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

ОБУЧЕНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ:

ОТРАБОТКА ВЫПОЛНЕНИЯ ВОЛЬТА; ГАЛОП

Выполнила:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, тренер-преподаватель

А.В.Дмитриева

Владимир 2013

Одним из основных принципов педагогики (и любого научения) является доступность, постепенность и последовательность.

Доступность обеспечивается как методом объяснения материала преподавателем, так и возможностью восприятия его учащимися на основе уже имеющихся у них знаний и уровня общего развития.

Постепенность и последовательность выражаются в планомерном освоении нового на базе уже изученного и освоенного.

Эти принципы применимы и к учебному процессу в конноспортивной школе, в т.ч. заложены в программе по спорту.

После освоения первичных навыков посадки на лошади и движения шагом и рысью в смене, наступает этап отработки управляемости.

Через некоторое время после начала обучения (обычно 2 – 4 мес.) все учащиеся группы вполне уверенно могут двигаться на лошади шагом и рысью в смене вдоль стенки манежа. На первый взгляд создается впечатление, что дети уже довольно свободно ездят на лошади. Однако стоит попросить любого из них выехать в центр манежа (одного), как весь порядок нарушается: лошади отказываются выходить из смены, дети теряются, чувствуют неуверенность от отказа лошади, пугаются, это выражается в нарушении посадки: корпус заваливается вперед, руки задираются. Остальные лошади тоже воспринимают острую ситуацию и могут на нее реагировать непредвиденным поведением.

Оказывается, до этого момента всадник не управлял лошадью. Он просто на ней находился, а лошадь двигалась вдоль стенки манежа, просто зная, что от нее требуется.

Итак, важный этап обучения всадника: **управление лошадью.**

С первых занятий следует постоянно внушать начинающему спортсмену, что лошадь является равноправным партнером в спорте, что надо четко представлять, как любое воздействие всадника на ней отражается; что лошадь не обязана выполнять что-то для всадника, но будет готова это делать, если воздействия будут понятными и нетравмирующими. Очень часто молодые (и, к сожалению, не только) спортсмены считают, что лошади неадекватно реагируют на их требования из упрямства, вредности, злобности и т.д. Следует постоянно внушать, что в езде лошадь больше похожа на автомобиль, чем на человека: она «едет не туда и не так» не по собственной прихоти, а исключительно в ответ на неправильные воздействия всадника, т.е. что именно всадник является причиной того или другого поведения лошади.

Исходя из этих посылок начинаем отрабатывать простейшие упражнения по управляемости.

Движение по вольту.

Перед началом практического занятия необходимо в теории обговорить с учащимися, что такое вольт и какие средства управления используются для его исполнения.

Итак:

Вольт – это круг определенного диаметра, по которому движется лошадь. В спортивной практике сложилась традиция круги 10м. и меньше диаметром называть вольтами, а большего размера – кругами. В любом случаи, диаметр всегда указывается. Правильным исполнением вольта является такое его прохождение, когда позвоночник лошади плавно изгибается в соответствии в окружностью данного круга. Чем меньше диаметр вольта, тем сложнее его выполнить: необходимо добиваться более сильного сгибания позвоночника лошади, что может выполнить только опытный всадник на подготовленной лошади. Для занятий с детьми следует использовать вольты (круги) диаметром 15 – 10м. В начале отработки вольта не следует сосредотачиваться на его размере, главное, чтобы вольт получался ровным, круглым (а не огурцом – так тоже бывает), с правильным сгибанием лошади.

Вольт является одним из базовых элементов: любой поворот лошадь выполняет

не разворотом на месте, а прохождением части окружности большего или меньшего диаметра. Таким образом, даже при обычном движении вдоль стенки манежа в каждом из углов манежа выполняется ¼ вольта. Вольт является подготовительным упражнением для более сложных движений, развивает как навыки всадника, так и физические возможности лошади. Кроме того, вольт является обязательным элементом в схемах манежной езды любой сложности. Без освоения этого элемента дальнейшее продвижение в конном спорте невозможно.

В конном спорте для обучения многим элементам требуется индивидуальная работа с парой всадник-лошадь. Однако в условиях групповых занятий тренер ограничен в своих возможностях и вынужден одновременно организовывать действия целой группы.

При обучении движения по вольту целесообразно организовать движение смены вдоль стенки манежа («по дорожке»), указав направление, аллюр, вид посадки; одного учащегося вызвать в центр и просить его двигаться по кругу вокруг себя.

Средства управления:

Все манежные фигуры классически выполняются в учебной посадке для увеличения контакта всадника и лошади. Опытный всадник способен выполнить правильный вольт в полевой посадке или облегчаясь, но обучение следует вести исключительно в учебной посадке. При выполнении вольта всадник должен «сесть в сторону вольта», т.е. повернуть весь корпус от седалища и выше по направлению вольта. При этом внутренняя (находящаяся внутри круга) нога должна остаться на подпруге, а наружная немного сместиться назад. Если положение корпуса всадника изначально было правильное, смещение ног происходит само собой без дополнительных усилий. Наоборот, сместить ноги должным образом без правильного расположения корпуса не удастся. Как и любые другие упражнения, движение по вольту выполняется при постоянном высылающем воздействии шенкелей.

