



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГПОУ «ШАХТЕРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Методическая разработка
тренинга по физической культуре
«Иппотерапия. Основы техники верховой езды»
в ГПОУ «Шахтерский педагогический колледж»**



Подготовила: Гопта А.Г.,
руководитель физического воспитания

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Основная часть:
 - 2.1. Организация тренинга
 - 2.2. Тренинг
 - 2.3. План-конспект тренинга
3. Заключение
4. Список литературы и других источников информации

1. Пояснительная записка

Одним из основных принципов педагогики является доступность, постепенность и последовательность.

Доступность обеспечивается как методом объяснения материала преподавателем, так и возможностью восприятия его учащимися на основе уже имеющихся у них знаний и уровня общего развития. Постепенность и последовательность выражаются в планомерном освоении нового на базе уже изученного и освоенного.

Рассматриваемый вид тренинга- иппотерапия для здоровых людей. Чем же такой вид терапии будет отличаться от иппотерапии для детей с ограниченными возможностями здоровья?

1. Сама иппотерапия находится на стыке нейропсихологии, лечебной физкультуры и педагогики. Использует знания из этих видов реабилитации. В случае же работы со здоровыми людьми, это будут интегрированные наработки из **выездки, фитнеса и телесно-ориентированной психологии**. В нашем случае, мы говорим о лечебном эффекте от занятий. И правильное положение всадника – необходимое условия для эффективности иппотерапии здоровых людей.



2. Правильному положению всадника будут мешать мышечные зажимы, в работе с которыми значительно продвинулась телесно-ориентированная психология. Благотворное воздействие от тренировок, во многом, обусловлено, активным участием всадника по контакту со своими телесными ощущениями. В конечном итоге, умение достигать полного мышечного

расслабления является одним из критериев эффективной работы в телесно-ориентированной психологии.



3. Отличие иппотерапии со здоровыми людьми от спортивных тренировок. При спортивных тренировках человек всегда должен находиться в тонусе, прикладывать усилия, чтобы управлять лошадью и своими движениями воздействовать на ее поведение. В иппотерапии же важной задачей является именно расслабление в движении и работа с мышечными зажимами. Различные упражнения, требующие то расслабления, то напряжения, обуславливают психотерапевтический эффект.

2. Основная часть.

2.1. Организация тренинга.

После освоения первичных навыков посадки на лошади и движения шагом и рысью в смене, наступает этап отработки управляемости.

Через некоторое время после начала обучения (обычно 2 – 4 мес.) все обучающиеся группы вполне уверенно могут двигаться на лошади шагом и рысью в смене вдоль стенки манежа. На первый взгляд создается впечатление, что студенты уже довольно свободно ездят на лошади. Однако стоит попросить любого из них выехать в центр манежа (одного), как весь порядок нарушается: лошади отказываются выходить из смены, дети теряются, чувствуют неуверенность от отказа лошади, пугаются, это выражается в нарушении посадки: корпус заваливается вперед, руки

задираются. Остальные лошади тоже воспринимают острую ситуацию и могут на нее реагировать непредвиденным поведением.

Оказывается, до этого момента всадник не управлял лошастью. Он просто на ней находился, а лошадь двигалась вдоль стенки манежа, просто зная, что от нее требуется.

2.2. Тренинг.

Важный этап обучения всадника: **управление лошастью.**

С первых занятий следует постоянно внушать студенту, что лошадь является равноправным партнером, что надо четко представлять, как любое воздействие всадника на ней отражается; что лошадь не обязана выполнять что-то для всадника, но будет готова это делать, если воздействия будут понятными и нетравмирующими. Очень часто обучающие считают, что лошади неадекватно реагируют на их требования из упрямства, вредности, злобности и т.д. Следует постоянно внушать, что в езде лошадь больше похожа на автомобиль, чем на человека: она «едет не туда и не так» не по собственной прихоти, а исключительно в ответ на неправильные воздействия всадника, т.е. что именно всадник является причиной того или другого поведения лошади.

Исходя из этих посылок начинаем отрабатывать простейшие упражнения по управляемости.



Движение по вольту.

Перед началом практического занятия необходимо в теории обговорить со студентами, что такое вольт и какие средства управления используются для его исполнения.

