

**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 (продолжение):
ВОСХОДЯЩИЕ КЛАВИШИ;
ПРЫЖКИ С РЫСИ;
ПУСТОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ КАК СРЕДСТВО
КОНЦЕНТРАЦИИ И КОРРЕКЦИИ ЛОШАДИ**

Выполнила:
Старший тренер-преподаватель
Сажина С.О.

Владимир, 2013г.

Восходящие клавиши. Прыжок на грани возможностей.

В нашей стране широко распространено мнение, что клавиши – это просто банальная последовательность препятствий. Например, восходящие клавиши – просто последовательность восходящих прыжков. Так давайте же начнем борьбу за просвещение масс.

Цель применения восходящих клавиш – подведение лошади к контрольному препятствию в оптимальной группировке, балансе и движении, исключив при подходе ошибки всадника и лошади. Чаще всего восходящие клавиши применяют, когда требуется преодолеть особо сложное препятствие, близкое к границе возможностей лошади. Это могут быть как одиночные препятствия, так и системы.

То, что препятствия постепенно увеличиваются – лишь случайное следствие, но не цель.

Исходя из цели, восходящие клавиши делят на две части – подготовительную и контрольную. Подготовительная часть решает четыре задачи:

- корректировка расчета (точка входа в клавиши)
- курсовое выпрямление лошади
- создание импульса
- группировка перед контрольным прыжком

Решают задачи последовательно и в указанном порядке. В противном случае что-то из указанного теряется. Так корректировка расчета снижает импульс, а набор импульса ослабляет группировку. Поэтому последовательность всегда одна: расчет – курс - импульс – группировка.

Каждая задача решается на отдельном элементе. Соединяя последовательно эти элементы, получают комбинацию препятствий, принимающую на входе неподготовленную лошадь, и приводящую скорректированную лошадь к контрольному прыжку.

Задача первая – корректировка расчета. Корректировка точки входа лошади в клавиши.

Для корректировки расчета в упражнениях используют тот факт, что точка приземления лошади «плавает» в разы меньше точки отталкивания. Т.е. разница в отталкивании в 50 см приводит к разнице на приземлении в 10-15 см. Изменяется лишь импульс отхода от препятствия.

Таким образом, заставив лошадь в начале упражнения преодолеть символический крестообразный барьер, наверняка удастся поставить ноги лошади в необходимую точку. Барьер должен быть минимальным, чтобы не расходовать силы лошади до контрольного прыжка.

Вопрос с импульсом отхода лошади решается за счет подхода к упражнению на рыси. Дисперсия импульса отхода на прыжках с рыси минимальна. Тем более, если лошадь проработана в этом компоненте.

Задача вторая – коррекция курса. Корректировка курса лошади.

Излишне аргументировать необходимость прямолинейного движения лошади в упражнении. Так что сразу перейдем к описанию средства коррекции.

Прямую линию можно прочертить только между двумя точками. Поэтому второй барьер также устанавливается в виде креста. Еще до преодоления первого препятствия лошадь визуально соединяет в прямую линию оптимальные (низшие) точки преодоления двух первых барьеров (центры крестов), и двигается по заданному курсу. Чтобы неопытная лошадь не импровизировала между крестами, ровно посередине на землю кидают стимулирующую жердь.

Задача третья – набор импульса. Набор инерции лошади

После того как лошадь «встала на расчет» и выровняла курс, можно приступать к набору инерции, которая впоследствии будет использоваться для эффективного толчка. По правилам упражнений всадник не должен вмешиваться в работу лошади, поэтому задача решается с помощью применения стимулирующей комбинации с расширением дистанции

между барьерами. Импульс лучше набирать плавно в два приема, чтобы не растягивать лошадь. Рекомендуемые высоты отвесных барьеров 80 и 100 см. Расстояния 6,8 м и 7,2 м соответственно. Если лошадь опытна и слишком экономно проходит второй стимулирующий барьер, то можно его поднять до 110 см. Если контрольное препятствие близко к границе возможностей лошади, то второй стимулирующий барьер не используется, чтобы сэкономить силы лошади. В этом случае приходится выбирать между небольшим набором импульса и быстрым набором импульса с растягиванием лошади.

Конфигурация стимулирующих барьеров должна быть с коррекцией внимания лошади.

Так Вы решите сразу две задачи:

1 - обезопасите лошадь от повала, что опасно перед контрольным прыжком.

2 - повысите активность лошади за счет концентрации внимания

Слишком высокий инерционный барьер приводит к обратному эффекту после приземления лошади – потери инерции. Поэтому не стоит гнаться за высотой в подготовительной фазе клавиш.

