

Развлекаемся на пони (проблемы занятий конным спортом в раннем возрасте)

Современный ребёнок ведёт малоподвижный образ жизни и испытывает дефицит физических нагрузок. При таком образе жизни - минимуме физических нагрузок и подвижных игр - развитие детей и подростков отстает от своей физической нормы. До 15-летнего возраста у большинства детей позвоночник недостаточно сформирован и неспособен адекватно приспособляться к чрезмерным компрессионным нагрузкам, которые подразумевает верховая езда.

В процессе обучения искусству верховой езды необходимо научиться «быстрым» аллюрам: галопу, строевой рыси и рыси учебной. При этом неизбежно (даже при наличии седла) от спины лошади через тазовые кости ездока постоянно идут толчки (удары) снизу-вверх по оси позвоночника человека. К 6-ти годам многие современные дети уже имеют нарушение осанки разной степени. На «быстрых» аллюрах основную нагрузку принимают на себя кости таза и позвоночника. До возраста полового созревания (12-14 лет) таз состоит из 3-х костей: лобковой, седалищной и подвздошной, которые соединены хрящевой тканью и **только к 16-ти годам они срастаются и начинают функционировать как единое целое.** Характерные для верховой езды нагрузки неизбежно отрицательно влияют на процесс его формирования. Дополнительные ударно-вибрационные нагрузки не позволяют полноценно формироваться костным элементам позвоночника, так как происходит постоянное микротравмирование зон роста на границе кости и хряща. Толчки (удары) снизу вверх по оси позвоночника приводят к компрессии межпозвоночных дисков, что создаёт условия для развития воспалений, вызывает их уплощение и приводит к разрушению фиброзного кольца, что сначала приводит к протрузии дисков, а затем к возникновению межпозвоночных грыж, что может приводить к сужению позвоночного канала и сдавливанию нервных корешков. Также страдают и сосуды, вследствие чего ухудшается кровоснабжение спинного мозга.

Если любому болевому синдрому не уделяется должное внимание, если, несмотря на жалобы ребёнка, тренировки продолжаются, то последствия могут быть тяжёлыми - через какое-то время следует отмирание тканей, нервных волокон, утрата подвижности позвоночника и нарушение нервной регуляции внутренних органов. Вибрации и сотрясение, не скомпенсированные сильной мускулатурой, вызывают сотрясение внутренних органов, что может приводить к опущению почек, желудка, желчного пузыря, загибу матки, травматическим повреждениям наружных и внутренних половых органов, что впоследствии может приводить к снижению репродуктивных функций. Сотрясение головы также сопровождается сотрясением глазных яблок, что может приводить

к снижению остроты зрения, микроразрывам сетчатки и даже её отслойки и другим патологиям глаз.

Обучение верховой езде не обходится без падений с лошади, но даже после них тренеры в нашей стране, к сожалению, крайне редко отправляли своих учеников к медикам - специалистам. Со всей очевидностью необходимо отметить, что никогда неисследовавшиеся отрицательные воздействия верховой езды на детский организм проявляются через те или иные патологии не мгновенно, не быстро, а спустя годы и даже десятилетия.

До семилетнего возраста ведущей деятельностью ребёнка является игра. Именно через игру ребёнок обучается и познаёт мир. Практически все забыли, что верховая езда один из древних видов боевых искусств. Главная задача обучающего: **из двух совершенно разных существ** - лошади и человека - **создать единое целое**. От ученика обучение верховой езде автоматически требует строжайшей дисциплины и самодисциплины, концентрации внимания и неукоснительного подчинения учителю. Такие условия для детей дошкольного и младшего школьного возраста практически невозможны без жёсткого морального давления со стороны взрослых. В то же время игра с таким сильным и пугливым животным, как лошадь, категорически недопустима из соображений безопасности. Также раннее участие детей в соревнованиях причиняет непоправимый вред их неокрепшей психике, тем более что до 13-14 лет фактор соревнования для ребёнка неестественен. Сам результат соревнований напрямую зависит от лошади, и тогда формирование партнёрских отношений между человеком и животным подвергается искажениям, что лишает процесс обучения верховой езде его основной нравственно-воспитательной функции.

Непосредственно подростковым принято считать период развития детей от 11-12 до 15-16 лет. Данный возраст богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами, появлением чувства тревожности и психологического дискомфорта. В этот период обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивости. Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе. В этом возрасте для детей характерны лёгкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. При недостатках в учебно-воспитательном процессе у подростков может наблюдаться рост асоциального поведения. Важным негативным аспектом является пренебрежение взрослых, их недоброжелательное отношение к его запросам, устремлениям, ко всей личности подростка. Наблюдается повышенная эмоциональная реактивность, непосредственность реакций, недостаточный эмоциональный контроль над внешним проявлением эмоций и возникающих импульсов, а также более высокая, чем у взрослых, физическая активность. Актуализируется

стремление подростка к освобождению от опеки со стороны взрослых - реакция эмансипации.

