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

Методическая разработка

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ НАЧИНАЮЩИХ ВСАДНИКОВ И МОЛОДЫХ ЛОШАДЕЙ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ, МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Выполнил:
Тренер – преподаватель
Сажина С.О.

Владимир 2011

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ВСАДНИКОВ, СПОСОБЫ ИСПРАВЛЕНИЯ

1) Слишком жесткая рука.

Эта ошибка в 90% случаев является следствием плохой, неуравновешенной посадки. Только если у всадника крепкая, уравновешенная, независимая посадка, лошадь во время прыжка будет мягко держать повод, а всадник воздействовать на лошадь независимо от посадки. Посадка делается не за один день, над ней нужно работать постоянно.

Исправление: основное средство - прыжки без повода. На старой, надёжной лошади всадник въезжает в ряд из 6-8 препятствий. Повод завязан узлом и лежит на шее, руки на поясе. При такой посадке работают мышцы, необходимые для поддержания независимой облегчённой посадки. Для лучшего ощущения ритма и движения тела лошади всадник закрывает глаза. Постепенно всадник начинает понимать, что его "помощь" поводом лошади совершенно не нужна.

2) Всадник внезапно бросает повод перед препятствием

В результате этой ошибки лошадь теряет равновесие, и особенно в системах, не может в проезде между препятствиями перенести свой вес на задние конечности, результат: закидки или повалы. Упор в повод, более или менее сильный, в зависимости от типа лошади, должен сохраняться всегда, что на тренировочных прыжках, что на кавалетти, при работе на рядах препятствий, при езде через лежащие на земле жерди и на паркурах, всегда один и тот же. Руки не должны быть закрепощены, не должны лежать на гриве, это создаёт не контакт со ртом лошади, а ложный упор. Во время прыжка руки следуют за ртом лошади вперёд-вниз, сохраняя постоянное усилие упора. Лучше всего это отрабатывается на рядах препятствий, где большое количество препятствий стоит на малом расстоянии. Для отработки можно использовать следующее упражнение: в руки всаднику даются маленькие палочки, а повод завязывается узлом на шее лошади. При отсутствии упора в повод у всадника вырабатывается правильное положение рук.

Часто женщины, дети и юноши имеют хороший контакт со ртом лошади. Они просто едут вперёд, не усложняя искусственно задачу, как это делают многие взрослые. Поэтому можно часто видеть, как лошадь выручает много наездника в самых немыслимых ситуациях просто потому, что ей не мешают. Опытные всадники в сложных ситуациях слишком много берут на себя и лошадь встаёт.

ЕЗДА НА ВРЕМЯ – ВАЖНЕЙШИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

Имеется в виду езда не на резвость, а движение с заданным темпом, когда за определённый отрезок времени проходятся определенное расстояние. Применяется для выработки у всадника и лошади привычки двигаться равномерным темпом. На большой площадке размечается дистанции по кругу или по овалу в 200, 600, 700 и 800м. Круги обозначаются флажками. Малый круг - для езды шагом и рысью, большие - для езды галопом с резвостью 300, 350 и 400 м/мин.

1) Езда на время на молодых лошадях.

Согласно плана подготовки. В IX месяце 2 раза в неделю. Работа начинается с шага: 10 мин. по 100 м/мин, т.е. 5 малых кругов. Затем 5 мин. рысь 200 м/мин, т.е. 5 малых кругов, Потом повторяется шаговый отрезом. В это время лошадь восстанавливает дыхание. На галопе всадник едет 2 мин. с резвостью 300 м/мин. Затем все повторяется в другую сторону. Принципиально важно ехать в определённое темпе, для молодой лошади - это спокойные рабочие аллюры. В заключение всадник едет шагом домой. Если лошадь хорошо подведена к выполнению этого упражнения, она через несколько минут после окончания галопа восстанавливает дыхание. В XI месяце условия усложняются. Темп не ускоряется, но увеличивается объем, т.е. отрезки проходятся не дважды, а трижды.

