А. Гужаловского(1986)[16] о том, что следует рассматривать следующие координационные способности: точность движений, равновесие, расслабление и напряжение: межмышечная координация, внутримышечное напряжение, а также:

- время двигательной реакции;
- способность к перестройке движений;
- ориентировка во времени и пространстве;
- способность к отмериванию движений по величине усилий;
- способность к воспроизведению движений;
- способность к оценке движений.

Интересным представляется выявление пяти видов координационных способностей, осуществленное В.И. Ляхом в 1996 году:

- способность к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений;

- способность к ориентированию в пространстве;
- способность сохранять равновесие;
- способность к своевременному и точному реагированию;
- способность точно воспроизводить заданный ритм движений.

Из приведенных точек зрения на основные характеристики координационных способностей, мы можем заключить, что одним из наиболее важных моментов в развитии данной группы способностей, является равновесие, которое необходимо рассмотреть более подробно. В качестве ключевых для определения понятия равновесия приведем несколько точек зрения. По мнению Е.Я. Бондаревского: «Равновесие — способность человека удерживать тело или отдельные его сегменты в заданном (определённом) положении в результате сложной совместной деятельности ряда органов систем, направленной на борьбу с силами гравитации», 1967.[5]. Эта точка зрения может быть дополнена определением Л.П. Матвеева: «Равновесие — способность обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и её балансировку во время перемещений» 1991[41]. Следовательно, в механизме управления равновесием главенствующая роль принадлежит двигательному анализатору, не отрицая роли вестибулярного аппарата в его регуляции.

Теоретики различают два вида равновесия:

- статическое (т.е. равновесие в статических положениях);
- динамическое (равновесие в движении).

В русле нашего исследования формирования координационных способностей в конном спорте понятие равновесие имеет свои особенности: рассматривая пару всадник – лошадь, преимущественно имеется в виду – динамическое равновесие. Изучение понятия динамического равновесия

приводит к необходимости фиксации определения дифференцирования движений в пространстве.

По мнению Е.И. Иванченко: «Дифференцирование движений в пространстве — это способность к сохранению четких представлений об изменениях в пространственных отношениях, в конкретных условиях деятельности.

Способность дифференцировать мышечные усилия — это способность к сохранению чётких представлений об изменениях в силовых отношениях в конкретных условиях деятельности.

Точность движений проявляется в правильности выполнения двигательного действия».[27] Следуя логике определения понятия дифференцирования движений в пространстве необходимо более детально рассмотреть феномена точности движений. Так, под точностью движений понимается верное отчётливое отражение в сознании учащихся изучаемых движений.

В содержание понятия “точность движений” с необходимостью включаются: 1) точность пространственных; 2) точность временных; 3) точность силовых характеристик движения. Следовательно, точность движения — это степень его соответствия требованиям двигательной задачи.

Особое значение в этом отношении имеет смена напряжения и расслабления мышц улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает жизненный тонус. Акцентированная сильная часть движения выполняется с небольшими мышечными напряжениями, а затем движение продолжается некоторое время по инерции, пассивно. Чем интенсивнее акцентированный период, тем полноценнее используются пассивные фазы движения. Особый интерес, на наш взгляд, представляет анализ проблемы возникновения различного рода напряженностей и их преодоления в ходе изучения формирования координационных способностей. Переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению — это своеобразная гимнастика, регулирующая нервные

центры. Иначе говоря - расслабились мышцы - отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

В русле нашего исследования особую важность имеет понятие «скоростная напряжённость», как недостаточная скорость расслабления, в результате чего при выполнении быстрых движений мышца не успевает расслабиться. Под «координационной напряжённостью» принято понимать переход мышц от напряжения к расслаблению. Может произвольно повышаться напряжение мышц, непосредственно не участвующих в данном движении. Это можно увидеть на следующем примере: экспериментатор поднимает одну из рук испытуемого до горизонтального положения, какое-то время поддерживает её под локоть, затем резко отпускает, прекратив поддержку. Оказывается, происходит не свободное падение руки, а замедленное. Пассивно укороченная дельтовидная мышца активно поддерживает состояние укорочения. Развиваемое при этом тоническое напряжение мышцы достигает подчас значительных величин, что обеспечивает удержание на весу всей верхней конечности.

Физические проявления координационной напряжённости выражаются в скованности, закрепощенности движений, связанной с излишней (не соответствующей объективным условиям выполнения действия) активностью мышечных групп, в частности, мышц–антагонистов, неполным и (или) замедленным переходом мышц в фазу расслабления.

Продуктивным для нашего исследования представляется преодоление координационной напряжённости в результате рационально построенного разучивания техники двигательного действия. Это, однако, не снимает целиком проблемы борьбы с излишней мышечной напряжённостью. Обязательным условием является формирование адекватной установки на расслабление. ”Ничто так не искажает движение, как излишнее напряжение“.

[42]

Ознакомившись с разными взглядами на понятие и содержание координационных способностей, можно их объединить по группам и определить задачи развития.

При формировании координационных способностей решают две группы задач: а) по разностороннему, и б) по специально направленному их развитию.

Рассмотрим представленные группы более подробно. Первая группа задач решается преимущественно в дошкольном возрасте и базовом школьном физическом воспитании. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности. Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого запаса новых двигательных умений и навыков, и на основе этого развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, гимнастических упражнениях, подвижных и спортивных играх.

Вторая группа задач при формировании координационных способностей специально ориентирована на их развитие. «Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором — избранной профессией».

Проанализируем вторую группу применительно к имеющейся классификации видов спорта.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду, конный спорт – выездка), первостепенное значение

имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также способность дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц. Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают молниеносно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие. Сюда же можно отнести прыжковые дисциплины конного спорта - конкур и троеборье. В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Как мы видим в каждой дисциплине конного спорта своя специфика технической специализации.

Решение задач физического воспитания по направленному формированию координационных способностей, прежде всего на занятиях с обучающимися, приводит к тому, что они: - значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;

- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по освоению более сложных в координационном отношении двигательных навыков (спортивными, трудовыми и др.);

- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;

- «испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений». [22]

1.2 Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся 15- 16 лет.

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсмена. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Старший школьный возраст характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала в целом, это период полового созревания. Отмечаются наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и формирование координационных способностей. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования.

Рассмотрим эти изменения подробнее. Во-первых, ключевой особенностью данного возрастного периода становятся изменения во всех органах и системах. Изменяются все структуры ЦНС, продолжается активное развитие промежуточного мозга, мозжечка, коры больших полушарий, возрастает роль левого полушария (у правшей), совершенствуется абстрактно - логическое мышление, повышается острота зрения, расширяется поле зрения, повышается острота слуха, улучшается скорость и точность восприятия речи. В среднем и старшем школьном возрасте полностью формируется система кровообращения, растет масса и объем сердца, увеличивается МОК, снижается ЧСС, растёт просвет сосудов. Совершенствуется дыхательная система, увеличивается длительность

дыхательного цикла, возрастает дыхательный объём, снижается частота дыхания.

К 15-16 годам все основные функции пищеварительной системы завершают свое развитие, адаптируя организм к приему различной смешанной пищи и хорошее усвоение. Заканчивается функциональное созревание процессов мочеобразования - фильтрация и реабсорбция. Наиболее значительные изменения происходят в железах внутренней секреции, гормоны которых влияют на развитие сердечно - сосудистой, половой, дыхательной, нервной систем, обмена веществ. В среднем «школьном» возрасте происходит «возрастная» активизация гипофиза, надпочечников и половых желез. В старшем школьном возрасте физический потенциал достигает самых высоких темпов, это период полового созревания. В этот период отмечается интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательных координации. Физиологические процессы взросления и возмужания сопровождаются значительным изменением структуры личностных установок и мотиваций, требующих особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования. Следовательно, физиологические изменения во многом значительно опережают в развитии эмоционально-волевою сферу, придавая особое значение формированию мотивации для занятий физической культурой и спортом.

Мышечная сила увеличивается, совершенствуется качество выносливости; формирование координационных способностей, в основном, заканчивается. Формируется осанка. В сердечно сосудистой системе происходят изменения. Сердце увеличивает свой объем на 60-70%. Прочность скелета повышается, в том числе позвоночника и грудной кости. В развитии центральной нервной системы также наблюдается окончательное завершение. При этом процессы возбуждения в этом возрасте часто преобладают над силой процесса торможения. В психической сфере происходят изменения, характерны стремления к неординарным поступкам,

тяга к творчеству, жажда состязания. Окончание формирования характера позволяет оформить основные черты личности. Самооценка становится объективней, а основания поступков приобретают выраженные социальные черты. Сам же характер интересов и потребностей подростков 15-16 лет стабилизируются, проявляя индивидуальные особенности и черты личности.

Период взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования [40, с. 29-32]. Особое значение для сердечнососудистой системы обучающихся имеет разносторонняя физическая подготовка, постепенное повышение и строгая дозировка физических нагрузок, регулярность занятий физическими упражнениями. Следовательно, формирование любых физических качеств в этом возрасте необходимо рассматривать не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но и обязательно с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма. Стоит отметить, что время обучения в средних и старших классах совпадает с периодом полового созревания. Именно в это время отмечается неустойчивость нервной системы и повышенная возбудимость. Индивидуальные особенности физического развития обучающихся 15-16 лет определяются по данным обязательного медицинского контроля.

Особое значение в это период имеет индивидуальный подход к обучающимся, так как физиологические возможности у учащихся одного и того же возраста могут отличаться. Физическое совершенствование обучающихся 15-16 лет направлено на закрепление мотиваций к ежедневному и систематическому физическому воспитанию в организованных и, особенно, в самостоятельных формах, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни. Основные

направления формирования физических возможностей человека в этот период - повышение уровня силы, выносливости и достижение высокого уровня координационных способностей в физических упражнениях, в том числе и спортивных, а для юношей - и в военно-прикладных [33, с. 109-117].