Вольт – это круг определенного диаметра, по которому движется лошадь. В спортивной практике сложилась традиция круги 10м. и меньше диаметром называть волтами, а большего размера – кругами. В любом случае, диаметр всегда указывается. Правильным исполнением волта является такое его прохождение, когда позвоночник лошади плавно

изгибается в соответствии в окружность данного круга. Чем меньше диаметр вольта, тем сложнее его выполнить: необходимо добиваться более сильного сгибания позвоночника лошади, что может выполнить только опытный всадник на подготовленной лошади. Для занятий с детьми следует использовать вольты (круги) диаметром 15 – 10м. В начале отработки вольта не следует сосредотачиваться на его размере, главное, чтобы вольт получался ровным, круглым, с правильным сгибанием лошади. Вольт является одним из базовых элементов: любой поворот лошадь выполняет не разворотом на месте, а прохождением части окружности большего или меньшего диаметра. Таким образом, даже при обычном движении вдоль стенки манежа в каждом из углов манежа выполняется $\frac{1}{4}$ вольта. Вольт является подготовительным упражнением для более сложных движений, развивает как навыки всадника, так и физические возможности лошади. Кроме того, вольт является обязательным элементом в схемах манежной езды любой сложности. Без освоения этого элемента дальнейшее продвижение невозможно.

При обучении движения по вольту целесообразно организовать движение смены вдоль стенки манежа («по дорожке»), указав направление, аллюр, вид посадки; одного учащегося вызвать в центр и просить его двигаться по кругу вокруг себя.



Средства управления:

Все манежные фигуры классически выполняются в учебной посадке для увеличения контакта всадника и лошади. При выполнении вольта всадник должен «сесть в сторону вольта», т.е. повернуть весь корпус от седла и выше по направлению вольта. При этом внутренняя (находящаяся внутри круга) нога должна остаться на подпруге, а наружная немного сместиться назад. Если положение корпуса всадника изначально было правильное, смещение ног происходит само собой без дополнительных усилий. Наоборот, сместить ноги должным образом без правильного расположения корпуса не удастся. Как и любые другие упражнения, движение по вольту выполняется при постоянном выходящем воздействии шенкелей.

Очень важно изначально следить за расположением рук всадника. Практически все начинающие допускают одинаковую ошибку: рефлекторно кажется, что раз надо ехать налево (направо), то надо тянуть левый (правый) повод, а повод с другой стороны отпустить. В реальности при таком управлении лошадь сгибает шею в сторону тянущего повода, но направление движения ее центра тяжести остается прежним, равновесие лошади изменяется и ее «выносит» наружу от линии вольта. Создается ситуация типичного отказа лошади, когда начинающий всадник считает это упрямством.

В реальности при повороте корпуса всадника его плечи уже развернулись в сторону движения, и этого достаточно, чтобы лошадь почувствовала требование начать поворот. Ничего отдельного руками всадник делать не должен. Особенно важно продолжать поддерживать контакт со ртом лошади наружным поводом, а не «бросать» его. К сожалению, усвоение этого дается детям очень тяжело и требует много времени. Необходимо многократно обсуждать с ними этот момент, обращать их внимание на работу других всадников.

При отработке на практике хороший результат дает езда без повода: всадник начинает движение по кругу как обычно, а потом полностью выпускает повод из рук. Еще одним подготовительным упражнением является езда по вольту с одним поводом, причем это должен быть внешний повод. Оба эти упражнения призваны научить всадника, что для движения по окружности (поворота) тянуть повод внутренней рукой не нужно.

По времени такое занятие с каждым из всадников должно продолжаться несколько минут, чтобы преподаватель за время тренировки успел поработать с возможно большим количеством учащихся. Однако даже если у Вас индивидуальная тренировка, не стоит долго мучиться с одним упражнением: это утомляет и всадника, и лошадь, эффективность тренировки падает. В своей практике оптимальным считаю получение более-менее явного результата в каждую сторону движения. А вот сам результат можно оценивать только в соответствии с целью каждого из занятий, которые будут меняться:

- Сначала цель – просто научить всадника двигаться по кругу, применяя правильные средства управления;

- ☐ Далее - отработать ровность круга;
- ☐ Отработать правильный размер в зависимости от задания, не теряя ровности круга;
- ☐ Отработать те же этапы на другом аллюре (галоп, шаг);
- ☐ Отработать переходы между аллюрами при движении по вольту.
- ☐ Научиться использовать работу на вольту как упражнение на сгибание лошади;
- ☐ Научиться использовать работу на вольту как упражнение на расслабление лошади;