2) Езда на время во второй год подготовки.

Для подготовки и первому соревновательному сезону мы должны в основном работать на галопе 300 м/мин. Сначала делается галоп 2мин. в одну сторону и после паузы 2 мин. в другую (всего 4мин) Между репризами шаг на длинной поводу. При хорошей переносимости добавляется ещё один реприз (всего 6 мин.). По мере приобретения формы отдельные репризы увеличиваются до 5-6 мин. Между соревнованиями необходимо 2-5 раза в неделю работать на время, чтобы поддерживать боевую готовность лошади и всадника. При этой работе необходимо следить, чтобы лошадь не торопилась и сохраняла равновесие на заду. Лошадей необходимо работать на той резвости, на какой они будут выступать в данном сезоне соревнований и не резвее, т.е. от 300 до 400 м/мин. При езде не время на дистанции можно преодолевать отдельные препятствия и систему, чтобы всадники и лошади преодолевали их с необходимого темпом. Препятствия преодолеваются не на каждом кругу, а всего 1-2 раза за всю работу. Особенно важна это работа для всадников, которые при заезде на препятствие добавляют ход и их лошади "стреляют".

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ПОДГОТОВКЕ ЛОШАДИ

ИСПРАВЛЕНИЕ ОДНОСТОРОННЕГО ЗАКРЕПОЩЕНИЯ ЛОШАДЕЙ

Лошади чаше закрепощены на правую сторону. Причины этого как физиологического характера, так и завися от того, что правая рука всадника обычно сильнее, и он ею больше работает, причём с большим усилием, чем левой. У лошади с тугой стороны закрепощён не только рот, но и скакательный сустав. Упражнение по исправлению односторонней закрепощённости и тугости скакательного сустава также пригодны для подготовки лошади к прыжкам наискось и езде по скоростным маршрутам.

Если лошадь закрепощена направо, работа по исправлению производится следующим образом: вдоль левой стенки манежа ставится один кавалетти, перед ним под углом приблизительно 45° на землю кладётся жердь (см.рис.). Всадник делает вольт направо вблизи препятствия. Когда лошадь совершенно успокоится, уравновесится, всадник едет через середину жерди и на кавалетти. Преодолевается 2-3 раза. Если лошадь спокойна и уравновешенна, сверху на кавалетти ставится второй. Преодолевается несколько раз. Сзади на стойки ставится жердь, получается маленький оксер (высота не более 90 см, ширина не более 1м). При преодолении этого препятствия лошадь вынуждена сильнее подводить правую заднюю ногу и она всё время от головы до хвоста естественно согнута направо. Необходимо одевать колокольчики, так как лошадь иногда очень сильно подводит правую заднюю ногу и может нагнать на пятку передней ноги. Когда построен оксер, расстояние между лежащей жердью (потом она заменяется кавалетти) и оксером подбирается так, чтобы точка отталкивания находилась на середине этого расстояния. После 2-3 прыжков через оксер, за ним на расстоянии 6,30 м ставится стациона́та высотой 90см. Когда лошадь свободно преодолевает эту систему, за стационатой на расстоянии 10,30м ставится оксер и за ним на расстоянии б,50м стациона́та или забор высотой 90см. Между 1 и 2 препятствиями, сбоку от них на расстоянии 6,50м от середины первого препятствия ставится стациона́та (см.рис.). Преодолевается поочередно прямо и направо. При заезде на кавалетти всадник уже должен решить, поедет он по прямой или вправо. Если он едет направо, то после преодоления оксера он смотрит направо, отводит правый повод в сторону от шеи лошади, правый шенкель действует сразу за подпругой, левый - дальше за подпругой. Если он решил прыгать по прямой, он смотрит на последнее препятствие ряда, левый повод отведён в сторону, левый шенкель на подпруге, правый - сзади подпруги. Если лошадь закрепощена налево, всё строится у правой стенки манежа. Частая ошибка всадников заключается в том, что когда лошадь упирается в один повод, они занимаются его отработкой, хотя причина чаще всего заключена в закрепощении скакательного сустава. Кроме вышеописанной работы ежедневно проводится лонжирование на шамбоне и работа в руках.

