

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО КОННОМУ СПОРТУ»**

Методическая разработка

**ОТРАБОТКА ПОСАДКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ
ЕЗДЕ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.**

Выполнил:

Тренер – преподаватель

Дмитриева А.В.

Организм человека приспособлен природой для совершения большого количества разнообразных движений: бег, прыжки, различные сгибания и т.д. являются для человека естественными; даже без обучения любой здоровый ребенок способен их выполнять. Таким образом, при занятиях соответствующими видами спорта задачей тренера является совершенствование уже имеющихся навыков.

Обучение верховой езде сильно отличается от обучения другим видам спорта, т. к. езда на лошади не является заложенным природой навыком. Кроме того, обучение осложняется необходимостью для всадника с первых моментов нахождения на лошади следить и за своей посадкой (статика), и за своими движениями (динамика), и за поведением лошади. Причем ошибка всадника чаще всего ведет за собой нарушение движения лошади, нежелательное ее поведение.

В конноспортивные школы набирают детей в возрасте от 10 - 12 лет, тренер сталкивается со сложной задачей: с одной стороны ребенок еще не может осознавать комплексность взаимодействия пары лошадь-всадник, с другой стороны не представляется возможным разбить обучение на освоение совсем отдельных маленьких элементов движения (как в других видах спорта). Исходя из этого, наибольшее значение приобретает методика проведения занятий, вплоть до способов объяснения.

Ни один профессиональный конник не будет оспаривать положение, что основа всего в конном спорте - это посадка всадника. Посадка - это то, что соединяет человека и лошадь во время движения; при нарушении посадки всадник теряет равновесие как свое собственное, так и динамической системы всадник- лошадь, нарушая ее движение. Выработка правильной, гибкой, раскрепощенной посадки - основная цель на начальном этапе обучения спортсмена.

Среди тренеров существует огромное количество мнений, КАК проводить занятия, в какой последовательности отрабатывать элементы, что считать принципиально важным с первого занятия, а на что временно можно не обращать большого внимания.

Довольно часто приходится наблюдать детей, начинавших свое обучение под руководством непрофессионального тренера, пусть даже хорошо умеющего ездить верхом, или даже спортсмена. Зная, какой должна быть правильная посадка, такой руководитель старается сразу «приложить» части тела обучаемого к нужным местам под нужными углами, не обращая внимания на баланс, взаимодействие этих частей тела, и т.д. В итоге получаем зажатую, «мертвую» посадку, не позволяющую нормально взаимодействовать с лошастью, «отдельно от лошади»; продвижение в спорте в этом случае становится невозможным. Таких детей приходится переучивать, что трудно, долго и скучно для ребенка; в большинстве случаев детям надоедает, и они просто уходят из спортшколы. Это еще раз подтверждает важность правильной работы, особенно в первые месяцы обучения.

ПЕРВЫЕ УРОКИ

После освоения первого теоретического материала (правила техники безопасности, правила обращения с лошастью), приступаем непосредственно к верховой езде. Занятия происходят в манеже, используются наиболее спокойные лошади с мягкими аллюрами. В первые разы достаточно, чтобы ребенок научился самостоятельно садиться на лошадь, правильно держать повод, останавливаться и слезать. Работа происходит на шагу. Лучше проводить занятия на корде, но в условиях спортивной школы, где в группе 10 - 15 человек это практически невозможно: каждый ребенок сможет находиться на лошади всего несколько минут; причем в это время остальная часть группы ничем не занята. Более рационально разбить группу на 2 части (по 5 - 7 человек); половина группы садится верхом, вторая половина водит лошадей за чомбур для страховки (одновременно получая навыки обращения с лошастью). Таким образом учащийся может сосредоточить внимание на своих движениях и ощущениях, временно отстранившись от реакции лошади.

Основные трудности и ошибки:

1) *Учащиеся не могут самостоятельно сесть (подняться) на лошадь.*

Считаю нецелесообразным «подкидывать» спортсменов; если рост не позволяет еще достать ногой до стремени, можно научить удлинять стремя на время посадки. При этом:

- Вырабатывается привычка самостоятельно справляться с возникающими трудностями;
- повышается навык использования амуниции;
- это является первым физическим упражнением, которое ребенок оценивает как действительно необходимое для езды на лошади.

Обычно первые разы посадка на лошадь занимает довольно много времени, однако не надо считать его потерянным для тренировки. Единственная помощь, которая в этот момент может быть оказана спортсмену - поддержать лошадь.

