

**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:**

БОКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ: УСТУПКА ШЕНКЕЛЮ.

Выполнила:

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе,
тренер-преподаватель

А.В.Дмитриева

Владимир 2015

Итак, учащиеся усвоили: движение любым аллюром, переходы между аллюрами (последовательно), расширения аллюров, сокращения с применением полудержки и одержки. Шлифовка мягкости воздействий и точности исполнения продолжается. Так же всадники освоили движение по вольту (примерно 3 год обучения).

Следующим этапом подготовки всадника является освоение боковых движений. Боковые движения необходимы для подготовки молодой лошади, в качестве хорошего тренировочного упражнения на все группы мышц взрослой спортивной лошади, развивают гибкость и подвижность всех частей тела лошади, большее подведение задних ног, мягкую связь со ртом лошади, а так же являются отдельно оцениваемыми упражнениями в выездке.

В литературе много информации о том, каким образом и на каком этапе боковым движениям обучают лошадь. В данной работе мы говорим об обучении начинающего всадника, т.е. предполагается, что лошади уже подготовлены.

Как и в любой теме, начинать обучение следует с объяснения теоретического материала:

Под боковыми движениями лошади понимаются манежные упражнения, когда лошадь движется одновременно вперед и в сторону, при этом ноги ее перекрещиваются. В результате от ног лошади остается 2 линии следов (от передних и от задних параллельно) – движения в 2 следа. Большинство боковых движений выполняется при боковом сгибании лошади.

Тут мы встречаемся с новым термином, которым до сих пор не пользовались: боковое сгибание. Кроме бокового, в конном спорте существует и термин прямого сгибания. С прямым сгибанием учащиеся уже встречались при исполнении одержек/полудержек. Сбор – вариант прямого сгибания. Но этот термин еще не вводился.



Итак, вводим **новые понятия**:

- Сгибанием называется такое положение лошади, когда ее позвоночник плавно изогнут. В противоположность сгибанию, если одна часть тела расположена под углом к другой (часто шея под углом к туловищу), принято говорить про «излом». Сгибание необходимо в ходе выполнения спортивных упражнений, излом является грубейшей ошибкой: не позволяет лошади эффективно двигаться, при большом объеме такой работы может вести к травматизму лошади.
- Прямое сгибание – это сгибание позвоночника лошади в вертикальной плоскости. На практике мы уже встречались с ним: прямое сгибание происходит при подведении зада лошади, при сгибании затылка; высшая форма прямого сгибания – сбор. Часто в литературе полное название «прямое сгибание» заменяют на более короткое «сгибание». Так же употребляются выражения о сгибании отдельных отделов тела (например, сгибание затылка); однако при этом нужно помнить, что лошадь – единый организм, отделы ее позвоночника взаимосвязаны, и сгибание отдельно затылка быть не может – при этом должны происходить соответствующее изменение положения и в остальных отделах. В противном случае мы получим излом, а не сгибание; это будет скрюченная лошадь,двигающаяся через силу рваными мелкими движениями.
- Боковое сгибание лошади, соответственно, является сгибанием позвоночника лошади в горизонтальной плоскости. Само по себе боковое сгибание происходит каждый раз, когда лошадь двигается в повороте или по вольту (что является уже изученным материалом), однако это боковое сгибание при движении в 1 след. Боковые движения выполняются в 2 следа.

Рассмотрим **боковые движения**:

Выполнение боковых движений имеет различную сложность для исполнения. Здесь они приведены в том порядке, который более удобен при обучении начинающего всадника (для обучения молодой лошади порядок может быть другой!). Т.к. пируэты на шагу включают в себя составляющую бокового движения, они тоже включены в этот порядок. Выделяют:

- Уступка шенкелю
- Пируэт на переду
- Плечем вперед
- Плечем внутрь
- Пируэт на заду
- Принимание: траверс и ранверс

Освоение боковых движений – довольно длительный процесс. В данной работе мы разберем только движения, выполняемые без бокового сгибания.

Уступка шенкелю: корпус лошади расположен под углом к линии движения лошади. Ноги лошади переступают с перекрещиванием. Упражнение выполняется без бокового сгибания! Допускается прямое или обратное (в сторону, противоположную движению) постановление затылка. Цель упражнения для лошади – развитие групп мышц, отвечающих за боковые движения конечностей, подготовка к более сложным боковым движениям. Цель упражнения для всадника – понять принцип бокового движения, научиться воздействиям на лошадь при выполнении бокового движения.