Получается, что человек сам себя с трудом понимает, а тут ему ещё за лошадь отвечать необходимо.

К сожалению, большинство людей искренне полагают, что иппотерапия - вид верховой езды. Это глубокое заблуждение. Сам термин «иппотерапия» означает лечение лошадью, то есть целебное воздействие на больного оказывают любые контакты с животным - физические, психологические и социальные. Как правило, сеансы иппотерапии проводятся с одним пациентом на шагающей или смирно стоящей лошади при обязательном участии 2-3 взрослых людей - одного иппотерапевта и 1-2 помощников. Крайне редко используется небыстрая рысь и никогда галоп.

Специальные строгие требования предъявляются к месту проведения занятий и подготовке (выездке) животных.

Если говорить о паралимпийской выездке, то при 54-х категориях участников только для 9-ти используется рысь и 18-ти - рысь и галоп.

На ком же катаются наши дети сейчас? Увы, к сожалению, на пони. В мировой иппологии принято считать пони - классом животных высотой в холке 80-150 см. В клубах России в основном используются шетлендские пони ростом 80-95 см (максимум 105 см).

В зонах исторического происхождения лошадей класса пони (8 -10 местных пород) они использовались при перевозке грузов, в запряжках и в шахтах, при добыче полезных ископаемых, а не для верховой езды.

Необходимо знать, что практика псевдообучения верховой езде на пони детей не только младшего школьного, но и дошкольного возраста в нашей стране широко «расползлась» с середины 90-х годов XX века.

В настоящее время в интернете приводятся данные о 269-ти (минимум) конных организациях Москвы и Московской области, из которых 65 рекламируют обучение езде на пони малышей в возрасте от 1 года (да-да, именно так) до 8 лет (по состоянию на 22.10.2016 года), а именно:

Таблица № 1

Возраст	Количество
с 1 года	2
с 2-х лет	8
с 3-х лет	8
с 4-х лет	5
с 5-ти лет	13
до 6-ти лет	1
с 6-ти лет	8
с 7-ми лет	2
до 8-ми лет	1
без указания возраста	17

В правилах вида спорта «конный спорт», утверждённых приказом Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации № 818 от 27.07.2011 г. в разделе II главе VII статьёй 38 Соревнования по выездке на пони регламентируется: п. 1.1. **«Спортсмен имеет право участвовать в соревнованиях в статусе Всадник на пони с начала года, в котором ему исполняется 7 лет».**

«Восседание» человека на лошади только тогда может считаться верховой ездой, **когда никому не видно, что делает всадник для исполнения лошадью его воли, и когда два существа составляют единое целое.** Всё остальное - или стремление к этому или отсутствие такового.

По своей сути, так называемое «обучение верховой езде на пони», есть беспардонная профанация обучения езде верхом как таковой.

Существует ряд факторов, которые не поддаются влиянию:

- ездока создаёт не только тренер, но и лошадь, а из-за несоответствия роста человека и роста животного пони элементарно не выезжаются опытным берейтором, т.е. все пони дурноезжие и не готовы правильно выполнять требования человека;

- крайне редко можно встретить пони с добрым характером и чутким ртом (почти все пони тугоузды), без чего грамотное обучение и человека и самого животного невозможно;

- очень мелкая, дробная, тряская рысь делает для человека невозможным аллюр «строевая» рысь, вынуждая использовать только рысь «учебную» (обучаемый не привстает на стременах, а только сидит в седле), что создаёт постоянные вибрационные воздействия на кости таза и позвоночный столб и вызывает закрепощение мышц спины и поясницы;

- частота мелких, дробных движений на аллюрах у пони дисгармонична ритмам человеческого организма: дыханию, частоте сердечных сокращений, органным и биомеханическим ритмам;

- при падении ребёнка с пони малый рост животных приводит к повышенной травматичности - маленький человечек просто не успевает сгруппироваться.

Также в ходе продолжительного обучения такой «верховой езде» ездки привыкает применять **очень грубые методы воздействия** на того, кто является его помощником, а именно:

- резкие, грубые рывки руками за повод приводят к тому, что железо трензеля бьёт по дёснам животного;

- для побуждения к движению используются грубые удары пятками в бока, отбивающие лёгкие у пони;

- очень часто хлыст используется по плечам пони даже без передачи повода в одну руку.

Полностью отсутствует работа корпусом - она на пони в принципе исключена.

Все эти приёмы и наработанную таким образом «мышечную память» юный спортсмен непременно перенесёт и на больших лошадях.