ЗАКИДКИ: причины закидок

Чаще всего причина закидки - недоверие. Правильно подготовленная лошадь уверена в своём всаднике и в себе и просто никогда не познает, что такое закидка. Она всегда прыгает охотно и уверенно.

Если это доверие утеряно, начинаются трудности. Для сохранения доверия нужно все требования к лошади повышать постепенно. Даже на хорошо освоенном препятствии не поднимать жердь сразу на несколько отверстий. Нужно на рыси преодолеть низкое, но широкое препятствие и постепенно, по одному отверстию в неделю повышать его, причём в начале тренировки каждый раз начинать с минимальной высоты и останавливаться на той высоте, к которой лошадь в данный момент готова. Если молодая лошадь внезапно останавливается перед препятствием, не нужно её наказывать. Все жерди, нужно положить на землю, побегать по ним рысью и постепенно, по мере восстановления доверия препятствие строится снова. Так же осторожно нужно поступать и при ознакомлении лошади с совершенно новым препятствием, например со стенкой. На первых порах лучше заменить ее старыми тюками сена или соломы, с затем постепенно тюки заменять секциями стенки.

Лошадь должна не только подчиняться, но и сотрудничать. Если она сбивает препятствие, не следует тут же ставить подсказку; напротив, она должна сама разобраться, почему оно ударилась и где лучше оттолкнуться.

Другие причины закидок.

1. Всадник «перегоняет» лошадь.

От этого она переносит свой вес на плечи и не может подобрать задние ноги для отталкивания, лошадь теряет равновесие и после нескольких неудачных прыжков закидывается. Поэтому на молодых лошадях не следует прыгать парнуры на резвость.

2. Всадник «бросает повод» перед препятствием.

Обычно это происходит, когда лошадь не выдвигается от шенкеля, и этом случае, пока лошадь не будет двигаться от шенкеля, прыгать вообще не следует.

3. Сокращение темпа.

Вместо того, чтобы ехать весь паркур ровным темпом, некоторые всадники между препятствиями сильно ускоряют движение, делают большие заезды и чтобы попасть на препятствие им приходится

сокращать темп. Это приводит к слишком близкому отталкиванию, что особенно опасно перед оксерами и системами.

4.Преодоление препятствий по левому краю.

Так как большинство лошадей лучше гнутся налево, их в эту сторону больше и работают по принципу наименьшего сопротивления. На таких односторонне развитых лошадях нужно прыгать по середине препятствия или по правому краю, а также заниматься исправлением этой односторонности.

5. Свежая подкова лошади.

Подошвенный рог тонкий, чувствительный и лошади больно на приземлении.

6. Прыжки против солнца.

Нужно периодически на тренировках отрабатывать этот вариант.

7. Мартингал

Молодые лошади в начале сезона высоко несут голову. Это естественная реакция на множество незнакомых раздражителей. Не понимай этого, многие всадники одевают мартингал или скользящий шпрунт и начинают заранее проигранную битву. В результате лошадь теряется, а следствие этого - закидки. Не нужно обращать внимание на это временное высокое положение головы.

8. Нервозность всадника.

Он считает "необычными" какие-то препятствия, например, канаву, оксер или чухонец и едет на них "по особенному". Результат - закидка. Такой всадник должен полностью положиться но лошадь и ехать по паркуру так, словно там вообще нет препятствий.

9. Перегрузка

К концу сезона многие лошади начинают закидываться. Они теряют интерес к прыжкам и "скисают". Если всадник участвует в турнирах каждое воскресенье, он не должен дома прыгать на лошади. Надо давать ей больше бегать на свободе, чтобы она развязала мышцы, делать упражнения но расслабление. Лошадь нужно поддерживать в таком состояния, чтобы прыжки были для нее радостным разнообразием, а не тягостной повинностью.