Задача четвертая – группировка лошади. Группировка лошади перед контрольным препятствием.

Группировка лошади в клавишах – это подведение под корпус задних ног, т.е. приведение их в оптимальную исходную позицию для совершения толчка на контрольном препятствии. На предыдущих фазах лошадь уже получила нужный импульс и курс. Любое вкрапление новых барьеров в этом состоянии – лишнее. Для того, чтобы лошадь сгруппировалась, необходим лишь легкий «тычек», который преобразует часть инерции в «схлопывание» лошади. Эту задачу с успехом решают две стимулирующие жерди с укороченной дистанцией. Несмотря на то, что это всего лишь жерди, их постановка – самый тонкий момент в построения восходящих клавиш. Если жерди скатить слишком близко друг к другу, то потеряется много импульса. Если же их раскатить широко, то лошадь вместо сбора еще больше растянется. В обоих случаях преодоление контрольного препятствия через неправильную фазу группировки приведет к обратному эффекту – осложнениям, травме, испугу.

Правильная постановка подобных жердей находится опытным путем индивидуально под каждую лошадь. Надо помнить, что расстояние от последней группирующей жерди до контрольного препятствия должно быть оптимальным, а не коррекционным.

Последняя фаза – контрольный прыжок. Итоговая диаграмма восходящих клавиш.

Если Вы установили восходящие клавиши правильно, соразмерно возможностям Вашей лошади, то контрольный прыжок Вы совершаете пассажиром. В этом суть построения восходящих клавиш.

Зачем прыгают лошадь на рыси

В нашей стране бытует мнение, что прыжки лошади с рыси – любительское занятие, целью которого является упрощение задачи для неопытных всадника или лошади. Однако в действительности все наоборот: это сложное упражнение для топ-спорта, допускать к исполнению которого желательно профессионалов.

Прыжки с рыси – сложное базовое упражнение, развивающее самостоятельность и глазомер лошадь. Ей предлагается проявить собственную инициативу в выборе программы действий, точке старта и уровне активности. Это ключевая веха, после которой спортивная лошадь становится «самовозом» или замыкается.

Так кому доверять прохождению этой вехи, новичку или опытному спортсмену?

Если мы хотим, чтобы лошадь уверенно, точно и безопасно преодолевала высотные конкуры, то необходимо включать в постоянную программу прыжки с рыси.

Какие сложности ставит перед лошадью и всадником прыжок с рыси?

- Момент отталкивания лошади и переход в галоп неочевидны для них обоих, если пара неопытная. Темп рыси намного короче темпа галопа и прыжок (или переход в галоп перед прыжком) лошадь может начинать с разных (по счету) темпов рыси. А

может и вовсе продолжить движение рысью. Для того, чтобы угадать мысли лошади и успеть гармонично ее сопроводить при переходе на другой аллюр или прыжок, требуется чувство лошади, присущее только опытным всадникам.

- Прыжок с рыси или одного темпа галопа происходит одномоментно, и поправить ничего ни всадник, ни лошадь не успеют. Лошадь, особенно неопытная, может неправильно рассчитать требуемый импульс и банально «недотянуть» прыжок или встать. Только опытный всадник может понять на рыси – ведет ли лошадь себя в тупик.
- Решая эти сложные задачи, лошадь программирует себя, запоминая свои удачные и неудачные решения: точки старта, отталкивания и степень импульса. При правильных тренировках мы получаем лошадь, которая на маршруте сама досчитывает и добавляет за всадника.

После осознания этих сложностей, становится понятным, что работа прыжков на галопе – нечто иное. Там лошадь старается решить задачу при точно поставленных для нее условиях (расчете и импульсе); с рыси лошадь должна «нарисовать» все сама. Та лошадь, что научится самостоятельно «рисовать» преодоление препятствия, имеет шанс попасть в большой спорт. Но во многом эта способность - вопрос ее таланта.

Наиболее удачное упражнение для развивающих прыжков на рыси, развивающее самостоятельность лошади:

1. Жердь на земле (подсказка)
2. 2,5-3 метра (в зависимости от лошади)
3. Чухонец
4. 5.8 метров
5. Брусья

Лошади предоставляется самой решить, сколько и когда добавить на подсказку. Пункты 4-5 следует выполнять только после набора некоторого опыта лошади на пп.1-3. При преодолении пп. 4-5 лошади также предлагается решить, сколько добавить, чем и как работать.