Так как набор в спортшколу осуществляется без отбора по физическим данным, в группе могут оказаться дети, которым и это упражнение покажется слишком сложным. Дополнительное упражнение для отработки самостоятельно (дома) - «шаг на табуретку». Выполнять как можно чаще по 5 - 10 раз подряд.

2) *Зажатость.*

Чаще всего является следствием страха, неуверенности на лошади. Очень хорошим упражнением считаю проведение «зарядки» верхом. При этом появляется ощущение большей надежности, возможности свободно двигаться, находясь в седле, мускулатура раскрепощается, создается общее положительное настроение.

3) *При езде на лошади повод то постоянно провисает, то слишком натянут.*

Обычно достаточно несколько раз напомнить о правильном положении. Дополнительное упражнение - связать веревочку в кольцо, накинуть его на спинку стула в верхней части, встать со стороны спинки и за веревочку тянуть стул по проходу. Если воздействие будет слишком сильным или неровным, стул будет переворачиваться и падать.

НАЧАЛО ДВИЖЕНИЯ РЫСЬЮ

Все тренера сходятся в том, что начинать обучение рысью надо на корде, на спокойной «мягкой» лошади. Однако мнения расходятся в вопросе: в седле - без седла; в учебной посадке, полевой или облегченной, сколько времени и т.д. Исходя из своего опыта, считаю, что тренировки на рыси с детьми в возрасте 10-12 лет с целью дальнейших занятий спортом надо начинать в седле в учебной посадке начиная с 5- 7 мин, ежедневно увеличивая время (для обучаемых другого возраста это не так). Прежде всего, следует обращать внимание на мягкость, не зажатость посадки. Как только всадник пытается держаться на лошади силой (руками или ногами) - немедленно прекратить движение, перейти на шаг, сделать несколько упражнений зарядки, затем продолжить. На этом этапе требования тренера выражаются словами: «Откинься назад, как в кресло», «повесь ноги, плечи», «представь, что ты подушка - мягкая». Интересно, что формулировка «расслабься» обычно не дает эффекта, или вызывает обратную реакцию - ребенок пытается привести части тела в нужное положение дополнительным усилием.

Основные трудности и ошибки

- 1) *Ребенок постоянно «валится» вперед.* Причина - страх. Метод исправления - делать периоды рыси очень короткими, буквально по несколько шагов, потом переводить лошадь на шаг, делать 2 - 3 движения из «зарядки в седле», потом опять повторять. Может занять довольно много времени.
- 2) *Руки «лезут» вверх.* Причина - зажатость верхней части корпуса и плечевого пояса. Метод исправления - при езде на корде делать упражнения руками, глубокие вдохи с поднятием и опусканием плеч и рук.
- 3) *Ноги «лезут» вверх.* Причин две: 1 - ребенок маленький, тазобедренные суставы недостаточно широко раскрываются, спина лошади слишком широкая. Необходимо брать

для занятий лошадь с более узкой спиной; на полу (можно дома) делать упражнения для развития тазобедренных суставов. 2 - страх, попытка держаться ногами, приводит к зажатости нижней части корпуса и пояса нижних конечностей. Метод исправления - при езде на корде делать упражнения для ног.

- 4) *Постоянно пытается держаться руками за седло (реже - гриву).* В принципе, в начале обучения можно допускать придерживать руками; кроме уверенности для ребенка это еще и гарантирует правильное (по высоте) положение рук. Однако необходимо внимательно следить, чтобы при этом не возникало напряжения в поясе верхних конечностей и спине, что случается довольно часто, т.к. зажатость одних мышц приводит к сокращению других. В этом случае необходимо добиться, чтобы всадник перестал держаться руками.

Упражнения: отпускать руки по одной, меняя их; пусть руки лежат на седле, но разжать пальцы («когда надо будет - схватишься»), держаться не за седло, а за собственные штаны (сжимание кулака является для человека естественным движением с целью удержаться в неустойчивом положении; при «держании штанов» рефлекс "удовлетворен", а привычка не держаться за седло отрабатывается). Некоторые тренеры предлагают ставить руки на пояс. Однако при этом центр тяжести всадника смещается вверх, посадка становится менее прочной. Практика показывает, что дети начинают чувствовать себя еще более неуверенно, пугаются, пытаются компенсировать неустойчивость положения наклоном корпуса вперед, т.е. мы получаем целый комплекс ошибок вместо одной. Считаю, что езду с руками на поясе нужно использовать для совершенствования равновесия на более поздних этапах, когда уже сложилось доверие к лошади и определенная уверенность.