ЗАХОД НА ПРЫЖОК ПОСЛЕ ЗАКИДКИ

После закидки необходимо завести лошадь на препятствие так, чтобы у неё не было ни одного шанса повторить ту же ошибку, бить лошадь после закидки бесполезно, так ошибка уже совершена. Наказание имеет смысл только в момент совершения закидки. Если лошадь закинулась при заходе на галопе с левой ноги, нужно при повторе ехать с правой и наоборот, причем ехать на край препятствия, противоположный тому, куда была сделана закидка. Большое значение имеет темп захода. Ни в коем случае нельзя нестись, это выводит лошадь из равновесия и пугает её. Нужно идти в спокойном темпе, поставив лошадь в хороший повод. На последнем темпе всадник усиливает шенкель, не отдавая повода. Также можно использовать хлыст, но только с той стороны, в которую закинулась лошадь.

ТИПЫ ЗАКИДОК И ИХ ИСПРАВЛЕНИЕ

Остановка перед препятствием с поворотом шеи и головы лошади влево

лучший метод исправления – прыжки по кругу (см. раздел Исправление односторонней закрепощенности лошади) ежедневно 30 мин. на корде с шамбоном больше в правую сторону, 3 раза в неделю прыжки на свободе на свободе с нормальным расстоянием мену препятствиями.

Остановка с опусканием головы и шеи вниз

у молодых лошадей это происходит чаще всего потому, что их слишком перегоняют, они подходят к препятствию в равновесии «на переду». У старых лошадей это происходит от неправильной выездки, в результате которой они тоже уравновешены "на переду". Такие лошади часто делают повалы передними ногами. Исправление: 30 мин. на корде с шамбоном, работа в руках, чтобы сделать спину эластичной. Три раза в неделю напрыгивание на свободе с укороченным расстоянием между препятствиями, чтобы лошадь перед прыжком была вынуждена переносить свой центр тяжести назад.

Лошадь задирает голову перед прыжком

В результате она настолько перегружает задние ноги, что энергии их мышц не хватает для выталкивания. При закидке в этом положении лошадь часто въезжает в препятствие, сидя на скакательных суставах.

Исправление: ежедневно 30 мин. работа на корде с шамбоном, чтобы опустить голову и округлить спину. Три раза в неделю прыжки на свободе с двумя оксерами в конце ряда, причём оба оксера одинаковой высоты, чтобы удлинить мах лошади.

Если лошадь часто закидывается не на прыжках, а просто в движении, нужно проверить, не близорука ли она.

Главное, следует помнить, что бесполезно и не спортивно во всех ошибках обвинять только лошадь, не анализируя свои ошибки.

Если лошадь часто спотыкается, это скорее всего из-за того, что она уравновешена "на переду" и её нужно перестраивать.

ПРЕОДОЛЕНИЕ КАНАВ

Канава является отдельным видом препятствия, используется в паркурах относительно не часто. Видимо, именно с этим связано, что многие всадники и лошади испытывают трудности при преодолении канав. Однако, готовить лошадь к широтному прыжку легче, чем к высотному, просто этим мало кто занимается. Для подготовки нужна канава 5 х 1,5м, 5м - это ширина по фронту, хердели высотой 40см с наклоном 45*. По мере освоения первый хердель отодвигается, а пустое место перед канавой заставляется другими херделями, причем, чем ближе к воде, тем сильнее их наклон, последний перед канавой хердель лежит на земле. По бокам канавы ставятся откосы, если канава широкая, то они ставятся и на подходе и вдоль канавы. Чтобы облегчить первоначальную задачу, над коновой шириной 1,5м ставится тройник с высотой жердей 50, 70, 90см, Последняя жердь находится над серединой канавы. Это препятствие преодолевается 2-3 раза в неделю по 2-3 прыжка за тренировку. Когда лошадь будет прыгать его охотно и легко, последняя жердь убирается, а жердь высотой 70см ставится на середину канавы (перед тем, как преодолевать это препятствие, два раза преодолевается полный тройник). Когда это препятствие освоено, 70см жердь убирается, а 50см ставится на середину канавы. Потом и она убирается. Весь процесс длится около 6 месяцев. Средства воздействия при преодолении канав: на канаву нужно ехать средним темпом, лишь на последних темпах перед отталкиванием посыл усиливается. Лошадь должна быть в поводу, чтобы её равновесие не нарушалось. Главное - ни в коем случае не бросать повод ни перед отталкиванием, ни на приземлений.