В возрасте 15-16 завершается развитие центральной нервной системы. Результатом этого процесса является достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга, подвижность нервных процессов возрастает. Но при этом некоторый дисбаланс продолжает оставаться соотношений возбуждения и торможения. Возбуждение по-прежнему несколько преобладает над торможением.

Особое внимание необходимо уделить развитию второй сигнальной системы, которое достигает у юношей и девушек очень высокого уровня. Значительные изменения происходят и в психической сфере старшего школьника. Для этого возрастного периода характерны стремление к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству. У девушек и юношей формируются основные черты личности, заканчивается становление характера. К поведенческим особенностям можно отнести сознательную критическую установку, стремление выработать собственное суждение по всем вопросам. Характер поступков приобретает выраженные социальные черты, более объективной становится самооценка. Период юношества - время бурного расцвета физических способностей человека, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Важными задачами физического воспитания юношей и девушек являются: развитие силовых качеств, повышение уровня выносливости и формирование координационных способностей.

В качестве ведущими формирующих факторов для обучающихся выделяются: режим дня, внутренняя среда помещений, экология, медико-санитарная помощь, организация физического воспитания. За последние десять лет здоровье детей и подростков нашей страны значительно

ухудшилось, на это указывает и анализ современной научной литературы, который отмечает среди прочего и снижение уровня физического развития. Основными причинами такого положения авторы научных концепций видят в экономических трудностях, снижении внимания к социальным проблемам, санитарной культуре, ослаблении государственной политики в области профилактической медицины, свертывании научных исследований по проблемам роста, развития здорового ребенка и управлении здоровьем.

Мы присоединяемся к мнению о том, что серьезной причиной нарушения здоровья детей служат все возрастающие учебные нагрузки в образовательных учреждениях. Однако, кроме внешних факторов, влияющих на жизнь подростков, особое значение имеют и внутренние привычки, не все из которых можно определить как однозначно социально-полезные. Всем известно, что вредные привычки отрицательно влияют на детский организм. Они мешают или лишают человека возможности успешно реализовать себя как личность. Особенная группа вредных привычек - злоупотребление алкоголем и курение. Обследование, проведенное в 21 городе России, показало, что число 15–17-летних ежедневно курящих мальчиков составляет 27,4%, девочек – 14%. Пагубное влияние алкоголя на организм человека, особенно ребенка, известно давно. К сожалению, растет употребление алкогольных напитков среди детей, подростков и молодежи. Особенно тревожно то, что резко увеличивается алкоголизация среди девочек и девушек-подростков 12–15 лет.

Немаловажное влияние на формирование отношение школьника к курению, алкоголю оказывает круг интересов и характер установок того нормального коллектива, в котором он проводит свой досуг. Занятия физкультурой и спортом, по нашему мнению, - необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение.

Большие умственные, нервные нагрузки, не сочетающиеся с соответствующими физическими упражнениями, крайне неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков. У таких детей

развивается нервность или неврастения. Дети, больные неврастением, повышено раздражительны, быстро утомляются, рассеяны, эмоционально неустойчивы, обидчивы, что часто сопровождается плаксивостью. В школе эти дети вялы и апатичны или, напротив, сильно возбуждены и беспокойны. Они не могут сосредоточиться над заданным и легко отвлекаются на незначительные посторонние раздражители. Одной из причин нервности школьника могут быть перенесенные инфекционные болезни, так как ускоряют истощения нервных клеток и нарушают нормальные ритмы деятельности всей системы организма.

Еще одним неблагоприятным фактором, оказывающим влияние на жизнь обучающихся, является неправильное питание. Частым нарушением гигиены питания является избыток в пище углеводов (мучные изделия, сладости). В этом случае углеводы не полностью используются организмом на компенсацию энергетических затрат организма, а частично идут на образование жира, который откладывается про запас и ведет к ожирению. Систематическое занятие физическими упражнениями вызывают значительные изменения строения и функций организма, повышают его функциональные возможности и способствует развитию физических качеств юных спортсменов [23, с. 99-103].

Таким образом, старший школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как такие дети наиболее чувствительны к тренирующим воздействиям. Регулярные занятия физическими упражнениями вызывают значительные изменения строения и функций организма, повышают функциональные возможности и способствуют развитию физических качеств. Занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на поведение детей, делают их менее внушаемыми и самостоятельными, что помогает избегать негативного влияния окружающей среды и пагубного влияния других людей.

Ввиду этого занятия физкультурой являются важнейшим средством профилактики вредных привычек. Занятия физическими упражнениями,

которые правильно организованы, способствуют сохранению и укреплению здоровья обучающихся 15-16 лет, а также нивелируют влияние факторов, деформирующих эмоционально-волевую сферу.

1.3 Внеучебная деятельность как процесс формирования координационных способностей у обучающихся 15-16 лет

Когда говорят о координационных способностях человека, часто подразумевают наработку двигательных навыков в каком-либо виде спорта. В конном спорте обучение всадника правильной посадке, без наличия которой невозможно достижение должного контакта с лошадью и корректное применение средств управления, происходит за счет формирования координационных способностей. [8]

Понятие «посадка всадника» часто истолковывают неверно, ибо важно, в конечном счете, не положение конечностей, как это обычно считают, а то, как всадник:

1. Держится в седле, сохраняя равновесие;
2. Сидит на лошади, раскрепощено;
3. Умеет входить в ритм движения лошади. [63]

Обучение правильной посадке обеспечивает безопасность всадника, способность не противопоставлять себя лошади, позволяет лошади оставаться свободной в естественном движении, но при этом быть контролируемой и готовой к сотрудничеству.

Дополнительные трудности в начальной стадии освоения правильной посадки и применения средств управления лошадью возникают из-за сложности скоординировать всаднику свои действия и обучиться так называемому «чувству лошади». И здесь на первый план выходит формирование координационных способностей.

Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы показывает, что в настоящее время существуют различные взгляды на

формирование координационных способностей в процессе подготовки спортсменов. Многообразие имеющихся, так называемых, форм проявления, видов и разновидностей координационных способностей затрудняет тренера:

1. Выбор координационных способностей для конкретного вида спортивной деятельности;
2. Подбор средств и методов их развития;
3. Возможность сопряжено развивать координационные способности в процессе технико-тактического совершенствования.

Без достижения свободной, раскрепощенной, уравновешенной, согласованной с движениями лошади посадки всадника невозможно и у лошади сохранить правильные, свободные, эластичные, гармоничные, красивые аллюры.

С другой стороны, только при условии правильной посадки всадник может своевременно и правильно реагировать на непрерывную череду следующих друг за другом сигналов от лошади, поступающих в процессе ее движения, что необходимо для принятия соответствующих грамотных решений в ходе управления лошадью при исполнении элементов и упражнений на высоком техническом уровне.

Таким образом, задача всадника заключается в том, чтобы, сохраняя уравновешенную, свободную и раскрепощенную посадку, четко и очень точно отдавать лошади последовательные команды при выполнении упражнений . [11]

Как считают специалисты под понятием "правильная посадка" - это прежде всего - способность всадника сохранять равновесие при постоянном движении лошади, т.е. **динамическое равновесие**.

Сохранение равновесия лошадью является безусловным рефлексом, поэтому лошадь всегда "подстраивается" к равновесию всадника, чтобы сохранить свое собственное. Даже незначительное нарушение равновесия всадником способно полностью разбалансировать лошадь и она сделает массу ошибок, сводящих на нет выполнение всего элемента. Исходя из этого,

сохранение динамического равновесия всадника есть способность постоянно совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади для того, чтобы не нарушать её равновесие в процессе движения и выполнения различных элементов.

Сохранение динамического равновесия возможно только при условии раскрепощенной посадки всадника – по аналогии со свободными и раскрепощенными аллюрами лошади.

Для развития навыков верховой езды применяются различные методы и методические приемы, которые направлены на развитии физических качеств всадника, в частности, координационных. Немаловажен и эффект занятий верховой ездой на свежем воздухе, способствующих естественному закаливанию организма и оптимизации режима двигательной активности. Главным критерием оценки навыка верховой езды и, следовательно, координированности занимающегося является правильная посадка. Правильная посадка – это ритм, баланс и раскрепощенность. Раскрепощенность означает скоординированную работу мышц, при которой они равномерно напрягаются или расслабляются в зависимости от поставленной задачи.

Верховая езда одновременно воздействует на организм механическим, ритмическим и температурным факторами, так как представляет собой постоянно изменяющееся движение в разных плоскостях (вверх-вниз, влево-вправо), и задача всадника для поддержания общего равновесия с лошадью приспособливаться к этим движениям в каждый момент, что непосредственно сказывается на повышении уровня координированности движений занимающегося. Температура лошади на два градуса выше, чем у человека, поэтому при езде без седла мышцы спины лошади массируют и прогревают находящиеся с ней в плотном контакте мышцы ног всадника, значительно улучшая кровообращение. Изменение темпа и поддержание постоянного ритма движения лошади при выполнении переходов из аллюра в аллюр и в пределах одного аллюра требуют от

всадника умения постоянно совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади. Многократное выполнение переходов координирует движения всадника, улучшая равновесие и межмышечную координацию. Выполнение гимнастических упражнений из различных исходных положений, как на неподвижной лошади, так и на всех аллюрах содействует развитию двигательной координации, улучшает ориентировку в пространстве, развивает равновесие и быстроту реакции. Целесообразно поэтапное освоение сложных координационных упражнений (расчлененно-конструктивный метод), а также выполнение упражнений сначала в облегченных условиях (на не движущейся лошади), а затем с постепенным усложнением условий его выполнения (на шагу, на рыси, на галопе). На занятиях верховой ездой развивается способность управлять своими движениями, точно дозировать силу мышечных усилий, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно. Переходы из аллюра в аллюр и в пределах одного аллюра, выполнение манежных фигур различной сложности по неожиданной команде тренера-преподавателя побуждают всадника быстро переходить от одних двигательных действий к другим в соответствии с изменяющейся обстановкой. В результате выполнения этих упражнений повышается точность анализа положений и перемещений тела в пространстве, развивая вестибулярный аппарат; повышается тактильная чувствительность, точность глазомера и способность комплексно воспринимать информацию от многих сенсорных систем.