2.3. План-конспект тренинга

№	Этапы	Содержание		Формы и методы	Вре мя
		педагог	студенты		
I	<u>Вводная часть.</u> 1.1 Чистка и седловка лошадей 2.2. Сообщение темы.	Сообщает тему.	Чистят и седлают лошадей Слушают.	Активизация внимания.	30 3
II	<u>Основная часть</u> 3.1 Разминка 3.2. Разминка для всадников 3.3. Упражнения на общее укрепление посадки. 3.4. Упражнения на управление. 3.5 Отшагивание лошадей, расседлывание, уборка снаряжения.	Педагог проводит разминку. Педагог называет упражнения наблюдает за правильностью выполнения элемента.	Студенты верхом на лошадях выполняют. Студенты ездят на лошадях шагом по кругу для восстановления дыхания. Заводят лошадей в конюшню, снимают снаряжение, уносят снаряжение в аммуничник и раздают лошадям сено.	Упражнения Движение шагом Движение рысью Упражнения: повороты корпуса, наклоны, махи. Упражнение-езда рысью в полевой посадке и без стремян Элементы-вольты, перемены направления, остановки.	5 7 5 5 10 15 10 15 10
III	<u>Заключительная часть</u> <u>Подведение итогов.</u>	Педагог Слушает.	Дети отвечают.	Закрепление знаний, умений, навыков.	5

3. Заключение

Польза верховой езды изучается давно, и на данный момент выявлено несколько направлений воздействия конных прогулок на организм:

- Конная прогулка – это полноценный сеанс иппотерапии, то есть лечения лошадьми, эффективность которого доказали учёные. Общение с этими удивительными животными дарит массу положительных эмоций, помогает расслабиться и забыть о проблемах, а также насладиться свежим воздухом и потрясающими видами, добившись единения с природой. Но положительное воздействие оказывается не только на психологическом и эмоциональном, но ещё и на физическом уровне. Дело в том, что температура тела лошади несколько выше, чем человеческая, а при движении она повышается на несколько градусов. И такое своеобразное термическое воздействие помогает нормализовать кровообращение и улучшить кровоснабжение важных систем и органов.

- Верховая езда – это отличная тренировка практически всего организма. Во время конной прогулки активно работают дыхательная и сердечно-сосудистая системы, что способствует улучшению их функционирования. А удерживать равновесие помогает вестибулярный аппарат, значит, и он тоже получит умеренную нагрузку, благодаря которой вы приобретете ловкость и улучшите координацию движений.

- Регулярные занятия полезны для похудения, ведь прогулка в быстром темпе сравнима с активной ходьбой или лёгким бегом. Кроме того, чтобы держаться в седле, наездник прикладывает немало усилий. При этом задействуются практически все группы мышц: бедренные и икроножные, паховые, брюшной пресс, грудные, бицепсы и прочие.

- Конные прогулки полезны для женщины. Во время езды кровь активно приливает к органам малого таза, благодаря чему они получают больше питательных веществ и кислорода и функционируют гораздо лучше.

- Регулярные занятия налаживают пищеварение, так как прилив крови к органам малого таза стимулирует перистальтику кишечных стенок и, таким образом, устраняет запоры.

- Во время езды улучшается и формируется осанка, ведь наездник должен держать спину прямо, только в таком положении можно находиться в седле.

- Общение с лошадьми пробуждают лучшие качества, такие как доброта, мягкость, честность, умеренная и уместная гордость, верность и многие другие. Часто животные становятся прекрасным примером для людей.

4. Список литературы и других источников информации

1. Алебастрова, А. А. Драйвинг. Упряжные испытания лошадей / А.А. Алебастрова. - М.: Аквариум-Принт, 2009. - 128 с.
2. Алтухов, П. Г. Лошадь / П.Г. Алтухов. - М.: Издательство П. П. Сойкина, **2011**. - 146 с.
3. Атлас-справочник конника. - М.: Эквирос, 2012. - **873** с.
4. Ганулич, А. Бега и рысаки / А. Ганулич, А. Ползунова. - М.: Аквариум-Принт, 2013. - 184 с.
5. Гацци, Гацци Й.Р. ред. О конском ристании, или скачке, как существенном вспомогательном средстве к усовершенствованию конских пород / Гацци Й.Р. ред. Гацци. - Москва: **Гостехиздат**, 2012. - **684** с.
6. Герввек, Г. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение / Г. Герввек. - М.: Аквариум-Принт, 2013. - 128 с.
7. Дей, В. Тренировка скаковой лошади / В. Дей. - М.: Либроком, 2011. - 440 с.
8. Игорь, Скрипник Все о лошадях. Полное руководство по правильному уходу, кормлению, содержанию, выезде / Скрипник Игорь. - М.: АСТ, 2015. - **715** с.
9. Керн, Ю. Я учусь ездить верхом / Ю. Керн. - М.: Аквариум, 2013. - **301** с.
13. Кид, Джейн Выездка глазами судьи / Джейн Кид. - М.: Аквариум-Принт, 2013. - **687** с.
14. Мьюир, Сара Верховая езда. Иллюстрированное практическое руководство / Сара Мьюир , Дэбби Слай. - М.: АСТ, Астрель, Аванта+, 2010. - 256 с.