ОШИБКИ ПРИ ЗАХОДЕ НА КАНАВУ

Обычная ошибка - всадник начинает ехать на канаву очень далеко, за 50-100м на резвом галопе. При этом лошадь, естественно, выходит из равновесия, ложится на повод и жмётся к земле. Чтобы избежать этого, на тренировках нужно ставить за 5-6 темпов перед канавой отвесное препятствие, или маршрут строится так, что выход на канаву получается с поворота и по прямой получается не более 5-6 темпов.

Хлыст при преодолении канавы лучше не использовать, так как теряется связь с лошадью и её равновесие. Все трудности при преодолении канав - чисто психологического порядка как у всадника, так и у лошади. Чуть расширенный темп лошади уже равен 4м, а канав шире 4,5м, максимум 5 метров в паркуре не бывает.

Если лошадь после канавы тащит, за канавой на расстоянии 21м нужно поставить отвесное препятствие. Постепенно это расстояние сокращается, при этом оно всегда должно быть кратно трём. Для молодых лошадей можно это расстояние увеличить на 1-2 метра, чтобы они не бились. Лошадь привыкнет после канавы подбираться и перестанет тащить.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК ЛОШАДИ ПРИ ОТТАЛКИВАНИИ

1) Лошадь близко снимается.

. Это происходит у лошадей, которые движутся галопом на коротких темпах. Ошибка исправляется под всадником на рядах препятствий. Расстояние между препятствиями сокращают до удобного для лошади и постепенно расширяют. Лошадь заводится на препятствия на рыси, с поддержанием энергичного темпа. Заход делается по прямой или, если лошадь торопится, с поворота. Ряд препятствий проходится с сохранением равномерного темпа.

При преодолении одиночных препятствий кладётся подсказка на . 20-30 см ближе к препятствию, чем правильная точка отталкивания. Правильное место отталкивания лежит: стационата - на расстоянии одной высоты препятствия; оксер - на расстоянии одной высоты +1/2 ширины оксера, т.е. если оксер высотой 120 см и шириной 120см, правильная точка отталкивания находится в 120+60=180см. от оксера. При преодолении тройников и пирамид эта точка лежит на расстоянии, равном высоте первой жерди. Для веера по отвесной стороне, как у чухонца, по широкой стороне, как у тройника.

2) лошадь снимается с лишком рано

Это бывает обычно у лошадей с очень широким мохом. Исправление на рядах препятствий под всадником. Сначала расстояния широкие, потом их постепенно сокращают. Лошадь постепенно балансируется таким образом, что начинает подбирать нужную длину темпа и точку отталкивания. Одновременно вырабатывается правильная дуга траектории. При преодолении отдельных препятствий кладётся жердь для рассчёта места отталкивания на расстоянии: для стационаты на рыси 3м, на галопе 4м. Для оксера: на рыси 3,5м, на галопе 4,5м.

3) Ошибки в вынесении передних ног.

Если лошадь на прыжке оставляет одну ногу, например левую, то у правой, по ходу движения стенки манежа, вплотную к ней строится оксер и под углом к нему 4 кавалетти на расстоянии 1,3-1,4м друг от друга, две крестовины на расстоянии: первая в 2,5м от последнего кавалетти, вторая за ней через 3м и от оксера (считая по центрам препятствий) в 6м (см. схему). Лошади приходится более энергично убирать левую конечность. Если плохо убирается правая, система строится у левой стенки манежа. Если оставляются то пра-
вая, то левая ноги, ставятся под углом к оксеру 2 ряда кавалетти и система преодолевается по восьмёрке (см. схему).

