

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

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

Методическая разработка

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

ОДЕРЖКА/ПОЛУОДЕРЖКА

Выполнила:

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе,
тренер-преподаватель

А.В.Дмитриева

Владимир 2015

Изменение аллюра лошади является базовым навыком, без которого невозможно верховая езда в принципе. Конечно, любая лошадь сама умеет переходить из рыси в галоп или останавливаться, но ее естественные движения не предусматривают ни веса всадника на спине, ни выполнения спортивных элементов. Для достижения спортивных результатов всадник с лошадью должны составлять единую систему, обладающую общим равновесием. Для этого лошадь должна быть соответствующим образом подготовлена, а подготовка всадника как раз является целью обучения в детской спортивной школе.

О подъемах лошади в рысь и галоп мы говорили при обучении соответствующим аллюрам, таким образом, навык «повышения» аллюра начал нарабатываться по ходу занятий; при этом о «понижении» мы пока еще не говорили.

Вообще с самого первого занятия на лошади всаднику нужно как-то ее останавливать, хотя бы для того, чтобы слезть. Довольно часто приходится слышать указание тренера новичку: «Натяни оба повода – она и остановится». И все именно так и происходит: ребенок тянет за повод, задрал руки до своего подбородка, и лошадь останавливается. Однако такая остановка вовсе не является правильной; более того, лошадь отвечает не на воздействия всадника, а предвосхищает их, стараясь избежать болезненных ощущений во рту, и выполняет остановку как дрессированная собака, просто зная учебный процесс и понимая команду тренера. А ребенок усваивает навык дерганья за повод. В итоге мы часто видим всадников, даже уже имеющих спортивные разряды, которые выполняют остановки жестким воздействием на рот лошади. Такое действие, во-первых, негуманно, а во-вторых, учит лошадь зажимать челюсть и затылочный сустав, что разрушает плавность и равновесие движения. Переучивать всадника на более поздних этапах довольно сложно; «жесткая рука» - одна из самых распространенных и самых трудно устранимых ошибок, к тому же фатальных для спорта высших достижений: такие всадники не достигают уровня выше 2 – 1 разряда.

Отсюда вывод: даже на самом первом занятии тренеру необходимо потратить достаточно времени, чтобы сразу начать формировать у ребенка навык **правильного** воздействия на рот лошади, прежде всего при выполнении остановки. В последствии этому аспекту внимание должно уделяться постоянно.

Для начала оговорим, какое воздействие мы будем считать правильным для выполнения остановки, а так же для перехода на более медленный аллюр. В конном спорте для этого используются специальные термины: одержка и полуодержка. В литературе подробно описано, на каком этапе и каким образом молодую лошадь обучают сдерживающим движениям. Здесь мы будем говорить об обучении всадника на уже подготовленной лошади.

В различной литературе встречается различное значение терминов «одержка» и «полуодержка». В данной работе определения приводятся в соответствии с Учебником, разработанным FEI для тренеров по конному спорту.

Полуодержка выполняется в следующих случаях:

- Чтобы привлечь внимание лошади перед выполнением движения.
- Чтобы перейти на более низкий аллюр.
- Чтобы уменьшить темп аллюра.
- Чтобы улучшить/восстановить сбор и/или форму и равновесие лошади во время езды.
- Чтобы лошадь перестала упираться в повод или торопиться.

Различают полуодержку и одержку. Различие между полуодержкой и одержкой состоит в том, что если полуодержка используется для понижающих переходов с одного аллюра на другой, то одержка выполняется для перехода с любого аллюра к остановке.

Средства управления при выполнении полуодержки.

Для выполнения полуодержки применяется высылающее воздействие ног и веса всадника на неуступающий (или ограничивающий) повод. Однако как только всадник почувствует реакцию лошади, он должен немного уступить поводом. Очень важно, чтобы повод не действовал в обратном направлении движение лошади должно проходить от зада лошади вперед на руки всадника. Насколько сильной должна быть полуодержка зависит от степени отзывчивости лошади и искусности всадника. Цель – получить результат при почти неощутимом применении средств управления.

Средства управления при выполнении одержки

В случае необходимости одержку делают как последовательность полуодержек. Одержку выполняется только при езде по прямой. Ее выполнение заканчивается легким ослаблением контакта. Когда лошадь уже остановилась, высылающее воздействие ног всадника продолжает оставаться достаточно активным, чтобы удержать лошадь от осаживания.

Таким образом, по своим воздействия одержка и полуодержка практически одинаковы; отличаются целью исполнения. Обучение этим приемам следует начинать с одержки (с шага), т.к. это более явное воздействие, более понятное по своей цели. Понятие «полуодержка» изначально можно либо совсем не вводить, либо ограничиться определением, а к отработке приступить после усвоения одержки.

