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

Юридический адрес: 600023, г. Владимир, мкр. Заклязьминский, ул. Восточная, д.2, тел.: 45-90-01.

Методическая разработка

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ УЧЕБНО-ТРЕИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО КОННОМУ СПОРТУ.

Выполнила:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

А.В.Дмитриева

Владимир 2012

Согласно постановлению Губернатора от 04.09.2008г. № 621, минимальная наполняемость групп начальной подготовки в спортивных школах по виду спорта «конный спорт» составляет 15 человек.

Данное положение законодательства противоречит всем методикам обучения верховой езде и конному спорту. Нигде в мире при начальной подготовке всадников не проводятся групповые занятия; обучение верховой езде всегда и везде велось и ведется методом индивидуальных занятий. Это связано, прежде всего, с обеспечением безопасности начинающих всадников.

Человек, впервые попавший на конюшню, даже изучив в теории технику безопасности, первое время просто не в состоянии правильно и адекватно вести себя с таким крупным животным, как лошадь. Тем более, если речь идет о детях, и особенно городских детях, многие из которых вообще не имеют опыта обращения с животными. Как следствие первая обязанность тренера – обеспечить безопасность занимающихся, т.е. ежеминутно отслеживать и корректировать поведение КАЖДОГО (из 15-и или более) на конюшне. И это еще до того, как началась практическая часть занятия, т.е. еще никто не сел на лошадь.

Уже из вышесказанного вытекает, что первое, что должно подробно и тщательно быть изучено на занятиях по конному спорту, это техника безопасности обращения с лошадью (ТБ). Таким образом, целесообразно построение уроков начинать с теории (в дальнейшем порядок частей занятия становится менее важным, теорию можно проходить и в конце). Согласно программе по спорту, на теоретическую часть отводится примерно 10-15 мин. на каждом занятии.

После изучения (повторения) теоретического материала переходим к практике. Однако, прежде чем использовать лошадь для своих целей, необходимо провести определенные процедуры по уходу за лошадью: чистка, отбивка, одевание амуниции. Все эти процедуры входят в программу обучения спортсмена-конника и выполняются им самим, что одновременно служит формированию заботливого, бережного отношения к животным (лошади), привития учащимся трудолюбия, добросовестного отношения к труду и общественной собственности, ответственности, организованности и дисциплины.

Обычно у опытного всадника процедуры по уходу за лошадью занимают 15-20 мин. У новичков это время может растянуться до 1 часа, даже если выполняются двумя-тремя учащимися одновременно (это обусловлено не столько сложностью работ, сколько характерной особенностью начинающих отвлекаться на различные мелочи, общение с лошадью и т.д.). Более трех человек одновременно к одной лошади направлять нецелесообразно, т.к. они только больше отвлекаются, мешают друг другу, причем большинство лошадей относится нервно к такому количеству детей рядом. Потому вся группа учащихся распределяется по 2-3 человека к каждой лошади и выдается задание по уходу. На первых занятиях тренер сам должен распределять роли в каждой маленькой группе (кто чистит лошадь, кто одевает седло и т.д.), меняя их на каждом занятии. Позднее можно предоставить это самим учащимся.

После ухода целесообразно переходить к общей физической подготовке. В ходе чистки лошади учащиеся уже получили легкую физическую нагрузку, и упражнения ОФП должны еще более «разогреть» организм перед специальной частью тренировки. Эти упражнения можно выполнять всей группой одновременно (бег, приседания, наклоны, подскоки и т.д.). Продолжительность примерно 10 мин. Во время выполнения общефизических упражнений важно помнить, что это именно подготовительная часть тренировки, и не нужно давать чрезмерную нагрузку.

Основная часть тренировки в конном спорте заключается непосредственно в верховой езде. Вот тут у тренера и начинаются особые сложности: посадить на лошадей срезу нескольких детей не представляется возможным из соображений безопасности. Действительно, в других видах спорта (в фигурном катании, лыжах, велоспорте и т.д.) результатом неумелых действий новичка является падение, это обычная практика занятий спортом. НО! Во-первых, падение с лошади происходит со значительно большей высоты, что может привести к травмированию учащихся, а во-вторых, лошадь, с которой упали, в большинстве случаев не будет спокойно ждать, пока на нее опять кто-либо сядет; большинство животных бурно радуется неожиданной свободе, прыгает, носится, побуждая собратьев к такому же активному поведению; довольно многие лошади пытаются драться с другими лошадьми (лошадь – животное социальное, т.е. в группе лошадей всегда действует иерархия, устанавливаемая силой. Конюшенные лошади живут в индивидуальных денниках, и вопросы подчиненности в табуне у них не решены. Лягания лошадей друг в друга в большинстве случаев не опасны для них самих, но для случайно попавшего человека очень травматичны.). Такая ситуация – самый страшный кошмар любого тренера. Именно по этой причине НИГДЕ В МИРЕ НЕ ПРОВОДЯТСЯ ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ С НОВИЧКАМИ ПО КОННОМУ СПОРТУ (ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ). В более старшем возрасте, с ростом опытности всадников, проведение тренировок групповым методом становится более реальным, хотя количество даже взрослых всадников в группе должно быть значительно ниже, чем утверждено нашим законодательством.

