

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО КОННОМУ СПОРТУ»**

---

*Юридический адрес: 600023, г. Владимир, мкр. Залязьменский, ул. Восточная, д.2, тел.: 45-90-01.*

**Методическая работа на тему:**

**ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ:  
ПРЫЖКИ С ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ;  
ПРОЕЗДЫ**

Выполнила:  
Старший тренер-преподаватель  
Сажина С.О.

Владимир, 2013г.

С развитием любого вида спорта растет и общий уровень требований к подготовке спортсменов. Конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, а значит, повышенные требования предъявляются и к возможностям лошади, на которой выступает спортсмен.

Огромное значение для дальнейших спортивных достижений имеют врожденные способности лошади, определяемые селекционной работой. Однако самая «крутая» родословная не будет иметь значения без правильной и регулярной спортивной подготовки.

В нашей стране в условиях детских спортивных школ нет возможности приобретать уже готовых спортивных лошадей высокого уровня из-за их дороговизны. Школы поставлены перед выбором: либо приобретать лошадь хобби-класса, пригодную только для начальной подготовки, либо – более перспективный молодежник, не прошедший даже первоначальную заездку. В этом случае есть вероятность со временем вырастить классного турнирного бойца, но все стороны его подготовки ложатся на тренеров и старших спортсменов школы. Но и в работе с лошадьми более старшего возраста необходимо уделять внимание не только тренировке всадников, но и подготовке лошади. По этому, в конном спорте неразделимо обучение учащихся и обучение спортивных лошадей; тренер обязан уделять внимание обоим сторонам данного процесса.

## **I. Как придать уверенности лошади в толчках с длинной дистанции**

Способность лошади преодолеть барьер, толкаясь с большой дистанции – это вопрос №1, который волнует специалистов при подборе животного в спорт. Топ-спортсмены демонстрируют стабильно высокие результаты в основном не за счет собственной точности, а за счет того, что их лошади позволяют совершать прыжки с пятачков большого радиуса. Поэтому спортивное совершенствование топ-спортсменами ведется не столько в плане точности подведения лошади к препятствию, сколько в совершенствовании ее возможностей прыгать из любого положения. Учитывая возросшие требования курс-дизайнеров к скорости передвижения по маршруту, участники элитных соревнований вынуждены применять схему «либо ровно, либо от себя». В этой ситуации попадания в дальний расчет происходят регулярно. Поэтому востребованы лошади не пасующие в подобных ситуациях.

К сожалению, заставить лошадь прыгать с дальней дистанции невозможно (в отличие от близкой). Поэтому животные, от природы предпочитающие сниматься подальше, в большой цене! Оставшуюся часть тестируют на причину преобладания близких и средних прыжков. Если это продиктовано физическими недостатками – животное выбраковывают вне зависимости от преодолеваемых высот с ближних дистанций, т.к. ситуаций с дальним расчетом на маршруте не избежать. Если же дело в неуверенности, то могут применяться специальные коррекционные упражнения, одно из которых мы рассмотрим ниже.

Конечной целью упражнения является уверенное преодоление лошадью препятствия с дальней дистанции. Согласно европейской идеологии коррекционный характер упражнения от животного скрыт, вследствие чего лошадь не проявляет признаков неуверенности.

Итак, обо всем по порядку:

Понимая, что лошадь боится толкаться с дальней дистанции, ее вначале, что разумно, и не заставляют этого делать. Устанавливается классический проезд в расчет на 14,5 метров.

Вход проезда – символический чухонец с подсказкой подсказкой в 3 м, для начальной коррекции расчета.

Выход проезда – параллельные брусья требуемой контрольной высоты и шириной 40 см. Количество жердей на передних стойках должно быть максимально возможным при условии вертикального расстояния между их верхними краями в 30 см. Нижняя жердь просто кладется на землю.

### **Упражнение на развитие уверенности лошади при отталкивании с дальней дистанции**

Начинают упражнение с лошадей, уже разогретой и распрыганной на разминочных барьерах. После первых двух ознакомительных проходов связки переднюю верхнюю жердь брусьев убирают. Таким образом, брусья трансформируются в двойник. Преодоление проезда с измененным препятствием повторяют, однако, скорее всего, для лошади это изменение покажется несущественным, и даже облегчающим задачу. Если лошадь уверенно преодолела двойник, то верхнюю переднюю жердь двойника перевешивают на задние стойки на том же высотном уровне и повторяют прохождение связки. Данная операция перевешивания жердей с передних на задние стойки повторяется с каждым уверенным преодолением лошади связки до тех пор, пока не останется единственная жердь на земле. С плавным увеличением количества жердей на задних стойках, животное постепенно переключает внимание на новый образующийся барьер с удлиненной дистанцией. Но используя предыдущий положительный опыт, т.е. ранее выбранный ею ритм и интенсивность движения, лошадь будет приходить в прежнюю точку отталкивания. Эта точка будет на 40 см дальше обычной относительно нового барьера.