Очень важно, что бы на каждом аллюре, при каждом движении или упражнении были задействованы только необходимые для этого мышцы или группы мышц в оптимальном режиме, остальные же мышцы должны быть расслаблены – ни одна мышца не напрягается дольше положенного.

Раскрепощенная посадка дает возможность всаднику легко, свободно и непринужденно распоряжаться всем телом – головой, туловищем, руками,

ногами. Все части тела при управлении должны действовать **согласованно**, но абсолютно **независимо** одна от другой.

Раскрепощенная и свободная посадка является основой для точного и правильного применения средств управления. В процессе всей кропотливой и сложной работы с лошадью базой являются её условные рефлексy. Без точного и правильного воздействия на лошадь она просто не поймет вас и будет путаться, ошибаться, нервничать. Как бы странно это не звучало - лошадь прекрасно понимает, получается ли у нее все хорошо, или нет. [37]

Любое движение или упражнение, выполняемое лошадью, является следствием применения сложной комбинации средств управления всадником. Применяя их по отдельности невозможно добиться успеха. Правильное или, как принято выражаться, корректное применение средств управления предполагает их дифференцированную координацию.

Исследованиями многих авторов (И. Штраус, 2000 [66]; М.В. Максимова, 2000 [40]; и др.) доказано, что занятия верховой ездой оптимизируют работу нервной системы, дают импульс для гармоничного развития мышечного корсета и улучшают двигательную координацию.

В классическом конном спорте различают следующие типы посадки:

- манежная (используется в специализации по выездке и является базовой) (приложение рис.1)
- облегченная (применяется в прыжковых видах конного спорта конкуре и троеборье) (приложение рис.2)
- строевая (является промежуточным вариантом между облегченной и манежной, используется как обучающая, разминочная перед основными нагрузками, «освобождающая спину лошади при выполнении длительного тренинга и наименее трудоемкая для всадника») [8]

При любом типе посадки нагрузка на спину лошади может меняться в зависимости от ситуации.

Рассмотрим положение всадника в манежной посадке.

При езде в **манежной посадке** всадник сидит глубоко в центре седла, имея наибольшее количество точек соприкосновения сидалища с седлом и внутренней поверхности бедра и голени с боками лошади. В такой посадке выполняются все программы по выездке. Манежная посадка позволяет всаднику наиболее плотно связаться с лошадыю и максимально тонко воздействовать на нее своим центром тяжести. Плечи должны свободно свисать вдоль верхней части корпуса. Локти должны быть слегка согнуты и расслаблены, так, чтобы локтевые суставы, амортизируя, «несли» предплечья. Руки находятся прямо над холкой лошади, на высоте, примерно ширины ладони. При взгляде сбоку и сверху линия, соединяющая три точки – локоть - руку – угол рта лошади, должна образовывать прямую. Держать поводья следует так, чтобы лучезапястный сустав находился в среднем положении, пальцы должны быть сомкнуты, а большой палец должен всегда быть сверху. Описанное выше положение плеч и рук характерно не только для манежной посадки, но и для строевой и облегченной.

Облегченная посадка дает возможность максимально освободить спину лошади для того, чтобы продемонстрировать ее прыжковые и скоростные качества. На облегченной посадке верхняя часть корпуса всадника наклонена вперед. Наклон, что очень важно, происходит только в тазобедренных суставах, позвоночник при этом не меняет своего положения. Отдельные элементы – таз, грудная клетка и голова – сохраняют при этом свое положение относительно друг друга. При наклоне корпуса происходит распределение тяжести между бедром и коленом. Собственный центр тяжести всадника должен находиться точно над центром тяжести лошади. Степень наклона корпуса вперед и плотность контакта нижней части туловища с седлом не постоянны, полностью зависят от ситуации и от лошади. Поэтому облегченная посадка очень динамична и отличается высокой приспособляемостью к разнообразным движениям лошади, благодаря чему на самом резвом темпе галопа и на прыжках данная посадка просто необходима. Она всегда имеет тенденцию наклона вперед. ВАЖНО в

облегченной посадке отставание корпуса всадника от движения вызывает фатальные последствия, как для его равновесия, так и для равновесия лошади. [23].

Выбор типа посадки зависит от поставленных задач занятия при обучении пары всадник/лошадь.

1.4 Разработка дополнительного комплекса упражнений для формирования координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности

Целью разработанного дополнительного комплекса упражнений является повышение уровня формирования координационных способностей обучающихся, выработке правильной – раскрепощенной посадки. За основу дополнительного комплекса были взяты комплекс упражнений разработанных всемирно известным английским тренером по конкуру Энтони Паалманом , дополнены упражнениями дыхательной гимнастики и упражнениями для растягивания различных групп мышц (стретчинг), которые способствуют расслаблению мышц и помогают снять напряжение после нагрузки.

Для формирования координационных способностей подростков использовались следующие методические подходы:

1. Обучение новым двигательным действиям с постепенным увеличением координационной сложности их выполнения. Этот подход реализовывался путем поэтапного освоения сложных координационных упражнений (расчлененноконструктивный метод), а также выполнением упражнений сначала в облегченных условиях (на неподвижной лошади), а затем с постепенным усложнением условий его выполнения (на шагу, на рыси, на галопе).

2. Воспитание способности к перестроению двигательной деятельности в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот подход

реализовывался путем выполнения неожиданных команд тренера: «Шагом – Марш!»; «Рысью – Марш!»; «Галопом – Марш!»; «Налево, назад – Марш!»; «Круг диаметром двадцать метров – Марш»; и т.п., а также применением соревновательного и игрового методов.

3. Повышение временной, силовой и пространственной точности движений основанной на улучшении двигательных ощущений и восприятий. Этот методический подход реализовывался путем применения соревновательного метода (эстафеты), выполнением элементов выездки на точность исполнения манежных фигур, а также обучением ребенка способности дифференцировать мышечные усилия путем подъёма лошади из аллюра в аллюр и выполнением переходов внутри одного аллюра.

4. Воспитание способности к преодолению нерациональной мышечной напряженности. Этот подход реализовывался путем пассивной верховой езды на лошади, а также выполнением упражнений стретчинга.

Структура занятия верховой ездой состояла из трёх взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Основные задачи занятий:

- обучить основам техники верховой езды;
- обучить комплексу упражнений, способствующих формированию координационных способностей;
- содействовать формированию навыков рационального дыхания и правильной осанки;
- сформировать у обучающихся координированную правильную посадку, а также повысить концентрацию внимания (посредством выполнения манежных фигур и вольтижировочных упражнений);
- воспитать ответственность, инициативу, настойчивость в преодолении трудностей;

Подготовительная часть

Подготовительная часть включает в себя дыхательную гимнастику, которая в начале занятия помогает не только поднять жизненный тонус и подготовить организм к предстоящим нагрузкам, но и обучить подростков правильному дыханию на занятиях. Обучение рациональному дыханию способствует:

- оздоровлению и гармоничному развитию организма подростка;
- быстрейшему устранению нарушений в работе дыхательной системы;
- повышению адаптации к умственным и физическим нагрузкам;

Вдох делается через нос, а выдох – через рот. Упражнения дыхательной гимнастики целесообразно выполнять не менее четырёх раз в медленном темпе. Упражнения дыхательной гимнастики, если позволяют погодные условия, лучше выполнять на свежем воздухе (приложение рис.5)

Упражнения дыхательной гимнастики

- 1) И.п. – сед верхом, руки на пояс – вдох; 1 – наклон головы – выдох; 2 – и.п.
- 2) И.п. – сед верхом, руки к плечам; 1 – 2 – круговые движения локтями вперед - вдох; 3 – 4 – круговые движения локтями назад- выдох.
- 3) И.п. – сед верхом, руки в стороны; 1 – сжать пальцы рук – вдох; 2 – разжать пальцы рук – выдох; 3 – 4 – повторить 1 – 2.
- 4) И.п. – сед верхом, руки на пояс – глубокий вдох; 1 – руки в стороны – продолжительный выдох; 2 – и.п.
- 5) И.п. – сед верхом, руки на пояс; 1 - отвести локти назад – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3-4 –повторить 1 – 2 и.п.
- 6) И.п. – сед верхом, руки на бедра; 1 – руки в стороны – вдох; 2 – руки вперед – выдох; 3-4 – повторить 1 – 2 и.п.
- 7) И.п. – сед верхом, руки на бедра; 1 – потягивания руками вверх – вдох; 2 –

руки на пояс – выдох; 3 – руки вверх– вдох; 4 – и.п. – выдох.