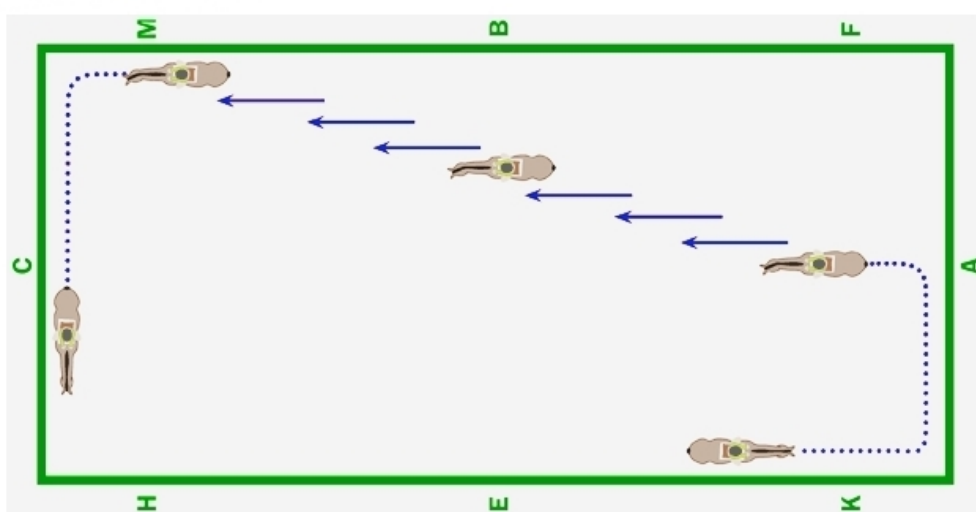
Организация отработки упражнения в условиях ДЮСШ:

Работа ведется от средней линии манежа к стенке. Чтобы всадники не мешали друг другу, дистанция в смене должна быть не менее 3, лучше 4-5 корпусов лошади. Соответственно, работа большой группой учащихся практически невозможна. Тренеру следует предусмотреть возможность разделить группу и подготовить второй части учащихся условия для самостоятельной работы (по другой теме).

После объяснения теоретического материала просим более опытного спортсмена показать упражнение. При первом показе обращаем внимание учащихся, как лошадь должна двигаться, как скрещиваются ее ноги. Затем просим показать упражнение еще раз, акцентируя воздействия на лошадь (чтобы они были зрительно заметны).

Приступать к освоению элемента можно как на рыси, так и на шагу. Освоение на шагу кажется более простым, т.к. на более медленном аллюре у всадника больше времени на координацию своих действий. Но, с другой стороны, и у лошади больше времени на отказ, тем более что импульс движения значительно ниже. На практике в большинстве случаев предпочитают начинать работу с рыси, и только с некоторыми неуверенными и медлительными учащимися – с шага.

Как исполнять уступку шенкелю?



1. Двигаемся вдоль стенки манежа (по дорожке) ритмичной рысью (учебная посадка); при прохождении угла делаем правильное внутреннее постановление (всадник должен видеть край внутреннего глаза лошади, при этом уши лошади расположены на одном уровне);
2. Полуодержкой готовим лошадь к команде; выезжаем на среднюю линию;
3. Положение корпуса всадника прямое, упор на внутренне стремя чуть сильнее. (внутреннее – соответственно сгибанию, т.е. если уступка выполняется направо, внутренней будет левая сторона);
4. Наружный шенкель лежит у подпруги, внутренний – чуть за подпругой;
5. Внутренним шенкелем побуждаем лошадь двигаться вбок, наружным – поддерживаем движение вперед. Чтобы не путать лошадь, наружный шенкель активно воздействует только если лошадь теряет движение вперед, до того он лежит спокойно, воздействуя только весом;
6. Наружный повод контролирует сгибание, не давая «выпадать» наружному плечу лошади. Внутренний повод поддерживает постановление.