- 5) *Зжатость при езде учебной рысью.* Чаще всего является следствием страха, неуверенности; иногда - следствием неумения расслабляться (особенно у детей, пришедших из других видов спорта, где требовалось "держать спину" - фигурное катание, балет). Иногда приходится слышать, что зажатость в учебной посадке можно устранить, заставив начинающего спортсмена ездить на тряской лошади, т. к. усидеть в этом случае возможно, только расслабив мускулатуру спины и поясницы. Однако практика показывает, что на тряской рыси начинающие спортсмены зажимаются еще больше, стараясь удержаться силой; результат получается обратный, формируется страх. Поэтому отрабатывать учебную посадку нужно обязательно на "мягкой" лошади; если возникает зажатость - перейти на шаг, сделать несколько шагов, восстановить правильную посадку, затем опять приступить к рыси, возможно, только на несколько шагов.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ

Обычно большинство детей довольно быстро осваивается с ездой на корде рысью в учебной посадке. Практически на 3 - 4 раз можно разнообразить тренировку ездой в полевой посадке (практически не бывает ошибок), а так же начать отработку переходов шаг - рысь - шаг - остановка - шаг. Примерно в этот же период обучения следует начинать самостоятельный шаг без страховки кордой (чомбуром), упражнения по самостоятельной езде на шагу: повороты, остановки, т.д.

Только после того, как учащиеся освоят езду на корде в учебной и полевой посадке, следует переходить к облегченной рыси. Обычно принцип облегченной рыси объясняют, как кратковременное вставание, т.е. складывается впечатление, что основная часть - это СИДЯ. В итоге довольно часто получаем неровные фазы стоя - сидя, «плюханье» при опускании в седло, подпрыгивающие движения при вставании. Все эти ошибки удается избежать, если начинать обучение облегченной посадке из положения стоя (полевой) - «ты только присаживаешься в седло и опять встаешь». При этом сначала корпус учащегося обычно остается наклоненным вперед, но это проходит очень легко без дополнительных упражнений, как только ребенок поймет, что надо делать.

Облегченная рысь является палочкой-выручалочкой для тренера, ездить облегченной рысью проще всего, но этот навык самый бесполезный для дальнейших занятий спортом. Поэтому использовать облегченную езду имеет смысл как можно меньше, только для разминки, а так же для езды сменой, пока тренер занят отработкой элементов с каждым учащимся по очереди.

Период езды на корде лучше продолжать как можно дольше. Не случайно при обучении в Венской школе верховой езды, всадники которой славятся особенно правильной посадкой, новички несколько месяцев ездят только на корде. Однако в условиях проведения групповых занятий в спортивной школе это невозможно, приходится практиковать езду сменой. Тем не менее, желательно регулярно брать на корду, особенно более слабых учащихся.

После того, как освоена самостоятельная (без корды) езда сменой, целью тренировок становится закрепление полученных навыков, отработка уверенности, гибкости, раскрепощенности, прочности посадки. Для этого используется езда рысью всеми видами посадки, а так же проведение зарядки на шагу и рыси, выполнение езды облегченной рысью без стремян (тренировка мускулатуры), облегченной рысью с одним брошенным стремянем (тренировка мускулатуры и равновесия), облегченная рысь на счет раз - два - три, где «раз» - сидим, «два, три» - стоим (для развития равновесия). Этот период занимает довольно длительное время - в среднем 3 - 4 месяца. С особенно талантливыми учащимися можно начинать дальнейшее освоение программы несколько раньше, однако нужно внимательно следить, чтобы посадка продолжала оставаться свободной, гибкой, непринужденной. В случае возникновения зажатостей необходимо «вернуться в детский сад» - опять провести несколько занятий на корде.

Довольно много споров вызывает езда без седла. С одной стороны, это упражнение дает возможность лучше почувствовать движения лошади, вырабатывает равновесие, гибкость, прочность, устраняет зажатость, скованность, приучает не "валить" корпус вперед. С другой стороны приходится слышать мнения, что бесседловая езда портит посадку, сажая начинающего спортсмена "как на стуле", с заваленной спиной вместо правильного вертикального положения на промежути "на трех точках". Из собственной практики считаю, что плюсы от данного упражнения значительно более существенны, чем минусы; всадники, свободно чувствующие себя без седла, могут по первому требованию тренера восстановить правильную посадку в седле.

Со стороны тренера очень важно рассматривать езду начинающих спортсменов не как комплекс ошибок, а как несколько достижений; не исправлять неправильности, а увеличивать навыки. Это заставит тренера комплексно подходить к вопросу обучения, совершенствовать основы баланса, а не устранять отдельные проявления его потери.