Основная часть

Основная часть включает в себя упражнения, разработанные всемирно известным английским тренером по конкуру Энтони Паалманом. Эти упражнения не только способствуют формированию координационных способностей, но и помогают всаднику приобрести правильную посадку (приложение рис.6)

Упражнения на формирование координационных способностей

- 1) И.п. – сед верхом, руки на задней луки седла; 1 – колени отвести от седла; 2 – подъем ног, согнутых в колене, – вдох; 3– и.п. – выдох; Колени приподнимать над седлом как можно выше.
- 2) И.п. – сед верхом, руки на поясе, колени необходимо плотно прижать к крыльям седла; 1- отвести правую голень назад, одновременно левую голень вы-тянуть вперед; 2 – и.п.; 3 – выполнить упражнение в зеркальном отражении; 4 – и.п. Дыхание спокойное и глубокое. Отводить голень необходимо как можно дальше назад.
- 3) И.п. – сед верхом, руки на поясе; 1 –наклон вперед, коснуться правой рукой левого стремени; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед, коснуться левой рукой правого стремени ;4 – и.п. Дыхание спокойное и глубокое.
- 4) И.п. – сед верхом, руки в стороны; 1 – 2 – поворот туловища вправо; 3 – 4 – поворот туловища влево. Седлаище остается неподвижно в седле. Повороты выполнять с максимальной амплитудой в обе стороны.
- 5) И.п. –сед верхом,руки на поясе; 1 – поворот на право, дотянуться правой рукой до хвоста лошади; 2 – медленно вернуться в и.п. 3- поворот на лево, дотянуться левой рукой до хвоста лошади; 4 – медленно вернуться в и.п.
- 6) И.п. – сед верхом, руки на пояс; 1 – поднять одновременно обе ноги

согнутые в коленях , соединить колени над лукой седла; 2 –и.п. Следить за осанкой, плечи расправлены.

7) И.п. – сед верхом, руки на пояс; 1 –встать на стремена, руки в стороны , не садиться в седло как можно дольше;

9) И.п. – сед верхом, руки на задней луки седла; 1 – поднять обе ноги одновременно , не сгибая в коленях, соединить стопы над шеей лошади; 2 – и.п.;

10) И.п. – верхом, стоя без помощи стремян, упор в колено; 1 – сесть в седло – выдох; 2 – и.п. – вдох. Колени плотно прижаты к седлу.

Заключительная часть

Заключительная часть включает в себя упражнения для растягивания различных групп мышц (стретчинг), которые способствуют расслаблению мышц и помогают снять напряжение после нагрузки. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц. При выполнении этих упражнений рекомендуется удерживать указанное положение в течение 10-30 счетов и более в зависимости от уровня подготовленности школьника (приложение рис 3,4)

Упражнения стретчинга

1) И.п. – сед верхом, левая рука на поясе, наклон головы вправо хватом правой руки за голову. Правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи.

2) И.п. – сед верхом, правая рука на поясе, наклон головы влево хватом левой руки за голову. Левая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи.

3) И.п. – сед верхом, наклон головы вперёд, руки за голову, локти вперёд. Наклон головы с максимальной амплитудой.

4) И.п. – сед верхом, полунаклон вперёд с наклоном головы назад, руки вверх. Прогнуть спину. Руками тянуться вперёд с максимальной амплитудой.

Стараться дотянуться до ушей лошади.

5) И.п. – сед верхом, упор согнутыми руками о бедра с наклоном головы вперед. Максимально округлить спину.

6). И.п. – сед верхом, наклон вправо, левая рука вверх, правая на поясе.

Наклон туловища с максимальной амплитудой.

7) И.п. – сед верхом, наклон влево, левая рука вниз, правая за голову. Наклон туловища с максимальной амплитудой до касания стремени или пятки

Для лучшего овладения техникой верховой езды и совершенствования равновесия (баланса) необходимо сидеть в седле уверенно и непринуждённо. Следует развивать у всадника чувство ритма, только тогда езда на лошади станет гармоничной и будет приносить радость. Гимнастические упражнения, выполняемые всадником сидя верхом на лошади, способствуют формированию координационных способностей и ориентировке в пространстве, развивая равновесие и быстроту реакции. Работать над совершенствованием посадки всадника можно и без использования седла.

Рекомендуется выполнять программу по вольтижировке не реже одного раза в две недели. Занятия по вольтижировке необходимо начинать с выполнения простых упражнений и постепенно доводить их выполнение до совершенства. Комбинации упражнений необходимо разучивать по элементам (расчлененноконструктивный метод).

Освоив равновесие в движении формированием координационных способностей, доведя в какой-то мере, свою координацию движения до автоматизации обучающийся сможет приобщиться к великой тайне чувства лошади, постепенно постигать искусство верховой езды.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось с января 2016 г. по май 2017г на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Гимназия № 9» г.Красноярска, в четыре этапа.

На первом этапе(январь 2016 –март2016г) проводился выбор темы, была проанализирована научная и научно-методическая литература по проблеме исследований. Анализ и обобщение научно-методических источников позволил:

- выявить актуальность исследуемого вопроса;
- влияние развития правильной посадки на формирование координационных способностей;

На основе анализа литературы было определено, что важнейшим компонентом в процессе обучения подростков верховой езде является формирование правильной посадки, за счет формирования координационных способностей.

На втором этапе (апрель 2016 – август 2016г.) был разработан дополнительный комплекс упражнений, способствующий формированию координационных способностей у обучающихся 15-16 лет в обучении навыкам правильной посадке в верховой езде. Основу представленного комплекса составили упражнения, разработанные всемирно известным английским тренером по конкуру Энтони Паалманом. Эти упражнения не только способствуют формированию координационных способностей, (ловкости, чувства ритма, равновесия, чувства лошади, способности чередовать напряжение и расслабление мышечного аппарата), но и помогают всаднику приобрести правильную посадку.

На третьем этапе (сентябрь 2016 – апрель 2017г.) проводился педагогический эксперимент с целью проверки эффективности разработанного дополнительного комплекса упражнений по формированию

координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности.

Эксперимент проводился в спортивном зале МАОУ «Гимназия №9» В нем приняли участие 2 группы обучающихся из 9 класса в количестве 10 человек в каждой: экспериментальная группа- обучающиеся 2001-2002г.р которым было предложены дополнительные занятия по верховой езде во вне учебное время и контрольная группа - обучающиеся 2001-2002г.р . Программа занятий по физической культуре контрольной группы соответствовала плану МАОУ «Гимназия №9» .

В отличие от контрольной, экспериментальная группа занималась по программе гимназии и дополнительно посещали уроки верховой езды три раза в неделю во внеучебное время, где был применен дополнительный комплекс упражнений по формированию координационных способностей.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых. Все тесты проводились в спортивном зале после 15 минутной разминки.

В процессе эксперимента было проведено тестирование, для определения исходных данных перед началом эксперимента и заключительное тестирование обучающихся. На основании результатов тестирования оценивалась эффективность разработанного дополнительного комплекса упражнений. Используя метод наблюдения в процессе обучения подростков навыкам верховой езды, оценивалось умение поддерживать правильную посадку при выполнении упражнений различной координационной сложности. Правильная посадка позволяет всаднику держаться в седле раскрепощенно и входить в ритм движения лошади для сохранения общего с ней равновесия. Также оценивались целесообразность и правильность применения средств управления лошастью и умение своевременного перехода от одних двигательных действий к другим в ситуациях внезапного изменения обстановки

На четвертом этапе (май 2017 г.) подводились итоги исследования. В ходе эксперимента мы анализировали координационные способности по тестам.

Осуществлялся анализ полученных данных, проходило написание, оформление и апробация дипломной работы. Так же были подготовлены выводы и практические рекомендации.

2.2 Методы исследований.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- Анализ и обобщение научно-методических источников;
- педагогическое наблюдение за обучающимися;
- беседы и консультации с ведущими специалистами региона;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

2.2.1 Анализ и обобщение научно-методических источников

Для изучения состояния вопроса, было проанализировано 126 публикаций. Изучались и анализировались работы не только по физкультурно-спортивной отрасли знаний, но и смежных областей – физиологии, психологии и медицины, метрологии и математической статистике. Анализ и обобщение научно-методических источников позволил:

- выявить актуальность исследуемого вопроса;
- влияния верховой езды на формирование координационных способностей;

Изучение и анализ научно-методических источников проводился на всех этапах проведенного исследования и позволил теоретически обосновать изучаемую проблему и определить пути её решения.

2.2.2 Педагогические наблюдения.

Педагогические наблюдения за проведением учебно-тренировочных занятий по верховой езде проводились с целью изучения методов оценки посадки всадника и качества управления лошадью, в процессе освоения новых технико-тактических приемов, а также методов формирования стиля езды. Наблюдение проводилось в течении всего времени исследования. Объектом наблюдения были обучающиеся групп начальной подготовки, спортсмены-разрядники, высококвалифицированные спортсмены, берейторы, тренеры, работающие и проходящие подготовку на УСКК. Аспекты наблюдения:

- методы и приемы, используемые в процессе подготовки обучающихся;
- методики работы тренеров со спортсменами различной квалификации;
- основные средства подготовки подростков – конников в группах начального обучения.

В процессе проведения наблюдений исследовались форма и содержание занятий, средства и методы обучения и совершенствования техники, применяемые тренерами. Также с помощью визуального наблюдения за внешними признаками утомления оценивалась правильность построения занятий и последовательность применения различных средств и методов. Полученная информация позволила корректировать тестирующую программу и конкретизировать задачи и содержание экспериментальной части исследования.

Были проведены беседы с судьями, спортсменами высокого класса.

2.2.3 Консультации и беседы с ведущими специалистами Сибирского Федерального Округа

В период исследования посещались семинары, были изучены комментарии судей, проводились мастер-классы ведущих специалистов Сибири по конному спорту таких как: тренер высшей категории, международный судья уровня 3* по выездке Мартьянова В.В. (Красноярск); тренер 1 категории, кандидат в международные судьи, МС по выездке Вебер Е.Е. (Барнаул); тренер высшей категории, судья Республиканской категории, МС по троеборью Голиков Ю.Н. (Красноярск).

2.2.4 Педагогические контрольные испытания

Педагогические контрольные испытания проводились по следующим тестам:

Тест №1 Челночный бег 3*10

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» пробежать 10 метров, коснуться земли за линией финиша любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом до стартовой линии, повернуть кругом и пробежать ещё 10 метров до финиша.

Тест №2 Три кувырка вперед

Оборудование: секундомер, маты.

Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, в и.п. основная стойка. По команде «Можно» испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стараясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка возвращается в исходное положение.

Тест №3 Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения

Оборудование: секундомер, ровная дорожка 10 метров, ограниченная двумя параллельными чертами, три вертикальные стойки, футбольный и баскетбольный мячи. По прямой линии бега проводят три круга диаметром 0,8м. Центры кругов, куда устанавливаются вертикальные стойки, расположены друг от друга в 2,5м. Расстояние от линии старта до первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м.

По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. По команде «Марш» испытуемый ведет мяч одной рукой, последовательно обегает каждую из трех стоек и финиширует, стараясь выполнить задание за минимальное время.

2.2.5. Методы математической статистики

Для оценки результатов тестирования вычислялись следующие показатели: определение достоверности различия по t-критерию Стьюдента вычислить среднюю арифметическую величину для каждой группы. Методы математической статистики применялись для обработки цифрового материала, полученного в результате педагогического эксперимента.

При этом определялись следующие параметры:

M - среднее арифметическое;

δ - стандартное отклонение;

m - стандартная ошибка среднего арифметического значения.

Далее достоверность различия определяют по таблице вероятности по распределению Стьюдента. Определяется число P , которое показывает вероятность разницы между M_1 и M_2 . Чем больше P , тем менее существенна разница, тем менее достоверность различий.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Реализация дополнительного комплекса упражнений для формирования координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности

Для того чтобы выполнить любое движение, например написать букву, необходима определенная сила и точность, т. е. требуется согласование движений — координация. Каждая поза, кроме спокойного лежания, тоже требует координации. При этом необходимо одни группы мышц напрягать, а другие расслаблять, сокращать мышцы с определенной скоростью и силой, переходить от одного элемента движения к другому и т. д.

При выполнении координированных движений и принятии поз в двигательных центрах головного и спинного мозга происходит перераспределение участков возбуждения и торможения. Это приводит к рефлекторному изменению и перераспределению тонуса мышц. Перераспределение тонуса мышц является физиологической основой координации движений. Огромную роль в выполнении сложных координированных движений играют анализаторы: двигательный, зрительный, слуховой, вестибулярный и осязательный (рецепторы давления в коже)

Для укрепления посадки, выработки равновесия, достижения гибкости и непринужденности посадки применяются специальные гимнастические упражнения на лошади для рук, туловища и ног всадника.

Когда в обучение вводятся какие-то новые элементы или изменения, то все предпосылки должны оставаться прежними. Новые элементы и упражнения следует осваивать постепенно увеличивая уровень сложности. Например, остановка сначала выполняется без требования ориентации на определенную точку, затем в конкретной точке на стенке манежа и только после этого без ориентации на разметку в определенной точке на средней

линии. Перенапряжение сил или координации чаще всего является следствием неправильной постановки цели. Однако ложные цели часто ставит не тренер, а сам ученик [15].

Общая модель развития двигательного поведения позволяет сформулировать три четких принципа процесса обучения:

- от корпуса к конечностям;
- от грубой формы к совершенной;
- через движение к осанке.

Целенаправленные движения конечностей возможны только тогда, когда корпус находится в стабильном положении, следовательно: от корпуса к конечностям. Поначалу движения получаются несколько размашистыми и выполняются с большими физическими затратами, чем это необходимо. Затем движения оптимизируются и осуществляются более экономно, с минимальной затратой сил, иначе говоря: от грубой формы движения к более совершенной.

Всаднику, прежде чем научиться контролировать при езде на лошади положение своих конечностей, необходимо добиться стабильного положения корпуса. Требовать с первых же занятий правильного положения рук и ног совершенно бессмысленно! Невозможно в любом виде спорта с первого раза овладеть более развитыми, тонкими формами движения.

Сначала следует освоить более простые формы движения, а потом уже отрабатывать и оттачивать их, постепенно приближаясь к идеалу. Кажущаяся спокойной, расслабленной элегантная посадка достигается значительным усилием двигательной активности. Неуверенная напряженная посадка свойственная начинающим - это не ошибка, а первый шаг на пути к совершенству: от движения к осанке.

Очень важным в процессе обучения является получение точного представления о совершаемом движении. Дети регулярно должны видеть хороших всадников, чтобы выработать собственное внутреннее

представление о формах движения. Ребенок может непроизвольно скопировать любое новое движение.

Приведем пример: начинающего всадника впервые отпускают с корды, и он должен двигаться шагом. Взрослый обязательно поинтересуется, как управлять лошадью в данной ситуации. Технические разъяснения не помогут ему сразу, и он придет в замешательство, потому что еще не умеет согласовывать свои движения с движениями лошади.

Дети находятся в более выигрышной ситуации. Они доверяют и доверяются лошади, так как считают лошадь своим другом. Дети готовы учиться движениям у лошади. В начале обучения важно научить всадника не думать о технической стороне движения, а просто открыться и довериться новому переживанию.

Исходя из выше сказанного видно, что в конном спорте обучение происходит не только на практике, но в большой степени в сознании всадника. В спорте это называется ментальным тренингом. Смысл его заключается в сознательном, планомерном повторении в уме всего процесса движения с максимальной внутренней отдачей. В процесс включаются все мышцы, которые задействованы в представляемом движении. При этом оно оптимизируется, на него вырабатывается позитивная установка. Более понятным становится сам процесс движения, условия его результативности, и, следовательно, его смысл и целесообразность.

Когда ребенок поймет, как важно сидеть в седле прямо, он начнет сам стремиться к такому положению. Отмечено, что психологическая ментальная подготовка приобретает большое значение именно в профессиональном спорте, так как страх, стресс, установка на результат могут вызвать у спортсмена сильную внутреннюю или внешнюю блокировку, и он просто не сможет проявить свои способности.

Существует множество теорий и практических рекомендаций в вопросе последовательности обучения верховой езде. Как начать обучение? Какому виду посадки отдать предпочтение на первом этапе обучения? Ездить без

стремян или же с ними? Нет единого мнения, что бы ответить на все эти вопросы. И каждый вариант имеет свое практическое подкрепление.

Важно, что бы тренер рассматривал поведение начинающего всадника не как совокупность ошибок (кивающая в такт движениям лошади голова, задранная вверх пятка, поднятые вверх, беспокойные руки), а как езду начинающего, которому что-то уже удастся, а что-то пока остается недоступным. Не менее важно видеть, какой следующий шаг способен освоить ученик. Практически во всех других видах спорта обучение разбито на отдельные четкие этапы, и каждый следующий шаг основан на предыдущем. В верховой езде, которая является комплексным видом спорта, мы, в этом смысле, сталкиваемся с определенными трудностями. Ведь здесь успех зависит не только от всадника, но и от его партнера - лошади.

Обучение верховой езде нельзя втиснуть в одну четкую схему. Нельзя сразу дать ответ на вопрос «Сколько времени потребуется конкретному начинающему, что бы начать ездить самостоятельно? Когда тот или иной ребенок освоит галоп?»

В обучении верховой езде большую роль играет сама ситуация и лошадь. И ранний переход к самостоятельной езде не всегда оказывается полезным. Ведь тогда ученик должен справляться с гораздо большим количеством требований – следить и за собой, и за лошадью. Ученики, которые долго вырабатывают правильную посадку на корде, впоследствии часто добиваются больших успехов. Все знают славящихся на весь мир великолепной посадкой выпускников Венской школы верховой езды, где начальное обучение всадников в течение многих месяцев проводят исключительно на корде.

С другой стороны, самостоятельная езда без корды также оказывается весьма эффективной, т.к. дает сильный психологический стимул начинающим. Задача тренера - проанализировать все эти «за» и «против», выбрать подходящий данному конкретному ученику метод построения занятий. Невозможно научить ездить верхом по какой-то застывшей

методике. И все же существуют критерии, по которым можно определить первостепенные и второстепенные задачи.

Теория верховой езды включает в себя такие комплексные элементы, как «посадка, применение средств управления, развитие чувства лошади и результативность верховой езды».

Процесс обучения всадника верховой езде в основе своей очень похож на тот же процесс, проводимый при обучении лошади. Для лошади очень важными моментами являются: баланс, раскрепощенность. Те же качества и чувства необходимо развивать и у всадника.

Баланс для лошади – способность к равномерному, прямолинейному движению, при постоянном взаимодействии с всадником.

Для ребенка, севшего на лошадь, - это равновесие. Без равновесия, т.е. без баланса и координации в движении, он либо будет держаться на лошади с трудом, либо упадет с неё.

Развитие координационных способностей, баланса и равновесия - необходимое условие для всего дальнейшего обучения. Для этого можно использовать езду без седла, что позволяет более тонко чувствовать движения лошади и реагировать на них. Для начинающего всадника очень важно научиться сохранять вертикальное положения корпуса на всех аллюрах лошади, а происходит это в результате постепенного совершенствования определенных движений.

Раскрепощенность для лошади – способность выполнять максимум работы при минимуме энергетических затрат. Т.е. выполнять элементы, оставаясь расслабленной физически и психически, без излишнего напряжения.

То же можно сказать и о всаднике. Если он уже научился сохранять равновесие в движении, то ему не нужно затрачивать физических сил больше, чем того требует конкретная ситуация. Ни один мускул не будет напрягаться слишком долго, ритмичное напряжение и расслабление мышц будет происходить одновременно с процессом движения лошади.

Не следует путать раскрепощение с понятием слабости и вялости мускулатуры. Правильное раскрепощение ведет к экономной работе мускулатуры, в оптимальном для тела и ситуации режиме и тонусе. Например, тонус мышц на сокращенной рыси будет выше, чем на шагу со свободным поводом. Только раскрепощенная посадка дает возможность контролировать положение конечностей и делает их движения согласованными, но независимыми, что предопределяет точное и правильное применение средств управления.