Очень важно изначально следить за расположением рук всадника. Практически все начинающие допускают одинаковую ошибку: рефлекторно кажется, что раз надо ехать налево (направо), то надо тянуть левый (правый) повод, а повод с другой стороны отпустить. В реальности при таком управлении лошадь сгибает шею в сторону тянущего повода, но направление движения ее центра тяжести остается прежним, равновесие лошади изменяется и ее «выносит» наружу от линии вольта. Создается ситуация типичного отказа лошади, когда начинающий всадник считает это упрямством.

В реальности при повороте корпуса всадника его плечи уже развернулись в сторону движения, и этого достаточно, чтобы лошадь почувствовала требование начать поворот. Ничего отдельного руками всадник делать недолжен. Особенно важно продолжать поддерживать контакт со ртом лошади наружным поводом, а не «бросать» его. К сожалению, усвоение этого дается детям очень тяжело и требует много времени. Необходимо многократно обсуждать с ними этот момент, обращать их внимание на работу других всадников.

При отработке на практике хороший результат дает езда без повода: всадник начинает движение по кругу как обычно, а потом полностью выпускает повод из рук. К сожалению, делать такое упражнение можно, только если манеж закрыт и поблизости нет других лошадей, что в условиях групповых занятий практически невыполнимо. Еще одним подготовительным упражнением является езда по вольту с одним поводом, причем это должен быть внешний повод. Оба эти упражнения призваны научить всадника, что для движения по окружности (поворота) тянуть повод внутренней рукой не нужно.

Обучение движению по вольту продолжается на протяжении многих занятий (несколько месяцев, и в дальнейшем следует к этому регулярно возвращаться). Изначально лучше выполнять на рыси, т.к. на шагу инерция движения лошади очень

мала, лошади легко изменить направление движения, и всадник не осознает, какое из его воздействий (в т.ч. возможных случайных движений) явилось причиной ответа лошади. Обычно движение по вольту и посадку на галопе изучают примерно в одно время. К выполнению вольта на галопе можно будет приступить сразу после базового освоения галопа.

По времени такое занятие с каждым из всадников должно продолжаться несколько минут, чтобы тренер за время тренировки успел поработать с возможно большим количеством учащихся. Однако даже если у Вас индивидуальная тренировка, не стоит долго мучиться с одним упражнением: это утомляет и всадника, и лошадь, эффективность тренировки падает. В своей практике оптимальным считаю получение более-менее явного результата в каждую сторону движения. А вот сам результат можно оценивать только в соответствии с целью каждого из занятий, которые будут меняться:

- Сначала цель – просто научить всадника двигаться по кругу, применяя правильные средства управления;
- Далее - отработать ровность круга;
- Отработать правильный размер в зависимости от задания, не теряя ровности круга;
- Отработать те же этапы на другом аллюре (галоп, шаг);
- Отработать переходы между аллюрами при движении по вольту.
- Научиться использовать работу на вольту как упражнение на сгибание лошади;
- Научиться использовать работу на вольту как упражнение на расслабление лошади;

Все эти этапы относятся к работе на вольту, но не все - к начальной подготовке. В первый год обучения будет большим достижением, если будут достигнуты первые 3 цели, обычно же это занимает 2-3 года. Последнюю цель обычно достигают всадники уровня подготовки 2 разряда (4-5 год подготовки).

Галоп.

Как уже было сказано выше, нет конкретной привязки, в какой момент начинать обучение всадника галопу. Чем раньше ребенок освоил галоп, тем свободнее он будет чувствовать себя на всех аллюрах. С другой стороны, если всадник робкий, чувствует себя неуверенно, боится скорости, начало галопа можно отложить. Есть вполне известные методики, которые рекомендуют начинать галоп только после полного освоения всех базовых элементов на рыси, когда всадник уже свободно управляет лошадью и может справиться с ситуацией, если лошадь попробует оказать неповиновение.

В работе ДЮСШ сложилась практика, когда обучение галопу начинают в конце первого учебного года (апрель-май). В это время дети еще не научились полноценно управлять лошадью, их посадка только формируется. Однако обучение новому виду движения повышает уверенность в освоенной ранее езде рысью, уходит страх, что лошадь поскачет (ну поскачет - галопом уже ездили – уже не страшно), повышает разнообразие занятий. Конечно, тренер должен приступать к изучению галопа только с теми учащимися, которые к этому готовы, в т.ч. психологически. Более слабым детям надо дать больше времени, не стоит их торопить. Время начала занятий на галопе не может являться никаким определяющим фактором для дальнейшей подготовки.

