

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

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

ПЛАН - КОНСПЕКТ

ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

«Отработка учебной и полевой посадки на галопе»

1. Открытое учебно-тренировочное занятие (далее - УТЗ) проводится по дополнительной образовательной программе по конному спорту.

Открытое УТЗ проводит тренер-преподаватель по конному спорту **Горбунова Е.В.**

Дата проведения: **31 мая 2014г.**

2. Тема: **«Отработка учебной и полевой посадки на галопе».**

3. Цель УТЗ:

отработка правильной посадки учащихся на учебном и полевом галопе

4. Задачи УТЗ:

a) учебно-образовательные

- освоение галопа

- укрепление посадки на учебном и полевом галопе и развитие чувства равновесия на этом аллюре

b) воспитательные

- расширить интерес детей к спортивной деятельности в целом и к конному спорту в частности;
- развитие у детей дисциплинированности, терпения, концентрации внимания;

- воспитания в детях уважительного отношения к лошади, как к своему партнеру

c) развивающие

- развитие познавательных процессов обучающихся (память, речь, мышление, внимание, воображение, восприятие);

- умение применять логические операции (анализ, синтез, сравнение, классификация, систематизация, обобщение);

- развитие воли, эмоций, интересов, способностей и дарований личности.

5. ТИП урока: **тренировочный;**

6. Оснащение урока.

Урок проводится в помещениях конюшни и манежа конно-спортивной школы.

Необходимое оснащение: учебные лошади – 7 голов.

I. Основные этапы современного урока:

• организационный момент:

Построение, проверка наличия занимающихся. Затем занимаемся общей физической подготовкой 10 минут. Далее дети выполняют специальную физическую подготовку – это отбивка денников и чистка лошади 40 минут.

• подготовка к активному, осознанному усвоению знаний

Вспоминаем, что такое галоп. Задаю вопрос учащимся. Многие подняли руки.

Спрашиваю Татарниковой Катю. Она отвечает: «Галоп – это трехтактный аллюр, когда ноги лошади переставляются следующим образом: задняя внешняя идет вперед, затем задняя внутренняя и передняя внешняя идут вперед вместе, а уже за ними передняя внутренняя. Затем

фаза подвисания, когда все четыре ноги оторваны от земли, прежде, чем повторяется тоже чередование». Ответ принимается.

Задаю следующий вопрос: как поднимается лошадь в галоп, что должен сделать всадник, какие средства управления он должен задействовать и каким образом?

Отвечает Сосина Софья: « Чтобы поднять лошадь в галоп нужно больше набрать внутренний повод, а внешним шенкелем выслать лошадь». Уточняю её ответ: прежде чем поднять лошадь в галоп, мы должны её подготовить к этому аллюру. Для этого нужно «собрать» лошадь, то есть необходимо, чтобы задние ноги лошади были подведены. Мы превращаем лошадь в пружину: лошадь двигается от задних ног, поэтому мы прижимаем шенкель- делаем посыл, а поводом оказываем сдерживающее действие. Только когда лошадь у нас готова к подъёму в галоп, производим следующие действия (разберем подъём в галоп с внутренней ноги – правой): делаем правое постановление лошади – это боковое сгибание головы лошади в затылке, внешним поводом поддерживаем движение лошади вперед, прижимаем внутренний (правый) шенкель у подпруги, а внешний(левый) за подпругой, причем наружный(левый) шенкель должен прижиматься к лошади более интенсивнее. И результат - лошадь поднимается в галоп с внутренней (правой) ноги. Если мы двигаемся налево, то соответственно внутренняя нога будет левая, постановление нам необходимо налево, более интенсивнее прижимается к боку лошади внешний(правый) шенкель. Если лошадь работает в манеже при движении направо и двигается с внешней ноги, то это называется контргалоп.

Групповой опрос: что знают дети об учебной и полевой посадке на галопе

В ходе опроса тренер-преподаватель выясняет общий уровень знаний, опрос помогает сосредоточить детей на теме урока, повысить их интерес.