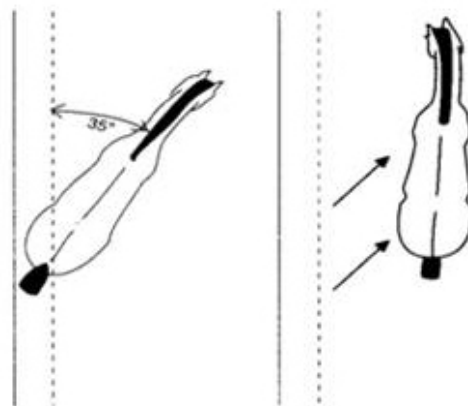
Часто возникающие ошибки:

- Всадник наклоняется или сгибается в сторону. При этом плечи всадника становятся не параллельными земле и плечам лошади. Это мешает лошади поддерживать равновесие, заставляет ее торопиться, смазывать шаги, двигаться больше вбок, чем вперед. Нужно напоминать всаднику о необходимости сидеть прямо, посередине седла, плечи развернуты и параллельны плечам лошади.
- Слишком сильное воздействие поводом; всадник как будто «заваливает» лошадь вбок при помощи повода, иногда даже перенося руки через холку, или, наоборот, вытягивая внутренний повод дальше своего бедра. В этом случае теряется сам смысл упражнения. Воздействие поводом должно быть минимально, руки спокойные, на кулак выше холки.
- Чрезмерная концентрация, и, как следствие, чрезмерная зажатость, в т.ч. жесткая спина. При таком положении всадника лошадь не может двигаться свободно, она тоже зажимается. Как и во всех других упражнениях, всадник должен тонко контролировать положение свое и лошади, но при этом быть полностью расслабленным. Для достижения расслабления можно применить глубокое дыхание, смотреть надо в направлении движения, а не на лошадь. Некоторым всадникам расслабиться помогает пение.

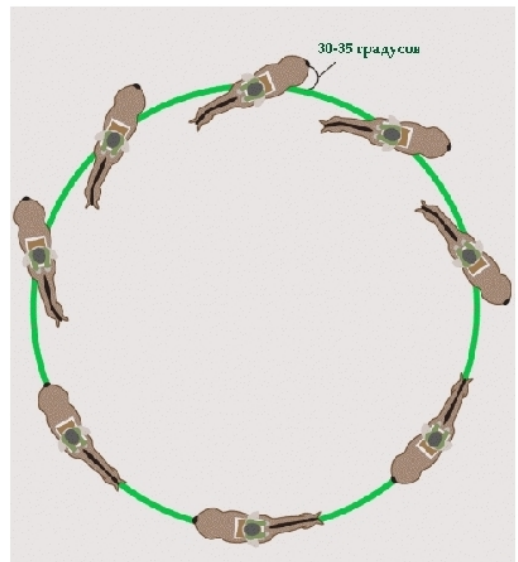
После начального освоения упражнения (обычно занимает несколько занятий) можно разнообразить его:

- от средней линии до $\frac{1}{4}$, шаг вперед (для начала можно 2-3 шага, потом сократить до 1), изменить направление воздействия, обратно к средней линии; можно продолжить сразу в другую сторону от средней линии.

- вдоль стенки манежа с отведением зада на 35 градусов. Возможно подобное же движение делать с отведением переда, однако в последующем мы будем изучать плечом вперед, при котором потребуются боковое сгибание лошади. Важно, чтобы учащиеся не путали эти упражнения. Уступка шенкелю выполняется бес сгибания с обратным постановлением!

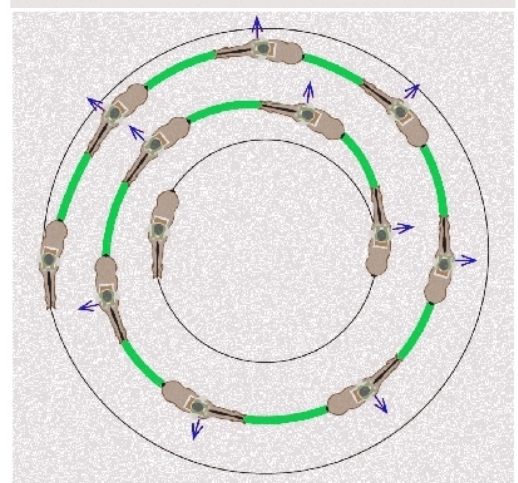


- на кругу. При этом отведение зада так же составляет 30-35 градусов, передние и задние ноги оставляют 2 круга следов.



- по спирали. Начинать следует с большого круга 20м диаметром, постепенно сужая его до 10, а затем опять увеличивая.

Упражнения на кругу и спирали наиболее сложный вариант уступки шенкелю, его выполнение требует значительно большей подготовленности от всадника. Скорее, это упражнение может использоваться на более поздних этапах подготовки для всадников, уже имеющих разряды по выездке.



Как всегда, следует помнить о недопустимости обучения начинающего всадника на неподготовленной лошади! Такая работа в лучшем случае не даст результата, а скорее всего приведет к возникновению неустраняемых ошибок как у всадника, так и у лошади.