Последняя фаза упражнения заключается в оттягивании жерди лежащей на земле по 10 см за подход.

#### **Трансформация контрольного барьера.**

Важно следить, чтобы в процессе перевешивания жердей уверенность лошади не падала, и животное не начинало самостоятельно наращивать размер темпов, пододвигая точку отталкивания к новому образующемуся барьеру. Если это происходит, следует признать, что Вы захотели слишком радикальных изменений в дистанции отталкивания Вашей лошади за одно занятие. Напрыгивание следует прекратить, а следующую коррекционную тренировку стоит начинать с более узкими брусьями.

Возможности хорошей спортивной лошади по дальнему отталкиванию огромны. Однако, как показывает практика, если животное справляется с дистанцией в 180 см, этого становится достаточным, чтобы комфортно передвигаться по маршруту на среднем галопе, и эффективно корректировать расчет, используя лишь прибавления. Тренировать точку отталкивания большую, чем в 180-200 см (в зависимости от потенциала лошади) нецелесообразно.

Если лошадь успешно окончила курс, в следующий раз предпочтительней расширить брусья на 20 см, а не отодвигать их, ведь ставится задача тренировать не прибавки в проезде, а отталкивание издали. Кроме того, не следует вместо связок в 14,5 метров использовать проезды в 18 и более метров, т.к. длинные дистанции размазывают точку отталкивания, в то время как наша цель - зафиксировать ее.

### **II. Классификация и дистанции проездов**

Существует еще одно важное направление в конкурной тренировочной деятельности: работа лошади в проездах. Проездом в конкуре называют комбинацию из двух препятствий, расстояние между которыми составляет 14 и более метров. Т.е. лошадь должна совершить 3 или более темпа галопа между барьерами. Если расстояние между барьерами меньше, и животное способно совершить между ними лишь два темпа галопа, то комбинация считается единым препятствием-системой.

Цель установки проездов на паркуре – погрузить лошадь в сложные условия, когда от нее требуется за короткое время совершить несколько прыжков. В отличие от систем, где просматривают физические возможности лошадей, проезды заставляют животных продемонстрировать способности быстро изменять ритм, интенсивность и направление движения.

Самая простая классификация проездов строится на количестве темпов галопа, необходимых для прохождения связки. Это, соответственно, проезды в 3,4,5,6,7 темпов галопа. При более длинных дистанциях понятие проезда теряется, и тактически барьеры

интерпретируются как отдельные. Характер передвижения между ними становится очень вариативным от лошади к лошади и неподдающимся подведению под общий шаблон. Кроме размерности проезда существуют его тактические окраски, связанные с оптимальной интенсивностью передвижения внутри связи.

### **Проезды «в расчет»**

Если оптимальное передвижение внутри проезда совпадает со средним галопом по всему маршруту, связка считается установленной «в расчет». В этом случае после преодоления первого препятствия со среднего галопа и с сохранением прежней интенсивности движения ноги лошади приходят в оптимальную точку отталкивания для преодоления второго препятствия. Т.е. всаднику не требуется совершать корректирующих действий внутри проезда.

### **Укороченные проезды**

Если всадник в укороченном проезде сохраняет средний галоп, то точка отталкивания для второго прыжка оказывается слишком близкой по отношению ко второму барьеру. Другими словами, для оптимального подведения лошади ко второму барьеру всаднику требуется сократить движение лошади.

### **Проезды «от себя» (расширенные)**

Если всадник в «проезде от себя» сохраняет средний галоп, то точка отталкивания для второго прыжка оказывается слишком далекой по отношению ко второму барьеру. Во избежание этого, для оптимального подведения лошади ко второму барьеру всаднику требуется нарастить (расширить) движение лошади.