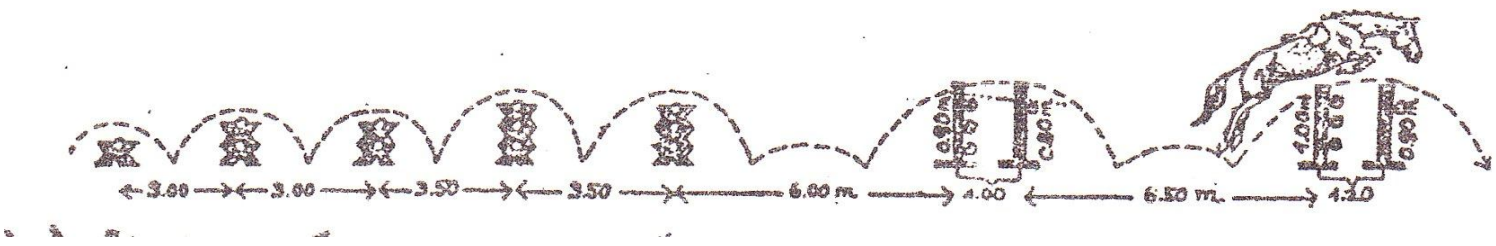
4) Лошадь идет на препятствие не по прямой линии (по зигзагу).

Причина этой ошибки - лошадь недостаточно уверена в себе и плохо выезжена на выдвижение вперёд. Ошибка исправляется напрыгиванием на свободе. Расстояния между препятствиями постепенно увеличиваются, что заставляет лошадь расширять махи и двигаться по прямой. Сначала, если лошадь жмётся, лучше пустить впереди неё старую лошадь. Вообще лучше сначала положить все жерди на землю и погонять лошадь по ним. Затем ставится самая задняя жердь и так далее по направлению к началу ряда. Несколько дней надо начинать с этого. Кроме этого, три раза в неделю езда под всадником на время с резвостью на 50м/мин большей, чем обычно.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ У ЛОШАДИ

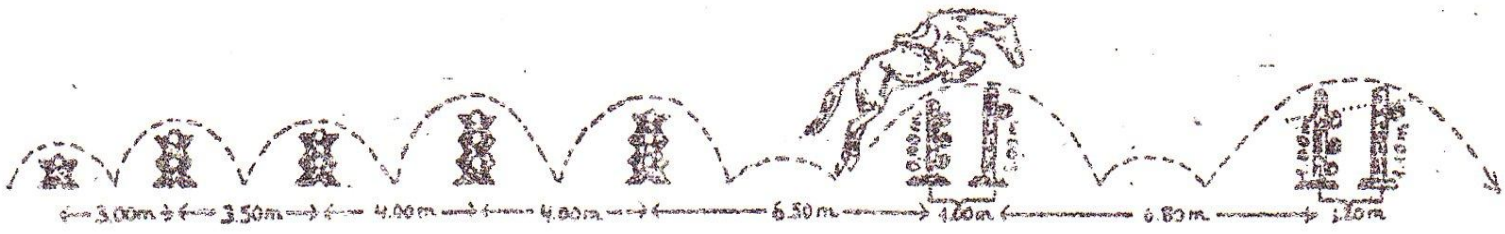
1) лошадь выносит плечо и предплечье вперед, но пясть висит, не убирается под предплечье.

У молодых лошадей это часто просто следствие неопытности, у старых лошадей требует исправления.
Средства: при напрыгивании на свободе расстояния между препятствиями сокращаются и передняя жердь у оксера ставится на 10 см. выше задней. Нужно быть внимательным и повышать требования очень постепенно. Сначала ставятся лишь незначительно сближенные препятствия, постепенно расстояния сокращается, ширина оксера увеличивается, пока лошадь не будет вынуждена правильно выносить ноги (см. рис.) Работа занимает 3-4 месяца.