3.2 Результаты исследований.

На протяжении всей практической части эксперимента в учебно-тренировочном процессе использовались следующие средства и методы в полном объеме:

- теоретические занятия по программе обучения верховой езде и соответствующих дисциплин (анатомии человека и лошади, биомеханике движения, физиологии и т.д.)
- занятия по вольтижировке (гимнастика на лошади)
- строевая езда в смене (группе) с базовыми упражнениями
- занятия по общей физической подготовке
- занятия по специальной физической подготовке с углубленным развитием определенных групп мышц, наиболее задействованных в верховой езде (Приложение Б)
- индивидуальные занятия на корде, на равновесие и развитие координационных способностей
- конноспортивные игры, развивающие быстроту реакции, равновесие в движении, координированность действий
- занятия, обучающие технике и тактике конного спорта

- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей выступлений ведущих всадников страны и Мира

- разбор ошибок по снятым на видео тренировкам
- тренировки на кавалетти и клавишах
- преодоление препятствий
- езда по пересеченной местности
- прохождение рабочей тропы
- контрольно-зачетные занятия по теории, ОФП, СФП.

В период проведения эксперимента, «Контрольная» группа тренировалась по обычной программе, соответствующей школьной программе, без дополнительных занятий по верховой езде во внеучебное время.

«Экспериментальная» группа обучающихся, помимо школьной программы, посещали три раза в неделю занятия по верховой езде, где использовался предложенный дополнительный комплекс упражнений по формированию координационных способностей.

Таблица 1 –Экспериментальная группа. Промежуточное тестирование.

№	Фамилия имя	Челночный бег 3*10м (секунды)	Три кувырка вперед (секунды)	Веден.мяча в беге с изменением направления. (сек)
1.	Берестюк Софья	8,8	5,0	11,9
2.	Ушакова Диана	8,9	4,9	11,5
3.	Полонникова Ксения	9,3	5,2	12,8
4.	Глущенко Елизавета	9,1	4,6	11,5
5.	Чистова Екатерина	9,5	4,9	12,6

6.	Черная Екатерина	9,3	5,1	11,3
7.	Литвинова Александра	8,9	4,7	11,9
8.	Уперенко Анна	8,7	4,8	11,3
9.	Миронюк Марина	9,0	5,3	12,5
10	Григорьева Вероника	8,7	5,1	12,8
	Средний балл	9,02	4,96	12,01

Таблица 2- Контрольная группа. Промежуточное тестирование.

№	Фамилия имя	Челночный бег 3*10м (секунды)	Три кувырка вперед (секунды)	Веден.мяча в беге с изменением направления. (сек)
1.	Туктарова Галина	9,4	4,7	12,1
2.	Назарчук Татьяна	8,7	4,9	12,0
3.	Микова Татьяна	8,9	4,5	11,6
4.	Дмитрюкова Анастасия	8,8	4,8	11,5
5.	Огнева Ксения	9,3	5,2	12,3
6.	Гилева Дарья	9,1	5,0	12,6
7.	Ахрамович Эльза	9,2	5,4	11,9
8.	Гатилова Екатерина	9,0	5,1	12,9
9.	Крыжановская Элина	9,2	4,6	12,5
10	Довыдова Анастасия	9,1	4,8	12,8
	Средний балл	9,07	4,9	12,22

Таблица3- Экспериментальная группа. Заключительное тестирование.

№	Фамилия имя	Челночный бег 3*10м (секунды)	Три кувырка вперед (секунды)	Веден.мяча рукой в беге с изменением напр.(сек)
1.	Берестюк Софья	8,4	4,0	10,7
2.	Ушакова Диана	8,4	4,0	10,8
3.	Полонникова Ксения	8,8	4,7	11,5
4.	Глущенко Елизавета	8,6	4,2	10,8
5.	Чистова Екатерина	8,5	4,0	10,9
6.	Черная Екатерина	8,7	4,3	10,8
7.	Литвинова Александра	8,6	4,0	11,0
8.	Уперенко Анна	8,5	4,0	10,9
9.	Миронюк Марина	8,4	4,1	10,7
10.	Григорьева Вероника	8,5	4,0	11,2
	Средний балл	8,54	4,13	10,93

Таблица4- Контрольная группа. Заключительное тестирование.

№	Фамилия имя	Челночный бег 3*10м (секунды)	Три кувырка вперед (секунды)	Веден.мяча рукой в беге с изменением напр.(сек)
1.	Туктарова Галина	9,3	4,7	11,9
2.	Назарчук Татьяна	8,6	4,8	11,8
3.	Микова Татьяна	8,8	4,8	11,9
4.	Дмитрюкова Анастасия	8,6	4,9	11,7
5.	Огнева Ксения	9,2	5,1	12,4
6.	Гилева Дарья	8,9	5,2	12,3
7.	Ахрамович Эльза	9,1	5,3	11,7
8.	Гатилова Екатерина	8,9	5,0	12,4
9.	Крыжановская Элина	9,0	4,8	12,3
10.	Довыдова Анастасия	8,9	4,7	12,4
	Средний балл	8,96	4,93	12,08

Таблица 5 – Результаты тестирования Э.Г. и К.Г.

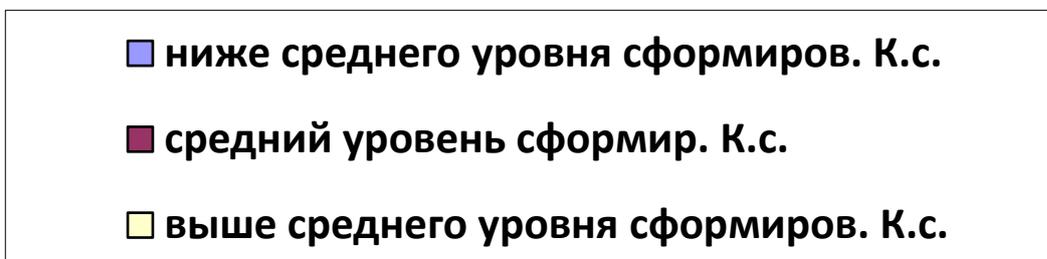
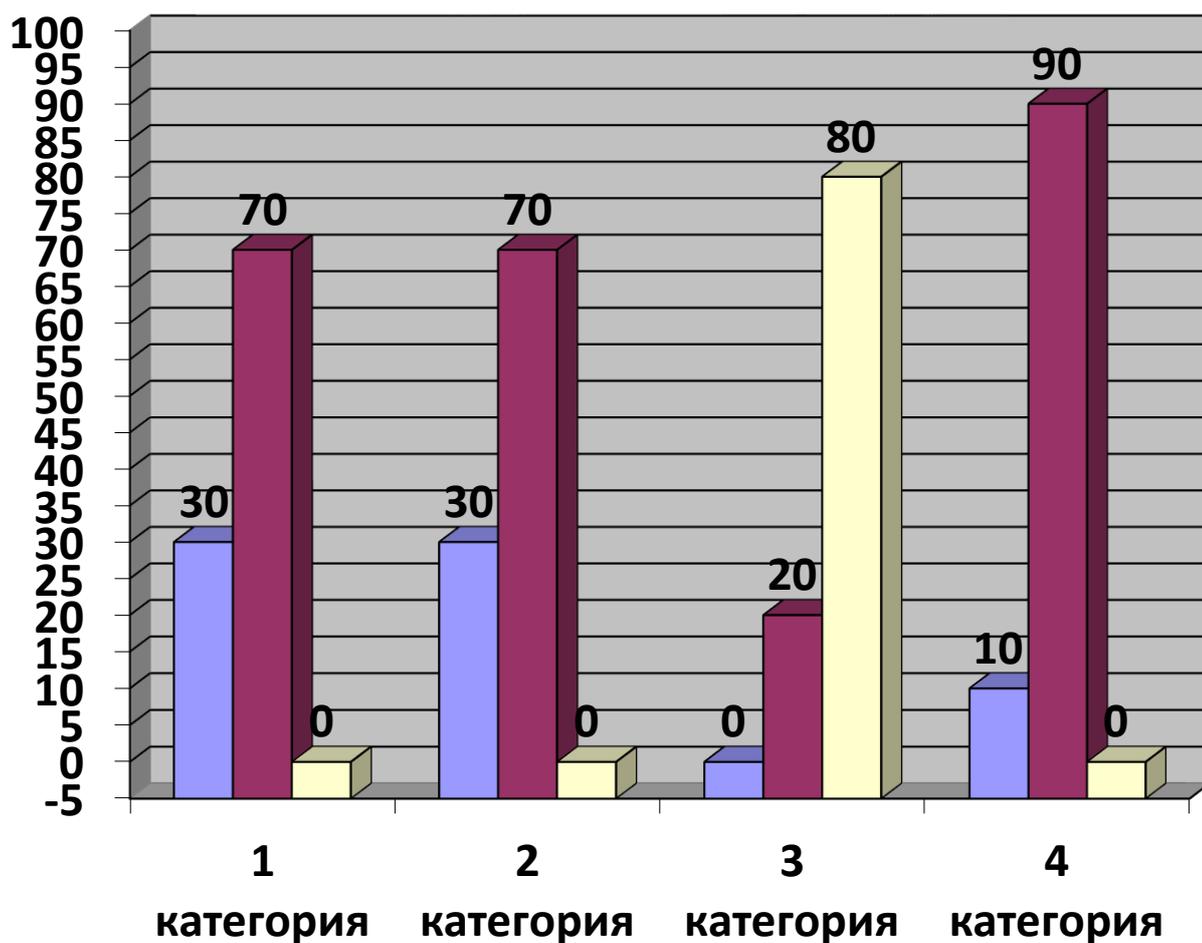
Дисциплина	Экспер. групп. промежу. тест	Экспер. групп. заключ. тест	Контрольн.гр. промежут.тест	Контр.гр. заключ. тест.
Челночный бег 3*10м	9,02	8,54	9,07	8,96

(секунды)				
Три кувырка вперед (секунды)	4,96	4,13	4,9	4,93
Веден.мяча рукой в беге с изменением напр.(секунды)	12,01	10,93	12,22	12,08

Таблица 6- Сравнительные результаты сформированности координационных способностей после эксперимента

тесты	Группы	n	X	δ	m	t	p
Челночный бег 3x10	экспериментальная	10	8,54	0,13	0,04	14,6	<0,05
	контрольная	10	8,96	0,23	0,07		
Три кувырка вперед	экспериментальная	10	4,13	0,23	0,08	5,21	<0,05
	контрольная	10	4,93	0,20	0,066		
Ведение мяча рукой в беге с изменением напр.	экспериментальная	10	10,93	0,26	0,028	14,04	<0,05
	контрольная	10	12,08	0,23	0,077		

При определении достоверности различий сформированности координационных способностей было выявлено, что различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что разработанный дополнительный комплекс упражнений эффективно воздействует на формирование координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности.



