В данной работе описан опыт организации и практической реализации двухдневного тренинга-интенсива для детей и подростков 8-15 лет в рамках подготовки к их первым официальным соревнованиям по выездке. Цель работы – доказать методическую ценность и практическую эффективность подобных коротких программ.

Тренинг проходил в иппоклубе Берегиня в мае 2017 года. Клуб расположен в Чеховском районе МО. Имеет огороженную территорию около 1 ГА. Конюшня деревянная на 10 денников 3х3 м. Из рабочих площадок – крытая бочка диаметром 20 м и открытый плац 20х60 м с тонким песчаным покрытием.

Сам клуб – небольшой частный некоммерческий проект, созданный с целью реабилитации и абилитации детей с различными физическими и ментальными нарушениями средствами иппо- и анималотерапии. В клубе существовало также направление по оздоровительной и физкультурной работе с детьми, проживающими или отдыхающими в данном районе. В клубе регулярно проводились спортивные праздники и клубные старты (с заданиями типа трейлов), различные развлекательные и познавательные мероприятия (военно-патриотические игры «Зарница», двухдневные праздничные программы в каникулы, конные квесты и пр.).

Часть детей хотела попробовать себя в конном спорте. Но до февраля 2017 года систематической спортивной работы там не велось и такой возможности не было. В феврале было организовано проектное сотрудничество с целью подготовки группы детей их первым выездным официальным стартам. Срок на подготовку был установлен 6 месяцев, чтобы до начала учебного года дети смогли принять участие в соревнованиях, по возможности выполнить квалификацию по юношеским разрядам.

По итогам контрольной тренировки и опроса было выявлено большое количество пробелов в технической и теоретической подготовке занимающихся, недостаток подготовленности конского состава. Все дети занимались индивидуально или по 2 человека. Было отобрано 12 человек, высоко замотивированных на участие в соревнованиях и имеющих возможность регулярно посещать тренировки. Первоначальная работа была нацелена на улучшение посадки юных всадников, обучение их эффективному использованию средств управления. Параллельно шла подготовка конного состава: регулярная гимнастическая работа в руках, на корде, под всадником.

Что касается теоретической подготовки, то здесь полноценных занятий организовано не было, т.к. невозможно было собрать все 12 человек или хотя бы половину группы одновременно. По возможности, теоретический материал начитывался ребятам во время тренировки: в начале, на разминке и в конце, во время заминки. Но этого было явно недостаточно. В середине апреля на контрольной тренировке был подведен итог первого этапа работы. В результате было выявлено, что технический уровень занимающихся заметно повысился, но в виду ограниченности времени на подготовку решить поставленную конечную задачу не представлялось возможным.

После совещания с руководством клуба и родителями занимающихся было принято решение провести двухдневный интенсив. Была разработана программа с учетом физических возможностей и уровня подготовленности детей. Участников поделили на две группы в соответствии с их стажем верховой езды, были подобраны пары всадник-лошадь. Группа №1 (стаж верховой езды от 3-х лет) выучила схему теста ППАД, Группа №2 (стаж верховой езды от 2-х лет) – «Тест для начинающих» (Измайлово, 2017).

Программа включала: 3 теоретических занятия, 2 конных тренировки, 2 практических занятия (судейская практика) 1 часу, практикум по вольтижировке длительностью 1,5 часа, практикумы по самостоятельной седловке и расседлыванию до и после каждой тренировки соответственно, итоговые учебно-тренировочные соревнования в конце программы.

Первым теоретическим занятием была лекция «Соревнования по выездке для детей глазами участника и судьи» длительностью 2 часа, где занимающиеся узнали алгоритм действий спортсмена начиная от подачи заявки и заканчивая самим выступлением, ознакомились с порядком организации и проведения соревнований, документацией соревнований, узнали, по каким критериям оценивается выступление, каждый его элемент и программа в целом; особое внимание уделили базовой подготовке лошади как важной составляющей оценки.

На практикуме по вольтижировке ребята освоили несложные упражнения обязательной программы D, выполнив их на стоящей и шагающей лошади.

Верховые тренировки длились по 1 часу и строились по принципу: разминка-основная часть-заминка. В основную часть входила езда без стремян, отработка упражнений и связок из соответствующих езд, упражнения на точность управления по жердям (только в 1-й день). Затем всадники по одному проезжали езду от начала до конца. Видеограф фиксировал выполнение тестов каждым всадником. Пока одна группа (6 человек) ездила верхом, вторая группа (6 человек, разбитая на 3 пары) первую половину тренировки наблюдала за ними с судейских позициях на буквах С, Н и В, затем оценивала выполнение тестов по судейским протоколам. Затем Группа №2 пересаживалась на лошадей, а Группа №1 выполняла роль судей.

После тренировок было теоретическое занятие с просмотром видеозаписи выполнения тестов каждого участника, разбором всадника и разбором судейства.

Надо отметить, что уже во второй день качество езды участников заметно улучшилось (повысилась точность управления, качество посадки, взаимодействие с лошадью, всадники стали ехать смелее и свободнее). Также повысилась точность судейства.

Совершенно очевидно, что дети не смогли бы научиться судить на уровне взрослых опытных судей за 1-2 дня. Целью этой «игры в судейство» было научить детей визуально оценивать качество езды, выявлять ошибки и наиболее очевидные их причины, определять на глаз качество посадки и качество движений лошади. После этого они совсем иначе наблюдали за собой со стороны (по видеозаписи), сравнивали свое выполнение теста с ездой других всадников, проявляли больше самоконтроля когда сами были в седле.

Для подведения итогов программы интенсива, а также с целью отработки поведения юных всадников в предстартовой и стартовой обстановке, были проведены учебно-тренировочные соревнования. Здесь их выступление оценивали трое судей, двое из которых имели 3-ю категория, а третья была стартовавшей спортсменкой. Все всадники справились со своими тестами, показав результаты не ниже 60%. Все участники были награждены памятными медалями и сувенирами, призеры – дипломами соответствующих степеней.

За эти два трудных дня дети провели колоссальную работу над собой. Хочется отметить очень высокий уровень трудолюбия, старательности, мотивации, упорства, проявленный участниками.

В результате проведенного двухдневного тренинга-интенсива занимающиеся значительно повысили свой уровень теоретической, технической, тактической и психологической подготовки. Фактически, из статуса хобби-всадников они «включились» и перешли в статус начинающих спортсменов.

Лучшим подтверждением эффективности данной программы можно назвать результаты выступления ее участников на соревнованиях. К концу лета 5 человек из Группы № 1 выполнили нормативы юношеских разрядов по программа ППАД. Из группы №2 трое приняли участие в официальных соревнованиях по программе «Тест для начинающих (Измайлово, 2017)», причем двое очень успешно, получив высокие оценки судей. Все они выступали на незнакомых для себя арендованных лошадях и пони, сев на них впервые на разминке.