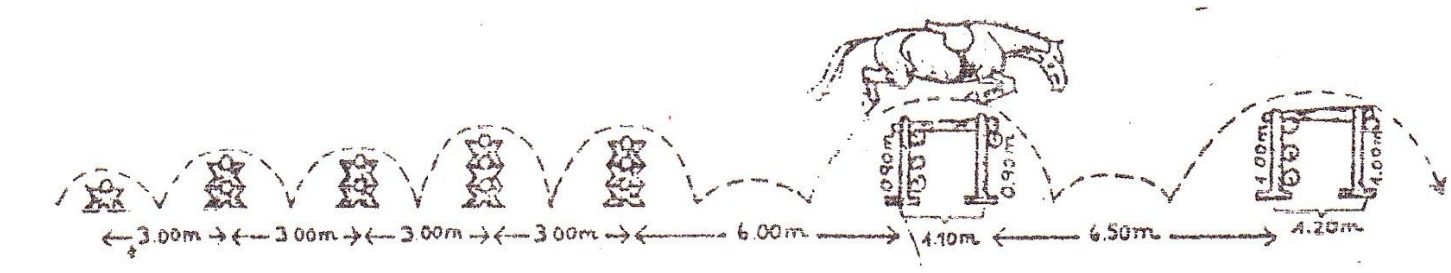
2) Лошадь убирает под себя подплечья

Средство исправления: расстояния между препятствиями при напрыгивании на свободе увеличиваются, оксеры расширяется, задняя жердь оксера на 10см выше передней. Время на исправление 3-4 месяца и более.



3) Лошадь прыгает "без спины», т.е. с прогнутой вниз спиной

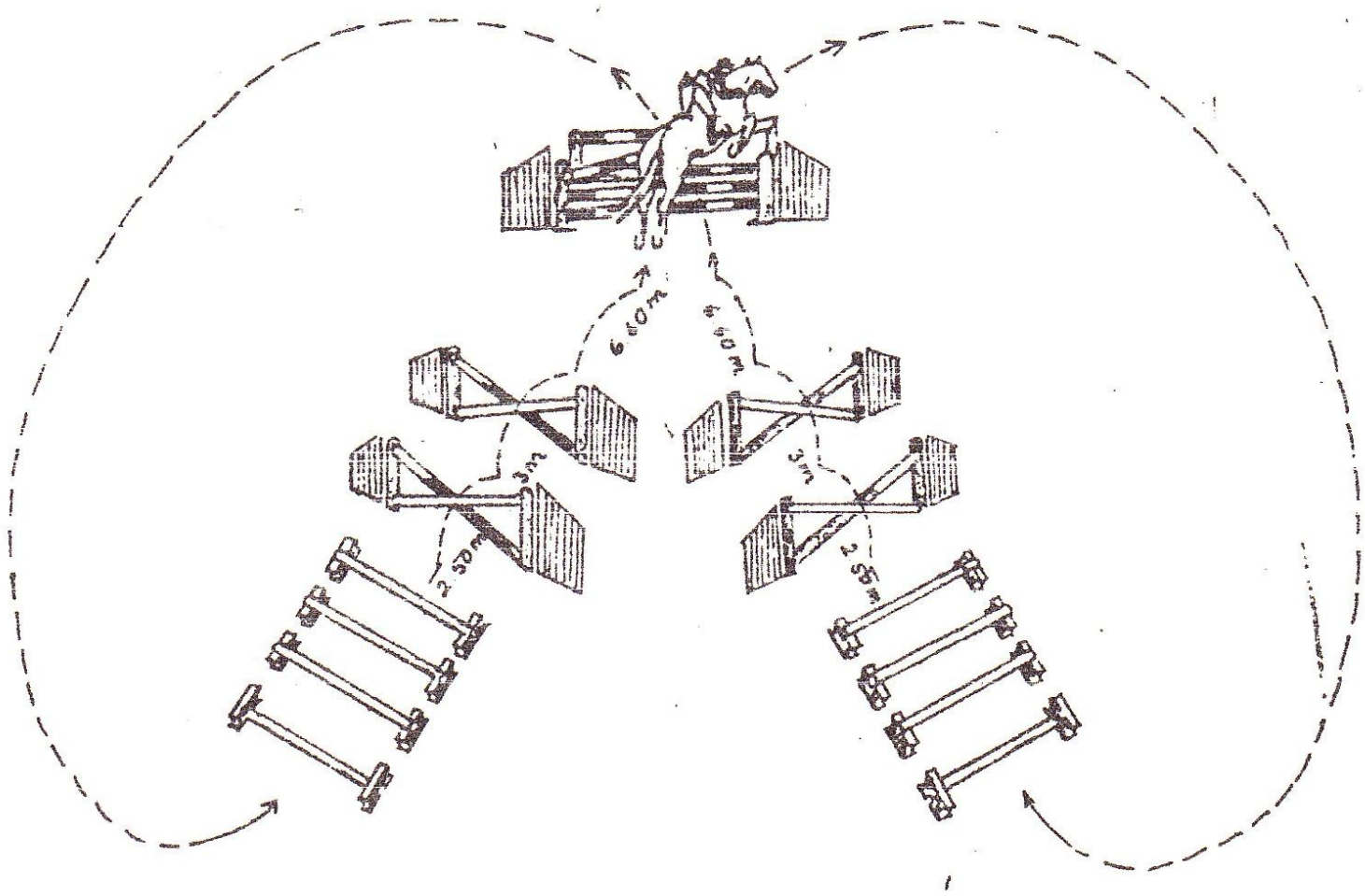
Исправление: развитие мускулатуры спины и задних конечностей. Работа на корде с шамбоном ежедневно 30 мин., работа в руках с упражнениями на округление спины (осаживание, подведение задних ног под корпус), при напрыгивании на свободе расстояние между препятствиями короче нормального. Ширина оксеров постепенно увеличивается, а расстояние между ними в 6,5м сохраняется. При расширении оксеров поверх них по диагонали кладётся жердь. Обе жерди оксера, и передняя и задняя, на одной высоте. В начале работы часто бывают повалы задом. Время на исправление 3-4 месяца.