Отвечает Федорина Дарья: «Учебная посадка – это когда всадник сидит в седле. А полевая посадка – это когда всадник стоит на стременах». Я делаю некоторые дополнения и разъяснения к этому ответу: На учебном (манежном) галопе всадник должен сидеть глубоко, прямо и очень плотно на седле, не отрываясь от него на толчках. Поясница должна быть прогнутая и «смягченная», способная воспринимать и продолжать толчки задних ног лошади.

На полевом галопе посадка называется полевой: всадник приподнимается на стременах, упервшись коленями в седло, и тоже подает корпус и руки вперед. Повод при этом можно держать по-учебному либо разобрать по-скаковому на горячих или сильно тянувших лошадях.

Практическая часть урока

После повторения теоретического материала дети седлают лошадей, я проверяю готовность к верховой езде: форма одежды, шлем, снаряжение и седловку лошади.

Выходим в манеж. Даю команду сесть на лошадей. Вначале практического занятия всегда идет шаг. Лошади необходимо размяться. Для разминки спортсменов делаем упражнения на лошади: повороты корпуса направо и налево, вперед и назад; пальцами правой руки достать носок левой ноги, и наоборот – пальцами левой руки достать носок правой ноги; наклон корпуса вперед и сомкнуть руки под шеей лошади, затем наклон назад и лечь на круп лошади. Это упражнение делают только на лошадях, которые не отбивают задними ногами на прикосновение на круп.

Следующее упражнение, которое мы делаем на шагу: определяем, какая передняя нога у лошади двигается первой. Сначала всаднику разрешается наклоняться вниз и смотреть на ноги лошади, затем без наклона он должен определить ногу, а затем и с закрытыми глазами. Это

приучает всадника чувствовать лошадь, ощущать всем своим телом каждое движение лошади, ее внутренний настрой. Этот фактор очень важен в верховой езде и тем более в конном спорте, поскольку лошадь является партнёром спортсмена и от того, как всадник слышит свою лошадь, зависит результат работы. По очереди дети делают это упражнение. У некоторых получается сразу – Чернова Диана, Семешкина Настя, Воробьева Аня, Сосина Софья. У некоторых вызывает определенные трудности: всадник торопится, когда говорит, какая нога сейчас первая, т.е. говорит не в такт движения своей лошади. Это Татарникова Катя, Андрианова Наталья, Игнатьева Катя. Останавливаю их и начинаем заново. Когда все получилось, считаю упражнение законченным.

Затем идет следующий этап практического занятия: всадники начинают движение рысью.

Сначала едем учебной рысью – 5 минут, затем облегченной рысью без стремян -5 минут, затем всадники едут облегченной рысью со стременами, стараясь проходить углы манежа с правильным внутренним постановлением – 5 минут. Затем отрабатываем сначала учебную, а затем полевую посадку на галопе. Некоторые всадники – Татарникова К., Воробьева А., Чернова Д. смогли поднять лошадей в галоп с шага, у остальных это пока не получается: не достаточный сбор лошади. У некоторых детей – Белова А., Игнатьева Е., Зубенко А. лошади поднимались в контргалоп. Я останавливаю этих спортсменов, объясняю еще раз, что необходимо сделать, чтобы поднять лошадь с правильной ноги и еще попытка подъёма в галоп.

Подведение итогов урока:

После окончания тренировки я провожу разбор основных ошибок, отмечаю отличившихся учеников. В, основном, все учащиеся освоили учебную и полевую посадку на галопе. Хотелось отметить наиболее часто повторяемые ошибки всадниками:

- недостаточное постановление лошади при подъеме в галоп и во время прохождения углов манежа;
- нечеткие команды при подъёме в галоп, отчего лошадь поднимается в контргалоп;
- у многих детей жесткая посадка, что блокирует спину лошади, не дает ей спокойно колебаться. Самое важное в правильной посадке – сопровождение движений лошади тазом, поясницей и крестца. Ритмичное напряжение и расслабление мышц поясницы и крестца позволяют всаднику сидеть на лошади эластично, непринуждённо и уравновешанно. Только так он может чувствовать ритмические колебания спины лошади и пружинистое отталкивание ее задних ног от земли;
- положение и работа шенкеля: шенкель должен лежать у бока лошади, он может правильно посыпать ее вперед только в том случае, если плечо, таз и пятка всадника находятся на линии отвеса. Без постоянного легкого контакта диалог всадника с лошадью невозможен или в значительной степени нарушен. У некоторых детей зажатый или болтающийся шенкель, который исключает возможность правильного посыла вперед. Взаимодействие средств управления становится невозможным;
- положение корпуса всадника должно быть спокойным и выпрямленным. Качание корпусом только сбивает лошадь, искашает команды и нарушает общую гармонию;

