

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

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

Обобщенный педагогический опыт
тренера-преподавателя
по конному спорту
Горбуновой Е.В.

Тема:

***ТРЕБОВАНИЯ
К СПОРТСМЕНУ-КОНКУРИСТУ***

**ОПЫТ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ
ШКОЛЕ**

Владимир 2014

Занимаясь конным спортом в качестве тренера-преподавателя более 10 лет, я бы обобщить результаты моих многолетних наблюдений и выводов в хотела отношении требований к спортсмену, который занимается таким видом конного спорта как конкур.

Для того чтобы добиться успеха в конкурсе, всадник должен пройти разностороннюю подготовку. Это позволит ему правильно выезжать и гимнастировать свою лошадь, делать тренировки интересными и разнообразными. С другой стороны, разносторонняя подготовка является хорошей основой для развития правильной посадки, всадник учится правильно применять средства управления, у него развивается чувство лошади и способность правильно воздействовать на нее в разных ситуациях.

Выступления в конкурсе не является испытанием смелости или физической силы, это в первую очередь проверка техники всадника, которая характеризуется такими качествами, как хорошее равновесие, чувство лошади, ловкость и быстрота реакции. Прочно усвоенные двигательные навыки, быстрая реакция, четкое выполнение движений – все это надежная основа для достижения и поддержания высоких результатов.

Всадник должен обладать правильной манежной и надежной прыжковой посадкой. Эта посадка позволяет двигаться по маршруту энергичным галопом и освобождать спину лошади. Всадник должен освоить все виды облегченной или прыжковой посадки, с большей или меньшей разгрузкой спины лошади и разной степенью наклона корпуса. В разных ситуациях применяются разные виды прыжковой посадки, она меняется при движении между препятствиями, на подходе к препятствию, во время прыжка и на приземлении. Для полного раскрытия прыжкового потенциала лошади необходимо освобождать ее спину во время прыжка, тогда она сможет сделать баскюль, то есть округлить спину и вытянуть вперед нос и шею. Всадник должен уметь сопровождать движения лошади во всех фазах прыжка и давать ее шее достаточную свободу, смягчая повод.

Важный признак хорошей техники - отсутствие лишних движений и чрезмерно акцентированных действий. Если команду или действие всадника можно было бы заменить меньшим, но более эффективным действием или командой, это говорит о том, что действия всадника не рациональны, чрезмерны. Гибкость тела и спокойствие являются ценными свойствами всадника - конкуриста.

Конкурный всадник должен обладать безупречным чувством направления, чувством темпа движения, ритма, импульса и равновесия лошади. Он должен уметь точно подводить лошадь к правильной точке отталкивания.

Чтобы преодолеть препятствие, лошадь должна двигаться в равновесии, обладать достаточным импульсом и быть в правильной точке отталкивания в момент отталкивания. Способность вести лошадь точно по выбранному пути, поддерживать равновесие лошади и подводить ее в правильную точку отталкивания, - все это позволяет всаднику оптимально использовать физические и психические силы лошади для преодоления препятствий.

Одним из важнейших качеств конкурного всадника является способность не предъявлять лошади чрезмерных требований и беречь ее здоровье. Для этого ему нужно научиться правильно оценивать физические и психические качества лошади. Всаднику необходимо уметь поддерживать желание лошади сотрудничать с ним на тренировках и во время соревнований. Для этого он должен знать методы поощрения и наказания и применять их разумно и без эмоций.

Конкурный всадник должен обладать широким спектром знаний о методах гимнастической подготовки, о гимнастических прыжковых упражнениях и их воздействии на лошадь. Обладая знаниями, он сможет правильно и целенаправленно применять эти методы при подготовке своей лошади, развивая или поддерживая ее спортивную форму, совершенствуя проводимость и подчинение.

В программу подготовки конкурного всадника входит преодоление отдельных препятствий, систем, связок препятствий. Каждая прыжковая тренировка должна быть направлена на решение определенной задачи. Всадник постоянно должен работать над совершенствованием техники преодоления препятствий и способностью уверенно вести лошадь по маршруту, без чего невозможно преодолеть большие препятствия. Конечной целью подготовки является успешное преодоление маршрута.

Чтобы хорошо преодолевать маршруты, всадник должен обладать знаниями о построении маршрутов и типах препятствий. Это позволит ему правильно ставить препятствия на тренировках. Всаднику необходимо уметь сочетать препятствия разного типа и знать правильные расстояния между ними в системах и связках.

Всаднику нужно точно знать длину своего шага, что совершенно необходимо ему как для осмотра маршрута и расчета дистанций на

соревнованиях, так и для измерения расстояний и дистанций на тренировках. Если при измерении расстояния длина шага даже незначительно меняется, всадник делает большие ошибки в расчетах. При построении гимнастических рядов препятствий и систем расстояния нужно измерять рулеткой.

Преодоление препятствий требует от всадника быстрой реакции, мужества, умения быстро принимать решения, однако не менее важными для конкуриста являются такие качества, как спокойствие, терпение и способность к концентрации.

Хороший всадник верит в свои способности и способности своей лошади. В работе он свободен от предубеждений, а его деятельность основана на позитивных началах. Всадник должен спокойно относиться к разным типам препятствий и техническим сложностям каждого отдельного маршрута.

Каждый всадник несет ответственность за здоровье доверенной ему лошади. Её регулярно должен обследовать ветврач.

Всадник должен критически относиться к себе и при помощи опытного тренера, совершенствовать технику, стиль преодоления препятствий и тактику езды по маршруту. Это поможет ему планомерно и целенаправленно готовить своих лошадей и сохранять их здоровье.

Если всадник хочет долго и успешно выступать в конкурсе, ему необходимо поддерживать хорошую физическую форму и владеть своим телом.