Как уже было сказано выше, приступать к обучению всадника остановке нам приходится на первом же занятии. В ДЮСШ это дети 10-11 лет. Излагать им весь теоретический материал про одержку практически бесполезно, а значит тренеру необходимо четко сформулировать простыми словами, что должен сделать ребенок, чтобы лошадь остановилась. Я обычно объясняю задачу таким образом: «немного отклони спину назад, сделай ее жесткой, сожми лошадь коленями, чтобы она как будто застряла у тебя между ногами». При этом о воздействии поводом речь не ведется вообще. При отклонении корпуса назад некоторое натяжение повода произойдет само собой (следить, чтобы руки не поднимались!), и этого будет достаточно для остановки лошади. Если ребенок все-таки тянет повод назад, необходимо сразу откорректировать воздействие: «повод должен не тянуть, а только ограничивать движение, не пускать лошадь, как будто стенку перед ней ставить».

На практике при отработке остановки часто мешает излишняя «грамотность» учебных лошадей: они не дожидаются воздействий всадника, а останавливаются заранее. Т.к. занятия проходят на корде, тренер должен показать лошади бич, не допуская остановку ее раньше времени.

Таким образом, с самых первых занятий мы начинаем формировать у всадника основной принцип управления лошадью: главное – это воздействие веса и шенкеля (ноги), а не повода. На последующих занятиях необходимо постоянно следить за правильностью исполнения остановки; особенно важно уделить этому внимание при переходе к самостоятельной езде (без корды).

Отработка остановки с шага, по сути, являлась отработкой одержки. Следует различать правильную остановку (выполненную с помощью одержки) и просто остановку (когда лошадь остановилась сама). При правильной остановке воздействие шенкелей всадника заставило лошадь подвести задние ноги под центр тяжести, в результате лошадь встала ровно опираясь на все 4 ноги, с «мягкой» шей, не зажатым челюстью и затылком. Такая остановка может выполняться с любого аллюра (при условии подготовленности лошади и спортсмена).

После того, как всадники научились свободно двигаться рысью, целесообразно ввести термины «одержка» и «полуодержка» (до этого мы остановку одержкой делали, но терминами не пользовались). При этом необходимо

- дать формулировку (см. выше),
- еще раз объяснить, какие воздействия на лошадь производит всадник,
- напомнить, что именно это мы делали с самых первых занятий, когда останавливали лошадь,
- рассказать, что одержка применяется каждый раз, когда мы хотим остановиться, а полуодержка – чтобы перейти на более медленный аллюр.

Обычно теоретическое понимание смысла одержки/полуодержки проблем не вызывает; на практике же для начинающих всадников бывает сложно скоординировать воздействие веса тела, шенкелей и мягкость повода, а так же соотносить все это с движением лошади. В условиях ДЮСШ возможно отрабатывать полуодержку всей сменой. Для этого всадники выстраиваются сменой с дистанцией 3 корпуса (можно больше); по команде тренера происходит изменение аллюра через полуодержку (при понижении аллюра). При выполнении упражнения тренер должен больше следить за правильностью выполнения полуодержки каждым всадником, допуская изменение дистанции в смене. Изменение аллюра для начинающих всадников производится только последовательно; недопустимо требовать перехода из галопа в шаг или остановку.

После отработки в смене приступаем к выполнению полуодержек при индивидуальной езде. В условиях ДЮСШ возможности для этого сильно ограничены, но без такой отработки нельзя считать упражнение освоенным; тренеру необходимо проработать с каждым всадником индивидуально.

Выполнение полуодержки внутри аллюра, в целом, легче и для всадника, и для лошади, но практика показывает, что в начале обучения понижение аллюра является для ребенка более наглядным результатом и быстрее усваивается. После того, как дети поняли суть полуодержки, переходим к ее отработке внутри аллюра. На данном этапе подготовки всадника еще рано говорить о прибавленных/сокращенных аллюрах, либо о сборе как таковом, потому сосредоточимся на изучении полуодержки с целью привлечения внимания лошади, уменьшения темпа аллюра. Именно на этом этапе следует начинать обращать внимание на минимальность воздействий всадника для достижения результата. Можно устроить своеобразное соревнование, кто незаметнее сделает полуодержку/одержку. Как и любой соревновательный момент, это вносит дополнительный интерес в ход тренировочного процесса.

Освоение одержки/полуодержки – довольно длительный процесс, и ускорить его никаким образом не удастся. Тренеру следует понимать, что для выполнения более-менее правильной полуодержки придется потратить несколько месяцев. У ребенка должно развиваться ощущение лошади. Отсюда в начале обучения большее внимание следует уделить воздействиям всадника, не требуя идеального ответа лошади, и только потом перейти к «стиранию» воздействий, сосредотачиваясь на ответе лошади.

Шлифовка мягкости (минимальности) воздействий спортсмена на лошадь происходит в последствии постоянно на протяжении всей его спортивной карьеры. В период обучения в ДЮСШ тренер должен регулярно контролировать и при необходимости корректировать воздействия учащихся.