Избавляться от этих привычек ему придётся годами, ибо грамотно выездная и воспитанная лошадь такого хамства просто не потерпит. Человек будет просто обязан переучиться, хотя в большинстве случаев так выученные «ездецы» ломают лошадей под себя, но еще чаще выросшие из детей в подростков люди просто бросают обучаться верховой езде как искусству и становятся покатушечниками, постепенно калеча лошадей и укорачивая срок их жизни.

В СССР с 1934г., а в Российской Федерации с 1997г. возраст детей, допускаемых к занятиям конным спортом, устанавливался в Положении о детской спортивной школе (ДСШ), а с 1966 года в Положении о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), причем сначала обучение должно было проводиться в подготовительной группе и только затем - в основной.

Таблица №2

Дата утверждения положения	Возраст зачисления в группы	
	Подготовительная	Основная
1934	13-14	15-16
1939	14-15	15-16
26.05.1941	—	14-15
1943	Конный спорт	отсутствует
22.09.1949	13	14
02.07.1954	—	16
04.12.1959	Конный спорт	отсутствует
18.11.1966		
23.04.1969	12-13	13-14
03.10.1977	11-12	13-14
09.04.1987	11	12
01.09.1997	10	—
18.06.2013	10	—

Как видно из этих данных, врачи к работе по установлению возраста допуска подростков к регулярным занятиям конным спортом привлекались всего трижды- в 1934, 1939 и 1954 годах. Точнее не узнать. Как писал наш великий поэт: «Иных уж нет, а те далече».

Показательна ситуация 1997 года с понижением возраста опуска с 11 до 10 лет.

Бывшему сотруднику Госкомитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, тогда ответственному за составление сборника нормативно-правовых документов, в мае 2016 года было задано два вопроса:

– «Медики привлекались к установлению возраста?». Ответ: «Нет».

– «На основании чего же был понижен возраст допуска?». Ответ: **«Попросили»**.

После 1997 года практикующие врачи: мануальные терапевты, ортопеды, травматологи, неврологи, психотерапевты, окулисты, нефрологи и гинекологи к этой работе также не привлекались, а главным санитарным врачом Российской Федерации были только продублированы нормативы спортивного ведомства, а именно: СанПиН-ами 2.4.4.1251-03 от 01.04.2003 г. - 10 лет.

СанПиН-ами 2.4.4.3172-14, утвержденными 04.07.2014 г. главным санитарным врачом Российской Федерации Поповой А.Ю., были отменены **ВСЕ** возрастные нормы по всем видам спорта. В п.6 читаем «...утратили силу санитарные правила СанПиН 2.4.4.1251-03», а ведь именно они были **обязательны к исполнению** не только государственными, но и частными организациями. и индивидуальными предпринимателями.

Этим документом новые нормы не вводились,

В настоящее время в нарушение сегодняшней нормы допуска к обучению верховой езде на **больших лошадях с 10-ти лет (см. таб. № 2)** минимум 6 организаций Москвы и Московской области практикуют **набор детей с 8-9-ти лет.**

В нашей стране широкое использование лошадей в армии и народном хозяйстве прекратилось в 50-х - 60-х годах прошлого века. И люди как-то очень быстро забыли - лошадь не игрушка. Эти прекрасные создания Творца могут быть друзьями и помощниками любому человеку в познании мира и самого себя, а мы из них сделали объект шкурных интересов, превратив в прокатный экономический материал и цель для инвестиций в сфере разведения.

Садясь в седло, не только малыши, но и их родители даже не задумываются, что подготовка и самой спортивной лошади, и воспитание конника-спортсмена есть многолетняя незрелищная, скучная, до седьмого пота работа, работа и ещё раз работа. Дети в возрасте от 2-х до 9-ти лет и подростки от 10 до 15 в подавляющем большинстве на это не способны хотя, конечно, фанатики-трудоголики встречаются, но очень и очень редко.

Все родители обязаны знать возрастные особенности развития и возможности детей. Без этих знаний не может быть полноценного воспитания. В быту встречаются две крайности: некоторые родители считают, что детство и отрочество должны быть сплошным отдыхом и развлечением. Другие, наоборот, забывают, что детям и подросткам не всё посылно и полезно. Только имея ясное представление о нормальном

развитии детского и юношеского организма можно найти правильную линию в физическом воспитании, в использовании спорта.

С начала 90-х годов XX века невнимание государства к нуждам и проблемам конников привело к тому, что в результате процессов выживания взрослые, обустривая своё настоящее и постоянно расширяя сферу деятельности, уже третий десяток лет уничтожают спортивное будущее (и не только спортивное) десятков тысяч детей и лошадей в нашей стране.

Джина выпустили из бутылки. Открыли ящик Пандоры. У кого хватит смелости, сил и времени жизни и ящик закрыть и джина обратно затолкать?

Москва, 10.12.2016 г.