Есть большой смысл в прыжках с рыси последовательности препятствий (п.3 и п.5), а не одиночного препятствия п.3. Быстро следующий после первого, тем более широтный прыжок, учит лошадь самостоятельно оставаться собранной (не путать со сбором) после преодоления препятствия (в частности первого чухонца).

Если кому-то это упражнение кажется детским, он может проверить свою зрелость и свою лошадь, установив чухонец на уровне 130 см. Для подготовленной спортивной лошади это вполне приемлемый и преодолимый тест на самостоятельность (не забудьте расширить расстояния до подсказки).

Когда и сколько прыгать с рыси?

Вовсе необязательно посвящать этим упражнениям целые тренировки. Лучше включить их в качестве первых 4-5 разминочных прыжков на каждом прыжковом занятии, т.к. перенапрягать мозги лошади нельзя. Самостоятельное принятие решений ее быстро утомляет и мы можем получить обратный результат – неуверенность и нежелание работать с этим заданием.

Стимулирующие комбинации

Ранее обсуждалась необходимость обучения лошади самостоятельности в исполнении прыжка. Но что делать, если лошадь не желает самостоятельно и активно двигаться на барьер? В данном случае топ-спортсмены советуют по возможности избегать открытых методов стимулирующего воздействия – хлыстов и шпор. Это тот бесценный резерв, что используется только на соревнованиях.

Сначала используются завуалированный, но не менее эффективный метод принуждения лошади к активной работе перед барьером – стимулирующая комбинация. Его принцип заключается в том, что даже самая сильная лошадь не способна совершить моментальную остановку с галопа. Инерционно ей требуется хотя бы один дополнительный темп. И эту

особенность можно гуманно использовать в качестве побуждающего средства к совершению прыжка внутри комбинации препятствий с расстоянием между барьерами в 6,5-7 метров.

Если лошадь намерена встать внутри такой комбинации, то после преодоления первого препятствия ей необходим инерционный темп с постановкой ног ровно посередине дистанции системы. Если в этой точке расположить на земле жердь, лошади будет некуда ставить ноги при торможении с первого прыжка. Таким образом, для нее останется единственный вариант – продолжать движение вперед.

Принцип стимулирующей комбинации

Поскольку упражнение относится к разряду стимулирующих, т.е. принудительно побуждающих лошадь к совершению определенных действий, оно требует осторожности в выборе высоты барьеров. В большинстве случаев на входе устанавливается максимально простое препятствие, требующее лишь обозначение прыжка, но достаточное для набора ощутимой инерции. А далее то, что вполне по силам преодолеть лошади на данном этапе подготовки.

Метод хорош для решения четырех задач:

1. **Обучение неопытной лошади совершению последовательных прыжков** (клавиши, системы, проезды). Без стимулирующих жердей данная тренировка чревата развитию у молодой лошади навыка остановки. Количество препятствий ограничивается только уровнем подготовки лошади.
2. **Обучение лошади активному продвижению внутри систем**, особенно систем с расширенной дистанцией до 8 метров. В этом случае жердь откатывают на 10-20 см дальше середины и используются заложения до и после барьеров для расширения фазы полета. Широкая фаза полета - часть тактики преодоления широких систем. Используется только двойная или тройная система.
3. **Стабилизация ненадежной лошади на средней высоте**. В этом случае первое препятствие должно быть максимально простым, но не жердью. Восходящая тройная система. Восходящая система порождает восходящую инерцию. Лошадь буквально «засасывает» в систему. Последнее препятствие должно быть расчетной высотой, на которой мы хотим стабилизировать лошадь.
4. **Между выступлениями в Гран-При для поддержания тонуса лошадей** топ-спортсмены гимнастируют на отвесных препятствиях небольшой высоты. Большая высота клавиш или широтные препятствия не приветствуются из-за желания сохранить свежесть. Но для поддержания навыка активной работы, который угасает на мелких барьерах, выкладываются стимулирующие жерди.

Метод работает максимально эффективно при расстоянии между барьерами в 6.5 м. В этом его основная суть – не дать лошади свободного пространства и времени. Более широкие дистанции, включая системы и проезды с двумя галопами и более, эту суть нивелируют, т.к. у лошади появляется вариант курсовой смены движения, т.е. вариант обноса.

К сожалению, в нашей стране мало специалистов понимающих суть установки стимулирующих жердей внутри системы, и сравнивают с банальными подсказками, устанавливаемыми перед и после препятствий. Поэтому не многим приходит в голову, решать некоторые проблемы с активностью лошади на одиночных барьерах, или продвижения в системах за счет стимулирующей комбинаций. Те же, кто устанавливает жерди внутри системы «просто так», не всегда понимают ответственность этого решения, последствия и изменения, которые будут происходить, в сути работы лошади (как в психологическом, так и в физическом плане).

