

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS ŽIRGINIO SPORTO (JOJIMO) UGDYMO PROGRAMA

Tikslas – ugdyti mokinių jojimo technikos, žirgo valdymo, fizinius, psichologinius ir socialinius gebėjimus, formuoti atsakingą požiūrį į žirgų gerovę, saugų elgesį bei sudaryti sąlygas siekti sportinio meistriškumo žirginio sporto srityje.

Uždaviniai:

1. Išmokyti saugaus elgesio su žirgais.
2. Formuoti taisyklingus jojimo pagrindus.
3. Ugdyti pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą ir ištvermę.
4. Mokyti žirgo priežiūros ir inventoriaus naudojimo.
5. Supažindinti su įvairiomis žirginio sporto rungtimis.
6. Ugdyti pagarbą gyvūnui ir atsakomybę už jo gerovę.
7. Formuoti sportinės etikos ir sąžiningo sportavimo principus.
8. Skatinti dalyvauti varžybose ir tobulinti sportinį meistriškumą.

Ugdomos kompetencijos:

1. Sportinė kompetencija: taisyklingas žirgo valdymas, pagrindinių jojimo technikos elementų atlikimas, kliūčių įveikimas pagal pasirengimo lygį, jojimo taktikos pagrindų taikymas.
2. Sveikatos kompetencija: saugaus sportavimo taisyklių laikymasis, gebėjimas tinkamai pasirengti fiziniam krūviui, traumų prevencijos principų išmanymas.
3. Socialinė kompetencija: bendradarbiavimas su treneriu ir kitais sportininkais, jojimo etiketo laikymasis, atsakingas rūpinimasis žirgu.
4. Pažinimo kompetencija: žirgo anatomijos ir elgsenos pagrindų išmanymas, jojimo taisyklių supratimas, gebėjimas analizuoti savo pažangą.

Jojimas – žirgo valdymas bei treniravimas raiteliui sėdint ant žirgo nugaros. Jojimas susijęs su pramoga, poilsiu, sportu, keliavimu ar kai kurių susirgimų gydymu. Jojant raitelis valdo žirgą savo kūno judesių bei papildomo tam specialiai pritaikyto inventoriaus pagalba.

Išskiriamos šios žirginio sporto rūšys:

- konkūrai (konkūras (angl. – show jumping) – viena iš trijų jojimo šakų – yra bene populiariausia jojimo sporto rungtis: raitelių (varžybos griaujamų kliūčių aikštelėje.);
- dailusis jojimas;
- ištvermės jojimas;
- važiavimas kinkiniais;
- žirgų lenktynės;
- medžioklinis jojimas;
- stiplėzas;
- raitelių žaidimai (polo, rodeo, kokparas).

Žirginio sporto (jojimo) šakos ugdymo grupės neskirstomos į lygius. Darbui su šiomis grupėmis, valandos skiriamos atsižvelgiant į grupės mokinių amžių, skaičių, mokyklai paskirtą finansavimą. Minimalus, darbui su šių sporto šakų grupėmis valandų skaičius – 4, maksimalus – 12.

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
Sportinio ugdymo grupė	6 – 10 mokinių	Iki 19	4 -12

42 sav. /168 - 504 val.

Teorinis parengimas	8 - 24 val.
Techninis - taktinis parengimas	90 - 270 val.
Spec. fizinis parengimas	22 - 66 val.
Žirgo ir inventoriaus parengimą	36 - 108 val.
Varžybinė veikla	12 - 36 val.
Viso:	172 - 516 val.

Teorinio rengimo turinį sudaro:

1. Saugumo reikalavimai;
2. Psichologinis parengimas;
3. Žirgo instinktų, refleksų ir jo „ kūno kalbos „ supratimas;

Taktinio rengimo turinį sudaro:

1. Supažindinimas su įvairių rungčių taisyklėmis;
2. Zovados tempo apskaičiavimas, sąryšiuose ir sistemose;
3. Greičio įtaka įveikiant įvairaus tipo kliūtis;
4. Sukimo trajektorijos apskaičiavimas ir įtaka gretiminiame konkūre bei lenktynėse;

Techninio rengimo turinį sudaro:

1. Žirgo valdymas rankomis;
2. Žirgo valdymas kojomis;
3. Žirgo valdymas balanso ir svorio centro keitimo įtaka;
4. Žirgo valdymas pagalbinėmis priemonėmis;

Spec. fizinį pasirengimą sudaro:

1. Pusiausvyros laikymasis jojant įvairiais aliūrais;
2. Mokymasis įveikti dirbtines ir natūralias kliūtis;
3. Mokymasis saugiai kristi nuo žirgo;

Žirgo ir inventoriaus parengimą sudaro:

1. Žirgo ir jo kanopų valymas;
2. Kamanojimas ir balnojimas;
3. Kojų bintavimas, spec. apsaugų uždėjimas;
4. Maniežo ir jojimo aikštės pasiruošimas;

Varžybinė veikla:

1. Varžybų stebėjimas;
2. Dalyvavimas žirgu sporto varžybose ir parodomuosiuose renginiuose;
3. Dalyvavimas organizuojant ir rengiant varžybas ir pasirodymus;