Есть несколько способов обучения галопу. В любом случае, изначально занятие проводится на корде. Большинство тренеров начинают обучение галопу в учебной посадке, бросив стремена. В этом случаи центр тяжести всадника максимально приближен к лошади, что снижает возможность падения, увеличивает контакт с лошадью, всадник лучше ее ощущает. Но возможно и обучение в полевой посадке: стоя на стременах и держась за гриву. В этом положении всадник чувствует меньше толчков

лошади (т.к. стоит) и больше уверенности (т.к. держится руками). В реальности в таком положении всадник находится в менее прочном положении и его ощущения обманчивы (центр тяжести высоко), но за счет своей (пусть ошибочной) уверенности он остается спокойным, ненапряженным, не мешает лошади, и она тоже ведет себя спокойнее. Думаю, какой способ выбрать, зависит от предпочтений тренера и конституции ребенка: с высокими или массивными детьми я бы рекомендовала начинать с учебной посадки, а с некрупными можно использовать и полевую.

На первых порах тренер объясняет всаднику, какую посадку принять, и затем поднимает лошадь в спокойный рабочий галоп. Для нескольких первых раз достаточно, если ребенок сделал в каждую сторону по 4-5 вольтов (лошадь на корде!). Со 2-3 занятия начинаем отрабатывать второй вид посадки. Обычно никаких серьезных трудностей на данном этапе на возникает. Примерно с 3-4 раза можно начинать отработку самостоятельного подъема лошади в галоп всадником. Для этого всадник должен принять посадку как на вольту (подъем в галоп выполняют только из учебной посадки! В полевую переходим уже после начала галопирования), т.е. поворот корпуса в сторону движения, наружная нога смещается назад от подпруги, руки повернуты в сторону движения вместе с плечами и всем корпусом. Всадник чуть укорачивает внутренний повод, наружный остается выдерживающим, высылает лошадь двумя шенкелями, причем наружным сильнее, делает высылающее движение корпусом. Вот тут зарыт камень преткновения:

- Всадники должны четко усвоить, что переход в галоп – это не «быстрее», это просто другая последовательность движения ног лошади, разгоняться для этого не нужно;
- Если просто расположить руки и ноги и толкнуть внешней ногой – лошадь, скорее всего, в галоп не перейдет. Принципиально высылающее движение корпусом. Обычно начинающие воспринимают его как резкий наклон вперед, что неверно. Объяснение словами, где должен быть корпус, результата не дает. Необходимо доступно объяснить всаднику, КАК он должен все это почувствовать. Я в своей практике применяю выражение: «вытолкнуть лошадь из-под себя вперед-вверх». Даже если первоначально движение и не получится, мы избежим ошибки заваливания корпуса вперед.

Первые несколько подъемов допустимо помочь всаднику, показав лошади бич. В дальнейшем воздействие тренера на лошадь постепенно «стирается», управление полностью остается за всадником.

После того, как всадник научился поднимать лошадь в галоп и поддерживать движение галопом в течение некоторого времени, можно отстегнуть корду. Чаще всего, как только корда отстегнута, «продуманная» учебная лошадь отправляется в другой конец манежа, подальше от тренера с бичом, где можно будет спокойно отказаться выполнять любые требования начинающего всадника. Добиваться, чтобы без корды он продолжал двигаться галопом по вольту – пустая трата времени: навыков ребенка еще не хватает, а лошадь вовсе не рвется упрощать ему задачу. На этом этапе нужно отработать прочность и уверенность посадки, временно отстранившись от управления лошадью. Потому ставим смену из одного опытного всадника впереди и 3х – 4х начинающих за ним (большее количество опасно: лошади табунные животные, совместная скачка их веселит, и они вполне могут «развлечься» своими лошадиными играми, проигнорировав безопасность детей); просим всех сначала двигаться рысью, а в углу перед длинной стенкой манежа поднять лошадей в галоп (так лошади легче подняться в галоп). В данном случае целью является добиться четкого подъема в галоп в нужном месте, продолжение движения галопом заданное время (по команде тренера), спокойный переход в рысь по требованию всадника. На освоение и четкое выполнение упражнения может уйти различное время в зависимости от предварительной подготовленности всадника.

Если обучение галопу начато особенно рано, возможны сложности с подчинением лошади. В этом случае желательно больше времени продолжать занятия на корде, либо использовать для обучения особенно спокойных и послушных лошадей.

После того, как всадники научатся уверенно поднимать лошадь в галоп и двигаться галопом и в манежной, и в полевой посадке нужное количество времени, галоп перестает быть отдельным упражнением и становится составной частью общего тренировочного процесса. Далее необходимо переходить к отработке манежных фигур на галопе, а так же уделить внимание умению двигаться галопом с заданной скоростью (300 – 350 – 400м/мин).

Обычно после достижения уверенности на галопе с учащимися можно начинать практиковать выезды в поле.