1 категория экспериментальная групп. промежуточное. тестир.;

2 категория контрольная групп. промежуточное. тестир.;

3 категория экспериментальная групп. заключительное тестир.;

4 категория контрольная групп. заключительное тестир.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ научной и методической литературы подтвердил необходимость поиска новых средств методов для формирования координационных способностей, что выразилось в разработке дополнительного комплекса упражнений по формированию координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебное время.

2. В результате теоретического обоснования проблемы определено, что внеучебная деятельность занимает одну из ключевых ролей для гармоничного развития личности и формирования ее физических способностей. Каждый обучающийся может найти свои собственные причины, побуждающие его к занятиям спорта во внеучебное время и целенаправленно работать над своим физическим совершенствованием.

3. Разработан дополнительный комплекс упражнений, способствующий формированию координационных способностей у обучающихся 15-16 лет во внеучебное время, который заключался в увеличении количества упражнений на координацию в учебно-тренировочном процессе, обучающимся предлагались упражнения повышенной координационной сложности (упражнения на разных аллюрах). Целью внедрения дополнительного комплекса упражнений является повышение уровня сформированности координационных способностей обучающихся, выработке правильной – раскрепощенной посадки.

4. На начало эксперимента по контрольным тестам выявлено, что в экспериментальной и контрольной группе уровень сформированности координационных способностей практически идентичен – 70% обучающихся имеют средний уровень, 30% - уровень ниже среднего. Высокий уровень не продемонстрировал никто.

После педагогического эксперимента показатели экспериментальной группы значительно улучшились у 80% уровень сформированности

координационных способностей поднялся до показателя - выше среднего, у 20% средний уровень, показатели ниже среднего уровня отсутствуют.

У обучающихся контрольной группы результаты заключительного тестирования немного улучшились, но незначительно, так у 90% обучающихся средний уровень, у 10% уровень сформированности координационных способностей остался ниже среднего.

Таким образом: на основании объективно проведенного тестирования можно сделать вывод: углубленные и целенаправленные занятия с обучающимися на формирование координационных способностей наглядно показывают динамику роста спортивных результатов. Все это говорит о эффективности предложенного нами дополнительного комплекса упражнений по формированию координационных способностей у обучающихся 15-16 лет и может быть применен для обучения правильной посадке при занятиях верховой ездой во внеучебное время.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании проведённого исследования и анализа полученных положительных результатов мы предлагаем следующие рекомендации:

1. Одной из особенностей разработанного дополнительного комплекса по формированию координационных способностей обучающихся 15-16 лет во внеучебной деятельности является введение дыхательной гимнастики. Обучающиеся часто задерживают дыхание, особенно когда выполняют сложнокоординационные действия, также у них отмечается поверхностное дыхание, поэтому на занятиях целесообразно выполнять дыхательные упражнения, посредством которых возможно обучить детей рациональному дыханию.

2. При выполнении упражнений, направленных на формирование координационных способностей, необходимо особое внимание уделять выполнению упражнений с закрытыми глазами, начиная с простых упражнений на не движущейся лошади и постепенно переходя на выполнение более сложных упражнений на всех аллюрах. Упражнения с закрытыми глазами можно выполнять только после полного освоения их с открытыми глазами.

3. Комплекс упражнений, развивающий основные группы мышц, задействованных в верховой езде. Рекомендован на занятиях ОФП в спортзале и в качестве разминки перед специальной физической подготовкой (вольтижировкой, работой над коррекцией посадки на корде). Выполняется как групповым, так и индивидуальным методом.

Помогает поддерживать спортивную форму спортсменов-конников в периоды отдыха и реабилитации лошадей. Комплекс упражнений к самостоятельным занятиям дома. (Приложение)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеенко, В.Г. Конно-спортивные игры / В.Г. Алексеенко. – Москва. Юный конник. 1971г. – с. 38.;
2. Алексеенко, В.Г., Левина, А.М. / Юный конник / В.Г. Алексеенко, А.М. Левина. – Москва. Физкультура и спорт. 1971г. – с. 35.;
3. Бегунова, А.И. В звонком топоте копыт / А.И. Бегунова. – Москва. Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.;
4. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений. НПО «МОДЭК», МПСИ, Москва, 2004.;
5. Бондаревский, Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста / Е.Я. Бондаревский // Развитие двигательных качеств у школьников. – М.: Просвещение, 1967. – С. 153-177.
6. Буркхардт, Б. Выездка от А до Я / Б. Буркхардт.– Москва: «Аквариум БУК», 2003. – 220 с.;
7. Ванхала, П. Жизнь лошади: день за днём. Эффективные методы работы с любой лошастью / П. Ванхала. С. Сеппяля-Ванхала: пер. с англ. О.Б. Аносовой. – Москва: Аквариум-Принт, 2005. – 127с.;
8. Волынский С.М. Учебник верховой езды. — Москва: АСТ, 2005. — 303 с.
9. Вопросы и ответы: пособие по терапевтической верховой езде / Ф. Джосвик [и др.]. – М.: Изд-во МККИ, 2000. – 268 с.
10. Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том I. / Практическое пособие: пер. с немецкого И. Когана. – Москва: Издательский Дом «Арт Лаборатория», 2007. – 42 с.;
11. Вуд, П. Искусство верховой езды: В гармонии с лошастью / П. Вуд: пер. с англ. М.И. Стёпкина. – Москва: ООО «Аквариум-Принт», 2004. – 72 с.;

12. Гервек, Г. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение / Г. Гервек: пер. с нем. С. Казанцева. – Москва: ООО «Аквариум-Принт», 2004. – 176с.;
13. Гонестова В.К. Особенности функциональной подготовленности конников разных специализаций в условиях соревновательной деятельности // Научно-практические проблемы спорта высших достижений: Материалы
14. Громова, Н. Высшая школа верховой езды / Н. Громова // Коневодство и конный спорт, 1990. – №7, 11 / 1991. – № 4; – 10 с.;
15. Громова Н. Лошади и моя судьба / Н.Г. Громова – Москва, Гласность – АС, 2004, 332с.;
16. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск, 1978. – 88 с.
17. Гуревич Д.Я., Рогалев Г.Т. Справочник по коневодству и конному спорту. М.: Росагропромиздат, 1991. — 240 с.
18. Гуревич, Д.А. Лечебная верховая езда / Д.А. Гуревич // Коневодство и конный спорт. – 1997. – № 5. – С. 27-28.
19. Дмитриев, А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания / А.А. Дмитриев. – Красноярск, 1987. – 152 с.
20. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. ФиС.Москва,1979.;
21. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М.Дьячков [и др.]. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 184 с.;
22. Журнал «Конный мир», № 4 (март) г.Москва, 2003, 13 с.;
23. Жюссон, К. Дрессаж / К. Жюссон. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 180 с.;
24. Зеефрид, А. Верховая езда / А. Зеефрид. – Минск: Полымя, 1964. – 154 с.;

25. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта: Учебно-методическое пособие. 1 часть — Минск, 1997. - 130 с.;
26. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта / Е.И. Иванченко. – Минск: Учебно-методическое пособие 2часть, 1997. – 180 с.;
27. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта: Учебно-методическое пособие. 3 часть — Минск, 1997. - 240 с.;
28. Каменцева, Н.А. Физкультурно-спортивные занятия как фактор физической реабилитации и социальной адаптации слабослышащих учащихся специальной школы: дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Каменцева. – М., 1998. – 150 с.
29. Киргизов, А.П. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию детей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.П. Киргизов. – Улан-Удэ, 2011. – 23 с.
30. Климке Р. Физическая нагрузка // Выездка молодой спортивной лошади: Пер. с нем. М.: Аквариум, 2002. — С. 79-82.
31. Коган, И.Л. Посадка и работа корпуса всадника. Точки управления движением энергии / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2009. – № 1.; . – 8 с.;
32. Коган, И.Л. Управление посадкой / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2008. – № 12 с;
33. Кофман П.К., Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 146с.
34. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / Под ред. Э. Эзе: пер. с нем. Д.Я. Гуревича. – Москва: «Физкультура и спорт», 1983. – 255 с.;
35. Кремер, М. Как добиться высоких результатов. 8 пунктов программы по подготовке лошади: Пер. с нем. Москва: Аквариум, 2003. - 288 с.
36. Ласков, А.А. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта. Дивово: ВНИИК, 1997. - 244 с.