### **Классификация проездов по дистанциям**

Принципиальное отличие проездов «от себя» от укороченных – наличие накопительного эффекта. Если серьезно укороченным получается любой «проезд в расчет» за минусом одного метра, то «проезд от себя» расширяется в сравнении с «проездом в расчет» тем сильнее, чем большее количество темпов в нем предусмотрено. Для 3 темпов прибавка расстояния в полметра уже существенна, а для семи темпов удлинение дистанции еще на полтора метра не так сильно заметна.

| Количество темпов | Укороченный проезд | Проезд в расчет | Проезд «от себя» |
|-------------------|--------------------|-----------------|------------------|
| 3 темпа           | 14,0м              | 14,5м.          | 15,0м            |
| 4 темпа           | 17,0м              | 18,0м           | 18,5м            |
| 5 темпов          | 20,5м              | 21,5м           | 22,5м            |
| 6 темпов          | 24,0м              | 25,0м           | 26,5м            |
| 7 темпов          | 27,0м              | 28,5м           | 30,0м            |

### **Комбинированные проезды**

Наиболее сложными являются комбинации из укороченных проездов и проездов «от себя». Они требуют от лошади навыков быстрого перехода из сокращенного галопа в прибавленный и обратно. Такое возможно только при хорошей тренированности корпуса лошади. Инерция, возникающая при ускорениях и торможениях, заставляет животное терять связь между передними и задними конечностями. В этом случае говорят, что «лошадь теряет рамку», а эффективный прыжок невозможен. Только сильные мышцы корпуса при изменении интенсивности движения способны удерживать опорно-двигательный аппарат единым.

Однако **классифицируют** проезды не только по длине дистанции, но и **по курсовой направленности**. Они могут быть прямыми и скривленными. В первом случае продвижение происходит по прямой линии, а во втором по дуге. Прямые и скривленные проезды принципиально отличаются и предъявляют разные требования к навыкам лошади.

**Прямые проезды**, установленные не в расчет, требуют от лошади значительной управляемости в плане изменения ритма и интенсивности движения и отличных навыков

группировки тела после совершения первого прыжка. Они считаются самыми сложными в маршрутах уровня Гран-При.

**Скривленные проезды** нивелируют неудобные дистанции, т.к. у всадника есть возможность направлять лошадь на второй барьер как по короткой дуге, так и по более длинной дуге. Тем самым можно скорректировать дистанцию не интенсивностью движения, а его направлением. Поэтому в маршрутах уровня Гран-при скривленность часто считается упрощающим элементом. Однако курсовая управляемость – это сложный момент для неопытных или неуверенных лошадей. Они считаются сложными в любительских маршрутах и паркурах для молодых лошадей.

### **Классификация проездов по курсовой направленности**

#### **Напрыгивание лошади в укороченном проезде. Разница в отечественных и зарубежных методах.**

Преодоление укороченного проезда – это классическая задача современного конкура, решая которую лошадь должна продемонстрировать свою управляемость и координацию. Подходы к обучению лошадей этим навыкам в России и Западной Европе разнятся. Более того, некоторые принципы, используемые в нашей стране, зарубежные специалисты считают ошибочными, ведущими к обратному результату.

Рассмотрим идеологию работы с проездами, применяющуюся в европейском конном топпорте, и рассмотрим тренировочную программу.

Итак, идеология.

Иностранные специалисты исходят из принципа минимального вмешательства в процесс обучения. Сперва применяются все доступные методы, которые исключают стресс животного. Идеальный вариант, когда условия тренировки стимулируют лошадь самостоятельно принимать нужное решение, без вмешательства всадника. Лишь после корректного исполнения упражнения вносят акцент на средства управления и самого всадника, после чего лошадь начинает уравновешенно ассоциировать их с собственными ответными действиями.

В российской же практике исходят от обратного. Лошадь подвергают воздействию средствами управления до тех пор, пока она не ответит желаемым собственным действием. Работа с прямыми укороченными проездами – наилучшая демонстрация разницы в идеологии обучения лошади.

#### **Европейский вариант обучения укороченным проездам**

Для обучения лошади прохождению укороченного проезда, а, следовательно, и исполнению внутри него сокращенного галопа, устанавливают два барьера разминочной высоты. Это могут быть чухонцы, брусья или их сочетания высотой от 80 до 100 см, в зависимости от класса лошади. Расстояние между барьерами должно быть равно тем, которому вы хотите обучить лошадь. Для укороченного проезда в четыре галопа полезно тренировать дистанцию 17 метров, а для пяти галопов 20,5 метров. Первые уроки лучше проводить на 20,5 метров.