- поднятые плечи и отставленные локти – серьёзные ошибки. Они являются признаками напряженности и отсутствия эластичности, эти ошибки всегда приводят к жесткости рук;
- хороший контакт со ртом лошади может быть получен только при спокойном, низком положении рук. Такое положение рук и их независимость от корпуса являются признаком хорошего всадника;
- всадник должен уметь постоянно контролировать длину повода и в случае необходимости менять её;
- всадник всегда должен смотреть прямо. Кивание головой, наклон её на одну сторону или вперед приводят к закрепощению крестца и таза или к нарушению равновесия.

Итак, мы разобрали основные ошибки, которые сделали наши спортсмены.

Ставлю задачу на будущее, даю задание на дом: занятия специальными упражнениями на укрепление коленей – берем мяч, зажимаем его между коленями и начинаем подпрыгивать, стараясь удержать мяч; делать каждый день не менее 20 присяданий, прыжки в высоту – стараться как можно выше подпрыгнуть; развивать моторику рук; всем учащимся советую больше ездить без стремян и без седла.

Подведение

II. Анализ урока.

• место разбираемого урока в системе уроков по изучаемой теме:

Данное занятие является тренировочным; оно рассчитано для детей в возрасте 11-12 лет в конце второго года обучения, цель занятия – отработка учебной и полевой посадки на галопе, а также повторение пройденного материала – подъём лошади в галоп

• обоснование цели и задач урока и выполнение намеченного плана урока:

Цель УТЗ:

отработка учебной и полевой посадки на галопе, исправление ошибок.

Всадник может рассчитывать на высокие результаты в конном спорте только в том случае, если он пройдет разностороннюю начальную подготовку. Кроме спокойствия, способности к концентрации, терпения и самообладания, всадник должен обладать такими качествами, как тонкость восприятия и чувство лошади. В процессе специализированной подготовки эти качества укрепляются и развиваются. Только обладая уравновешанной и непринужденной посадкой, всадник может правильно применять средства управления и воздействовать на лошадь. Хорошая посадка – это не только хороший внешний вид всадника; правильная и эластичная посадка является обязательным условием для точной отдачи команд лошади и для совершенной координации действий средств управления.

Цель данного занятия, как, впрочем, и всех занятий, является гармоничное единение лошади и всадника. И именно всадник несет ответственность за создание условий для гармонии.

План данного УТЗ был полностью выполнен:

- Учащиеся отработали учебную и полевую посадку на галопе;
- Вспомнили, что такое постановление лошади и отработали подъём лошади в галоп;
- Разобрали основные ошибки спортсменов;

• характеристика группы:

Занятие проводилось для детей второго года обучения (группа НП-2). На занятиях присутствовали родители некоторых детей.

Возраст детей – 11-12 лет; количество – 14 человек. Дети активно общаются и между собой, и с тренером-преподавателем, задают вопросы, показывают заинтересованность.

Наибольшую активность показали: Татарникова Катя, Сосина Софья, Семешкина Настя, Зубенко Настя, Белова Саша, Игнатьева Катя.

• оценка работы обучающихся на уроке;

Учащиеся были заинтересованы, внимательны, соблюдали технику безопасности, активно участвовали в обсуждении, отвечали на вопросы.

• выполнение поставленных задач;

Поставленные задачи на занятии выполнены;

• удовлетворенность или неудовлетворенность преподавателя уроком (его отдельными частями), меры, намечаемые преподавателем по устранению отмеченных недостатков.

Общее впечатление от проведенного занятия положительное; весь план выполнен, результаты достигнуты. Следует провести еще несколько занятий по данной теме для закрепления навыков, полученных на данном уроке, и исправления ошибок, допущенных на занятии.