Здравствуйте, Вашему вниманию представляется выпускная квалификационная работа, на тему: «Влияние занятий конным спортом на развитие физических качеств подростков 13-14 лет».

На сегодняшний день учителя отмечают снижение интереса учащихся к предмету «Физическая культура», малоподвижный образ жизни подростков, рост заболеваемости и низкие показатели физического развития и функциональных возможностей организма. Это создает необходимость поиска новых способов приобщения подростков к занятиям физической культурой и спортом, повышения мотивации к ним, а также внедрение в работу с подростками нетрадиционных видов упражнений, одним из которых является конный спорт.

Актуальность данной работы определяется тем, что в ней сделана попытка обобщить имеющиеся данные об особенностях организации занятий конным спортом с подростками, рассмотреть возможности ее использования в работе со школьниками 13-14 лет на внеурочных занятиях, а также определить, насколько занятия верховой ездой могут улучшить уровень развития их физических качеств.

Цель работы - определить влияние занятий конным спортом на развитие физических качеств у подростков 13-14 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме влияния занятий конным спортом на развитие физических качеств подростков 13-14 лет.

2. Определить исходный уровень развития физических качеств у подростков 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группе.

3. Разработать комплексы упражнений для развития физических качеств у подростков 13-14 лет во время занятий конным спортом.

4. Оценить эффективность разработанных комплексов упражнений для развития физических качеств у подростков 13-14 лет.

Гипотеза – предполагается, что использование комплексов специальных упражнений на занятиях конным спортом позволит более эффективно развивать физические качества у подростков 13-14 лет.

Методы исследования:

- анализ научной литературы,

- тестирование,

- педагогический эксперимент,

- математическая обработка полученных данных.

В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 13-14 лет, учащиеся 7-х классов, занимающиеся в школьной секции общей физической подготовкой.

В начале экспериментальной работы было проведено тестирование для определения уровня развития физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость). В качестве тестов были использованы стандартные упражнения, такие как: бег на 60 метров,6-минутный бег по Богданову, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание туловища из виса на перекладине, вис углом, наклон вперед со скамьи, шпагат, поза Ромберга, «Ласточка». Также для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке использовалась проба Руфье.

Тестирование показало, что на начало эксперимента обе группы находились на примерно одинаковом невысоком уровне развития физических качеств и имели удовлетворительный уровень физической работоспособности. В дальнейшем испытуемые были поделены на контрольную и экспериментальную группы.

Контрольная группа занималась в секции ОФП 2 раза в неделю. Подросткам экспериментальной группы также 2 раза в неделю были предложены занятия верховой ездой на базе КСК «Нева». В экспериментальной группе подростки прошли начальную подготовку в течение 5 недель, получили теоретические знания о верховой езде, а также простейшие навыки обращения с лошадью. Затем на их занятиях использовались комплексы упражнений на лошади для развития силы мышц рук, ног и брюшного пресса, координации и гибкости. Все эти упражнения были включены в подготовительную и основную части занятия. В заключительной же всадникам была предложена свободная езда по манежу.

Для развития силы мышц брюшного пресса и ног использовались упражнения: хлопки ногами над шеей лошади (перед собой), вис углом сбоку лошади, баланс на животе, «ножницы», «вертушка», хлопки ногами над крупом лошади, последовательное перекидывание ног (мельница).

Для развития гибкости упражнения: «Ласточка», «Паучок», касания руками одноименного носка ноги и разноименных ног, наклоны корпуса вперед, руки прямые вперед, ладони во внутрь и назад, руки вдоль туловища, круговые вращения руками вперед и назад.

Для развития координационных способностей: обучающийся берет в каждую руку по мячику и держит руки согнутыми в локтевых суставах, как будто держит повод. Медленно и аккуратно ученик вытягивает руки вперед, полностью разгибая руки в локтях. Затем, так же аккуратно, разводит руки в стороны. После этого действия следуют в обратном порядке. Подбрасывание мячиков перед собой в каждый темп, сидя в седле; перед собой на 1-привстать на стременах, на 2- сесть обратно; с поворотами корпуса влево и вправо; на учебной рыси через два темпа; чередование строевой рыси, с учебной в два темпа, при этом подбрасывая мячики. Упражнения «Стойка на ногах» и «Вертушка».

Также развитию координации способствует езда с закрытыми глазами на разных аллюрах и с различным положением рук (в стороны, вперед, на пояс, за спину, вверх, на плечи).

В конце экспериментальной работы было проведено повторное тестирование, которое показало изменения в уровне развития физических качеств.

На конец эксперимента показатели развития физических качеств у учеников обеих групп выросли. Видно, что в контрольной группе в наибольшей степени изменились показатели таких качеств, как выносливость и сила. А в экспериментальной группе - гибкость, ловкость и сила. Это связано с тем, что преподаватель в контрольной группе в основном использовал беговые, прыжковые, а также стандартные гимнастические упражнения и метод круговой тренировки. А верховая езда, использованная в экспериментальной группе, в большей степени способствовала развитию подвижности суставов, особенно в тазобедренном, развитию координации и силы мышц спины и брюшного пресса.

Полученные результаты свидетельствуют, что комплексы упражнений, примененные на занятиях в экспериментальной группе, в большей степени повлияли на уровень развития силы, гибкости и координации и в малой степени - на выносливость и скорость. Следовательно, можно сделать вывод, что занятия конным спортом позволяют активизировать работоспособность сердца и более эффективно развивать у подростков гибкость и подвижность суставов, чувство равновесия, а также способствовать улучшению силы мышц пресса, рук и ног.