Пока высота небольшая – эти укороченные расстояния будут для лошади удобны. Чтобы закрепить уверенность и спокойствие лошади, необходимо 2-3 раза преодолеть эту связку спокойным галопом, не вмешиваясь в действия лошади собственным управлением. Т.е. повод не должен набираться.

#### **Эффект незаметности**

Следующим шагом является повышение второго барьера на 10 см. без изменения характера езды по связке. Можно быть уверенным на 100%, что снова двигаясь по знакомому проезду животное не увидит за 20 метров серьезных изменений, и подойдет к повышенному барьеру все с тем же спокойствием. Решение «толкнуться сильнее» она безусловно примет, но это будет ее решение. Крайне важно не помогать животному в этот

момент. Самостоятельный опыт лошади наиболее ценен, устойчив и повторяем. Поэтому же, даже если лошадь превосходно справилась с этим заданием, требуется повторить подход.

### ***Лесенка 150***

Как только лошадь показала психологическую устойчивость к повышенному второму барьеру, поднимают на 10 см первый, и повторяют упражнение. Подобная «лесенка» для лошадей уровня Гран-При легко достигает 150 см.

### ***Выработка управления***

При спокойном нефорсированном подъеме препятствия почти не требуется участие человека в управлении лошадью даже на максимальных высотах. После выработки успешного самостоятельного преодоления животным препятствий, всадник искусственно, но понемногу начинает подключать к работе повод и корпус. Настолько, насколько захочет, чтобы лошадь была чувствительной на маршруте. Таким образом, у лошади вырабатывается ассоциативный рефлекс на воздействия всадника и собственный режим передвижения внутри проезда.

### ***Разница в подходах к обучению***

Результат при использовании идеологии обмана заключается в устойчивом психологическом состоянии лошади и отсутствии опозитных эмоций на управление, т.к. с ее точки зрения, решения она принимает самостоятельно. Ведь изначально выбранный на разминочных высотах короткий галоп для нее удобен и любые изменения в движении в дальнейшем она выбирает сама. Мотивов изменить ритм и интенсивность перемещений при плавном повышении барьеров у животного нет, если предыдущий опыт был положителен. Таким образом связка 150см---20,5м---150см становится вполне доступной комбинацией.

### ***Отечественный вариант обучения укороченным проездам***

Применяемая в России методика противоположна и строится «от всадника», а не «от лошади». Она заключается в изменении конфигурации проезда по ширине от удобного до укороченного. В этом случае точкой принятия решения для лошади является воздействие трензелем. Вместо того, чтобы концентрироваться на барьере, животному приходится решать вопрос, как отнестись к вмешательству со стороны всадника именно тогда, когда все ее мысли находятся на втором барьере. Таким образом, наши всадники стараются переломить лошадь своим авторитетом, и поставить перед фактом, что слово человека – закон. Безусловно, эта позиция имеет право на существование, однако она резко сужает круг лошадей, которые сделают «правильный» выбор в пользу человека. Кроме того, воспитанные на конфликте лошади, в большинстве своем начинают ожидать этих конфликтов при попадании в типовые ситуации. Это ведет к напряжению лошадей, и их фокусе на всаднике, как правило негативном. В то же время основная задача обратная - расслабление и концентрация на решаемой задаче.

Вопрос в том, что нам нужно – результат на финише или авторитет хозяина перед лошадью.

### ***Что делать, если не хватает класса всаднику?***

Для того, чтобы сохранить эффект незаметности и плавности обучения, требуется точное подведение лошади к проезду. Важны не только идентичность подходов, соответствие импульса, точки отталкивания, но и незаметное для лошади управление.

### ***Сколько прыгать?***

Общее число прыжков за тренировку не должно превышать 20-25. Этого достаточно, чтобы достичь эффекта ударной тренировки. Дальнейшее напрыгивание будет вызывать лишь угнетение двигательной функции. Поэтому, в целях экономии сил опытным лошадям чтобы успеть выйти на Гран-При-высоту достаточно исполнять один проход связки на одну итерацию повышения препятствия. Однако чередовать направленность галопа (с левой и с правой ноги) строго необходимо для гармоничного развития всех толчковых мышц.

Барьеры максимальной высоты имеет смысл прыгать только для проверки готовности и коррекции лошади перед стартами. Если же Вас интересует исключительно развитие гимнастических способностей лошади и ее управляемость, то достаточно использовать барьеры баскюльной высоты.