Пустое препятствие как средство концентрации и коррекции лошади

Продолжая обзор некоторых западных секретов подготовки лошадей в большой спорт, коснемся инвентаря, а точнее барьеров.

При тренировке прыжков лошади зарубежные специалисты все чаще используют новую «пустую» конструкцию барьеров, которая существенно улучшает концентрацию лошади на ключевых элементах препятствия. Речь идет о разрешенном гуманном методе коррекции техники прыжка, который можно применять даже во время разминки на соревнованиях. Но полученный эффект аккуратности лошади сравним с запрещенной искусственной подбивкой.

Дело в том, что лошадь имеет ограниченные возможности в концентрации внимания на нескольких объектах. А неопытная лошадь и вовсе не умеет расставлять приоритеты. К примеру, если установить вертикальный забор с равномерно распределенными жердями, то лошадь сконцентрирует свое внимание на центре этой монолитной конструкции. Со временем животное обучится работать с препятствием «в целом», в то время как от лошади высокого класса требуется «работа с верхней планкой барьера». Тренировка за тренировкой на классических барьерах лошадь все дальше и дальше уходит от аккуратности и от большого спорта. А со временем и провоцирует на использование запрещенных методов по ее подбивке.

Чтобы не терять время, не прививать вредные привычки глазомеру лошади, а также не нарушать кодекс гуманного обращения с лошадью, зарубежные специалисты переходят на новые схемы тренировочных препятствий. Вот несколько простых принципов их построения:

Из барьера изымаются элементы, не влияющие на результат. Это средние жерди препятствия. Таким образом, разгружается внимание лошади на центре барьера. Ведь эта область препятствия интересует только рекламодателей. Лошадь по-прежнему будет сосредотачивать свое внимание на раздражающем факторе – барьере. Но полностью сконцентрируется на оставшихся областях – верхней жерди и объектах вблизи точки отталкивания. Это именно то, что требуется от Гран-При лошади.

Затем визуально усиливается верхняя граница барьера за счет установки сдвоенной жерди вместо одной. Обычно расстояние между их осями составляет 20-30 см. Для животных, как и для человека, все познается в сравнении. Для лошади достигается внушение четкости, основательности и монолитности верхней границы препятствия относительно пустого пространства в центре. Лошадь с меньшей охотой будет пробовать на прочность верх подобного препятствия.

После этого расширяется нижняя граница барьера за счет заложений как спереди, так и сзади препятствия. Откат заложения составляет не менее 30 см. В случае с приведенным выше «пустым» барьером это необходимо для четкого обозначения препятствия. В противном случае лошади будет трудно оценить расстояние до висящих в пространстве верхних жердей.

Кроме того, заложения выполняют классическую функцию коррекции точек отталкивания и приземления. Стараясь прыгать более рационально, лошадь уменьшает рабочую дистанцию до барьера, а также сокращает фазу полета. Со временем лошадь обманывается, незаметно загоняет себя «под» барьер и теряет уверенность.

Можно утверждать, что какая бы конструкция препятствия не использовалась, пустая или классическая равномерная, постоянное наличие заложений обязательно для поддержки правильного прыжка лошади. Тренировок топ-лошадей без заложений Вы почти не найдете. Отсутствие заложений чаще всего объясняется банальной ленью их принести.

Между заложениями по разным причинам могут оставлять банкетки. Но их высота редко превышает 50 см, чтобы не пропадал акцент на верхней паре жердей. «Пустой барьер» применяется как для построения вертикальных барьеров, так и для широтных (оксеров). В этом плане нет никаких отличий в построении высотных и широтных препятствий.

Как часто применяется пустой барьер? Это зависит от уровня подготовки лошади. Если лошадь опытная, ее не беспокоят красочные препятствия (а именно такие лошади

выступают в большом спорте), то все прыжки желательно совершать через подобные барьеры. Тем самым закрепляется рефлекс «обработки» верхней жерди. К примеру, член немецкой сборной по конкуру Ульрих Киркофф на большинстве барьеров использует именно эту схему.

Если лошадь неуверенно относится к колоритным препятствиям, то, безусловно, на данном этапе ей скорее требуется общая психологическая подготовка с монолитными препятствиями, нежели техническая - с пустыми. Но чаще такие лошади просто выбраковываются из спорта.