37. Лихачевская, Е.Ф. Врачебно-педагогические наблюдения над спортсменами-конниками /Лихачевская, Е.Ф., Стефановский В.П. / Конный спорт: Учеб.пособие. — Москва: Физкультура и спорт, 1968. — С. 42—54
38. Леонова, Е.В., Типы ошибок, методы их предупреждения и устранения. Журнал - Конь мой вороной. N 1- 3, 2005.;
39. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
40. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
41. Максимова, М.В. Иппотерапия как средство коррекции психического развития умственно отсталых учащихся младшего школьного возраста: дис. ... канд. пед. наук / М.В. Максимова. – М., 2000. – 183 с.
42. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры/ Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991;
43. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. – Москва: «АСТ» - «Астрель», 2005. – 400 с.;
44. Мюзелер, В. Учебник верховой езды/ В. Мюзелер.– Москва: Прогресс, 1980.– 98 с.;
45. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста / В.П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 32 с
46. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 1. — С. 12—17.
47. Парелли, П. Настойчивость против агрессивности. Пер. Кузавлевой Д., Конный мир, февраль, 2006, - 10 с;
48. Пидоря, А.М. Основы координационной подготовки спортсменов / А.М. Пидоря, А.М. Годик, А.И. Воронов. – Омск: Ом. обл. типография, 1992. – 21 с.

49. Пирсен, Д. Пригодность и спортивная форма всадника: Конный спорт /Дж.Пирсен //Система подготовки зарубежных спортсменов: Экспресс-информация. – Москва, 1987. – вып. 1. – 24-27 с.;
50. Приско М. Основные правила верховой езды. Пер.Обуховой Н., Гиппомания, август, 2004, - 72-85с.;
51. Проблемы развития коневодства и конного спорта в России. Материалы международной научно-практической конференции 16-17 сентября 2003г., Новосибирск –Сибирское отделение РАСХН, 2003, - 172с.;
52. Робер М. От эры техники к эре духовности. Гиппомания, январь-февраль, 2005, - 78-80с.;
53. Рукавицина, С.Л. Спортивная метрология. Проверка эффективности методики тренировки с применением методов математической статистики / С.Л. Рукавицина, Ю.О. Волков. – Москва: 2001. – 18-28 с.;
54. Рыбин, Г.Л. О русской школе верховой езды / Г.Л. Рыбин, Н.Г. Свешников. – Москва: «Светлана П.», 1998. – 144 с.;
55. Свифт, С. Как достичь совершенства в верховой езде. Аквариум. Москва.,2003. – 71с.;
56. Сюзанна фон Дитце «Равновесие в движении. Посадка всадника». Пер. с нем.-Московский конноспортивный клуб инвалидов 2001. – 116 с.;
57. Телятников, И. О культуре конного спорта / И. Телятников // Коневодство и конный спорт. – 1986. – № 9. – с. 34-35.;
58. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003. – 464 с.
59. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М., 1975. – 208 с.;
60. Фон Дитц, С. Равновесие в движении, посадка всадника./С. Фон Дитц.- пер. с нем. Варендорф.-1993.-49 с.;

61. Хельцель, П и др.: Выездка и конкур. Советы профессионалов / пер. с нем. Е. Захарова; под ред. Д Гуревича. – Москва: ООО «Аквариум-Принт», 2004. –272 с.;
62. Шавердов, А.И. Конный спорт / А.И. Шавердов. – Москва: «Физкультура и спорт», 1968. – 264 с.;
63. Шестаков М.П., Аверкин А.Н. Моделирование управления движением человека. Сборник научных трудов. Спортакадемпресс.,2003.;
64. Шрейнер, И.И. Учебник верховой езды / И.И. Шрейнер. – Москва: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2001. – 192 с.;
65. Штайнкраз, В. Верховая езда и преодоление препятствий / В. Штайнкраз: пер. с англ. Н. Киселёва. – Москва: ООО «АКВАРИУМ-БУК», 2004. – 156 с.;
66. Штрюбель, С. Профессиональные советы Людгера Бербаума / С. Штрюбель: пер. с нем. Д.Я. Гуревича. – Москва: ООО «АКВАРИУМ-БУК», 2004. – 68 с.;
67. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / И. Штраус. – М.: Изд-во ИРПО, 2000. – 240 с.
68. Янанис, С.В. Техника физических упражнений / С.В. Янанис. – Москва: «Физкультура и спорт», 1976.;

ПРИЛОЖЕНИЯ

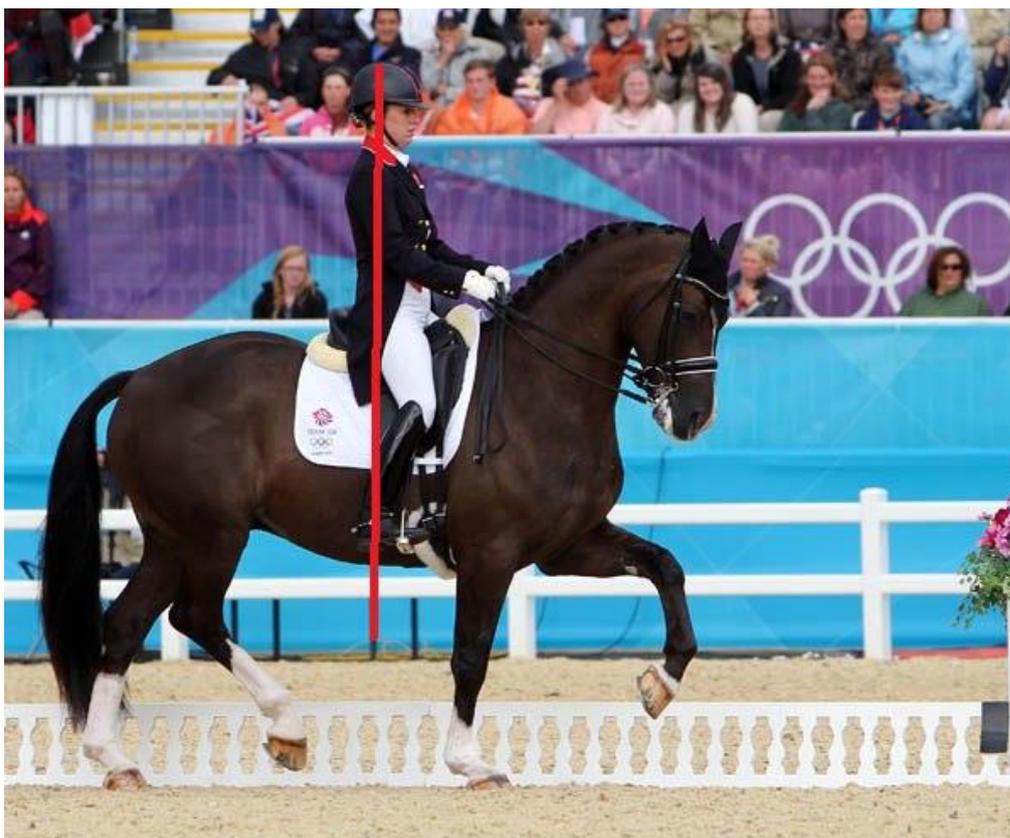


Рис. 1. манежная посадка



Рис.2. полевая посадка



Рис. 3. Упражнения стрейчинга



Рис.4. Упражнения стрейчинга



Рис.5. Упражнения дыхательной гимнастики



Рис.6. Упражнения для формирования координационных способностей

Комплекс упражнений, развивающий основные группы мышц, задействованные в верховой езде

При верховой езде обычно задействованы следующие группы мышц: плечи, трицепсы/бицепсы, брюшной пресс, спина, внутренняя и внешняя стороны бедер, тыльная сторона икр.

1) Вращение голеностопом: сидя на стуле медленно и плавно вращаете носками, очерчивая пальцами ног круг; несколько кругов в одну сторону, несколько в другую. По максимальной амплитуде. ЕЖЕДНЕВНО.

2) Вращение запястьем: сжав руку в кулак, медленно и плавно очерчиваете круг, не задействуя локоть; вращать в обе стороны по максимальной амплитуде. ЕЖЕДНЕВНО.

3) Приседания; с прямой спиной, руки вытянуты перед собой, не отрывая пяток от земли; 10-25 раз 2-3 раза в неделю.

4) Наклоны: ноги на ширине плеч, не сгибая колени, кончиками пальцев достать пол; 2-3 раза в неделю по 20-30 наклонов.

5) Повороты корпус: ноги на ширине плеч, руки в стороны, повороты вправо-влево по максимальной амплитуде, держа руки под углом 90 градусов к корпусу; 40-50 раз 2-3 раза в неделю.

6) Упражнение с мячом: мяч размером с футбольный зажимаете коленями, носки внутрь, и в полуприсяде прыжками передвигаетесь по помещению, не роняя мяч.

7) Потягуши: руки вверх, тянуться за руками, не закидывая голову, дышать носом. Опустить руки с одновременным сильным выдохом через рот; 2-3 раза в неделю по 3-5 потягиваний, для всадников с проблемами в осанке ежедневно.

8) Стременная растяжка

1. И.П. Встать на ступеньку лестницы. Если у вас нет лестницы, то можно использовать тренажер степпер или стремянку.

2. Встать на ближайшую к полу ступеньку, взяться за перила. Держась за перила, поймать равновесие, опершись на ступеньку только подушечками стоп.

3. Постепенно потянуть пятки вниз, пока не почувствуется растяжение в икрах ног. Задержаться на 10 секунд.

Это упражнение воссоздает работу ног в стременах, улучшает посадку и равновесие.

4. Теперь попробуйте отпустить перила, для этого потребуется некоторая практика. Пытайтесь до тех пор, пока у вас не получится балансировать 2 секунды, потом 5, далее постепенно увеличивайте ваше время.

9) Пляжный мяч

1. И.П. сидя на краю стула, колени под прямым углом, ступни на полу, бедра свободны. Между коленей мяч (диаметр не менее 30см)

2. Сдавить мяч коленями, подождать 5 секунд, освободить. Делать так несколько раз в день, пока не станет легко выполнять по 15 повторов за раз, затем дойдите до 20, потом до 30 и т.д.