

**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:**

РАСШИРЕНИЕ АЛЛЮРОВ

Выполнила:

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе,
тренер-преподаватель

А.В.Дмитриева

Владимир 2015

В конном спорте принято выделять всего 3 правильных аллюра лошади: шаг, рысь и галоп. При этом каждый из них в зависимости от длины шагов, совершаемых лошадью, делят на сокращенный, средний и прибавленный. Кроме того, выделяют рабочую рысь.

Изучив и отработав материал, изложенный в прошлых работах (главах), наш всадник умеет двигаться на лошади шагом, рысью и галопом. При этом до сих пор понятие средний, сокращенный и прибавленный не вводилось. На этом этапе рысь в исполнении начинающих всадников является рабочей, шаг и галоп в большинстве случаев просто свободными (т.е. как лошади удобно).

Одновременно с освоением одержжки/полуодержжки приходит время изучить различия внутри каждого аллюра.

Сначала необходимо объяснить сами понятия. Следует особенно заострить внимание на том, что сокращенный/средний/прибавленный аллюр – это понятие не скорости, а длины шагов лошади. При этом темп шагов должен всегда оставаться постоянным.

Выполнение этого условия возможно только на лошади в сборе, т.е. когда зад лошади подводится под центр тяжести, при этом перед становится более легким и подвижным, позвоночник остается гибким, не зажатым, затылок округлен и является верхней точкой силуэта лошади, упор в повод сохраняется очень легкий, лошадь «несет себя сама». Сам сбор необходим для того, чтобы лошадь могла моментально переходить от одного движения к другому, как осанка у гимнаста во время выступления.

Практика показывает, что только объяснение словами не дает понимания. Для осознания понятия сбора необходимо его показать. Оптимально проводить объяснение в манеже во время тренировки старших спортсменов; при этом провести сравнение лошади в сборе и лошади под начинающим всадником.

После объяснения сбора просим старшего спортсмена продемонстрировать прибавленные/сокращенные аллюры. После этого переходим к практике.

В этот момент тренер должен решать сложную задачу про первичность курицы или яйца: без сбора мы не можем получить сокращенные/прибавленные аллюры, а без этих аллюров не можем говорить о сборе. Чтобы как-то сдвинуться из этого замкнутого круга определяем себе первичную задачу: научить учащихся хотя-бы небольшому изменению длины шагов лошади. В процессе этого им придется освоить средства управления для подведения зада лошади под центр тяжести.

Для лошади исполнение сокращенных/прибавленных аллюров имеет различную сложность. Логично начинать обучение с более легких.

Мой опыт показывает, что проще начинать с расширения галопа (обязательно на подготовленной лошади!). Показать настоящий прибавленный галоп учащиеся пока не смогут, т.к. для этого требуется определенная степень сбора, однако получить на прямой расширение скачков галопа (пусть даже лошадь будет находиться в равновесии «на передку») проще, чем расширение дургих аллюров, т.к. учащение шагов на галопе наименее вероятная ошибка.

Учащиеся к этому моменту должны уверенно двигаться галопом по всему манежу. Изначально мы не требовали от лошади какой-то выраженной активности на галопе; однако уже при исполнении кругов (вольтов) без дополнительного высылающего воздействия всадника лошади могли переходить на рысь, т.е. учащимся приходилось высылать лошадь для поддержания галопа. Теперь для расширения галопа высылающие воздействия всадника будут такими же.