Как следствие, тренер спортивной школы оказывается зажат между требованиями нормативных актов и нормами обеспечения безопасности. Из этой ситуации есть только один выход (далеко не лучший с точки зрения блага занимающихся): тренер берет на корду 1 лошадь, и проводит тренировку по-очереди с каждым из учеников. Остальные учащиеся в это время вынуждены просто ждать. Простой расчет показывает, что даже если на каждого учащегося будет потрачено всего 7 мин. времени основной части тренировки, то на всех учащихся минимальной группы в 15 чел. уйдет 105мин. Следует заметить что 7 мин – недопустимо малый отрезок времени, который не приводит к ощутимому усвоению навыков. Как результат: при индивидуальном методе подготовки всадников к концу первого года обучения большинство учащихся приступит к освоению прыжков, лучшие смогут принять участие в соревнованиях по конкуру начального уровня; при групповом методе подготовки (практикуемом в отечественных спортшколах) те же результаты достигаются только на третий-четвертый год занятий!

Однако вернемся к вопросам рационального использования учебного времени.

На самых первых занятиях (первые 2 недели), пока учащиеся еще только привыкают находиться на лошади, выполняются различные гимнастические упражнения на шагу. С целью одновременного задействования возможно большего числа учащихся и, в то же время, обеспечения безопасности, мы делим группу пополам, 1 часть садится верхом, вторая часть в это время выполняет роль коноводов (водит лошадей за повод). Потом всадник и коновод меняются. Однако уже с третьей недели, когда необходимо приступать к освоению рыси, этот метод становится невозможным, и мы возвращаемся к прежней схеме: 1 лошадь у тренера на корде, на ней по очереди каждый из учащихся; остальные в это время ждут. Самое неприятное, что при таких коротких репризах рыси (до 7 мин на человека), такой «очерёдный» период продлится достаточно долго (несколько месяцев); в лучшем случаи к январю в группе выделятся более сильные дети, и можно будет взять на корду вторую лошадь, поручить ее держать одному из учащихся, чтобы проводить тренировку хотя бы с двумя одновременно. К самостоятельной езде (каждый на своей лошади) группа перейдет в лучшем случаи к концу первого учебного года (практический опыт 9 лет существования нашей школы, 5и тренеров-преподавателей, а так же отзывы других конно-спортивных школ).

Любому педагогу отлично известно, что для детей 10-12 лет спокойное ожидание не свойственно; дети ведут себя шумно, чем пугают лошадей; в группе возникают потасовки (изначальна шутливые, но потом перерастающие в серьезные), самые активные дети пытаются «пойти к лошадкам» в денники, а тренер должен и вести тренировку, контролировать лошадь и ребенка на ней, и отслеживать поведение группы.

Если при наборе в группе оказалось трое-четверо детей более старшего возраста (лет 14-15), целесообразно для экономии времени при осуществлении ухода поручить им общее руководство, а тренеру сразу начинать занятия на корде, вызывая учащихся по одному. При этом следует ожидать, что мероприятия по уходу качественно выполнены не будут, в конюшне возможно много шума, беготни, инструменты будут брошены, но дети будут более заинтересованными. Если же заставить группу во время ожидания отсиживать на лавочке, уже через некоторое время большая часть детей прекратит посещать занятия.

После завершения занятий каждый конник должен позаботиться о своей лошади: поставить ее в денник, снять амуницию, отжгутовать, задать сена, очистить копыта, замыть трензель, убрать амуницию. В конце тренировки тренер собирает группу, оговаривает результаты, мотивирует учащихся для дальнейших занятий.

Таким образом, получаем такую минимальную раскладку по времени:

10 мин - организационная часть (сбор, приветствие, отметка в журнале), теория

10 мин - ОФП

105 мин - верховая езда (всей группы; для каждого учащегося – по 7 мин.)

Параллельно уход за лошадью (обычно примерно 50 мин. в группах начальной подготовки)

10 мин - заключительные процедуры по уходу за лошадью после езды, организационная часть.

Итого: общее время тренировки группы 135 мин., что составляет 3 учебных часа (из которых большую часть времени учащийся проводит в ожидании)

Если бы у тренера спортивной школы была возможно проводить занятия индивидуально или значительно меньшей группой (4-5 человек), время одной тренировки заняло бы порядка 90 мин (2 уч. часа), однако при стандартной наполняемости сократить общее время не удается. В связи с этим, при планировании учебно-тренировочного процесса следует предусмотреть для групп начальной подготовки занятия 2 раза в неделю по 135 мин., второго года – 3 раза в неделю по 135 мин.

Для такого планирования дополнительным основанием является тот факт, что в большинстве случаев конно-спортивные школы (в т.ч. и ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту» г. Владимир) территориально расположены на окраине города, либо вообще за городом; добираться туда сложно, долго и неудобно, на дорогу тратится до часа и более времени. Такие переезды являются очень утомительными, особенно для детей. С этой точки зрения проведение тренировок 2 раза в неделю более целесообразно.