После теоретического объяснения предлагаем всадникам построиться в смену (не более 4 человек, желательно 2-3). Хорошо, если есть возможность головным поставить более опытного спортсмена. Смена двигается по кругу галопом, посадка учебная; после выхода на длинную стенку манежа всадники должны усилить высылающие воздействия корпуса и шенкелей. При этом корпус всадника должен двигаться как-бы с небольшим отставанием, а повод должен выполнять выдерживающую функцию, не давая лошади

учащать шаги. В конце длинной прямой учащиеся выполняют полуодержки и переходят на сердный галоп. Повторять расширение галопа следует по обеим длинным прямым, но через разные промежутки среднего галопа, чтобы лошади не предвосхищали требование всадников и не пытались сделать прибавку по своей воле. Обычно упражнение не вызывает больших сложностей, особенно если впереди едет опытный всадник. Суть упражнения в том, чтобы учащиеся четко усвоили: прибавленный аллюр – это расширенные шаги лошади, а не учащенные. Обучение мы начали с галопа именно потому, что учащение шагов на галопе наименее вероятная ошибка.

После галопа можно переходить к отработке расширения на рыси. Рысь для лошади не является естественным аллюром. При неправильном воздействии всадника лошадь скорее попытается учащить шаги, а не расширить их. Потому на данном этапе подготовки всадников еще рано говорить о полноценной прибавленной рыси; наша цель – добиться качественной средней рыси, а потом – хотя бы еще небольшого расширения шагов.

Для правильного выполнения расширений на рыси необходимо подвести ее задние конечности под центр тяжести (сбор). Всадник должен добиться от лошади переноса ее центра тяжести назад настолько, чтобы движения ее плеч стали свободными, и она смогла бы вытягивать передние ноги вперед и вверх так, чтобы каждый шаг был длинным. Чем дольше лошадь находится в фазе подвисания, тем больше остается времени для вытягивания передних и сгибания задних ног, пока копыта снова коснутся земли.

Итак, всадник должен усилить выслающее воздействие корпуса и шенкелей, при этом сохраняется выдерживающее действие повода, обеспечивая лошади среднее равновесие и не давая учащать шаги.

Начинать расширение рыси можно как в учебной, так и в облегченной посадке. Это зависит от того, насколько всадник гибко и мягко сидит в седле и насколько мягкие или тряские движения лошади. Решить этот вопрос должен тренер индивидуально для каждой спортивной пары.

При усиленно выслающей посадке в седле всадник как бы «протирает» седло сидением по направлению к передней луке, сочетая это движение с напряжением мышц голени и поясницы и соответствующим действием повода.

При облегченной посадке всадник усиливает воздействие шенкелей; в фазу подъема над седлом корпус отклоняется несколько назад, движение сопровождается мягким толчком.

К сожалению, практически невозможно объяснить воздействие так, чтобы другой человек сразу смог его выполнить. Для облегчения понимания сначала просим старшего спортсмена показать прибавленную рысь с акцентированием воздействий на лошадь, чтобы они были явно видны.

Организация упражнения та же: небольшая смена (до 4-5 всадников, лучше меньше), дистанция не менее 3 корпусов лошади, головной – более опытный спортсмен; двигаемся по кругу рабочей рысью, после выхода на длинную прямую пытаемся добиться от лошади расширения шагов. В конце длинной прямой выполняем полуодержку, сокращая рысь. Обычно даже для достижения небольшого расширения шагов требуется довольно много времени. Очень важно замечать даже слабый ответ лошади и хвалить учащихся непосредственно в момент удачного исполнения упражнения. Должна сформироваться мышечная память, ощущение воздействия и ощущение ответа лошади.

После некоторого прогресса при движении по длинной стенке манежа разнообразим упражнение: приступаем к выполнению расширений по диагонали, при езде врозь; стараемся добиться продолжительного поддержания средней рыси, а затем кратковременного еще большего расширения на диагонали или длинной прямой манежа.

Отработка качественной средней рыси занимает несколько месяцев.

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, задрав 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 полудержка. 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 «полудержка». В данной работе определения приводятся в соответствии с Учебником, разработанным FEI для тренеров по конному спорту.

Полудержка 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 выслающее 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, выслающее воздействие ног всадника продолжает оставаться достаточно активным, чтобы удержать лошадь от осаживания.

Таким образом, по своим воздействиям 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, приступить 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 лошастью: 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 зажатой 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.