Нормальные расстояния между препятствиями:

3м 3,5м 3,5м 3,5м 6,2м 6,5-6,8м

При исправлении всех этих ошибок через 3-4 месяца надо постепенно возвращаться к нормальным расстояниям, вся эта работа проводится только на свободе. Если ошибка возникает снова, "курс лечения" повторяется.

ПОДГОТОВКА К ПРЕОДОЛЕНИЮ СКОРОСТНЫХ МАРШРУТОВ

Чтобы успешно выступать в скоростных маршрутах, лошадь должна научиться прыгать препятствия наискосок и в высоком темпе, и в этой ситуации точно определять точку отталкивания.
Методика подготовки: ставятся два ряда препятствий (см. рис) и преодолеваются по восьмёрке. Сначала ставятся только откосы и стойки для оксера, потом стациоката, потом оксер (низкий и широкий).
Регулировать подход не надо, лошадь сама должна найти точку отталкиваний. После уверенного преодоления кавалетти убираются, заход на крестовины производится с рыси. Затем расстояние между крестовинами увеличивается до 4 м и заход производится с галопа. Все упражнений выполняются по восьмёрке и каждый вариант преодолевается по 2 раза. Затем удаляется 1 крестовина, расстояние до оксера увеличивается до 7 м. Затем и эта 2 крестовина убирается (откосы можно оставить) и по восьмёрке преодолевается оксер в темпе 350 м/мин.
Тренер становится за препятствием с той стороны, куда будет поворачивать ученик и поднимает руку. В момент заезда на ряд он показывает несколько пальцев. В момент заезда и прыжка спортсмен должен сказать громко, сколько пальцев показывает тренер. При этом спортсмену приходится: а) высоко держать голову; б) смотреть в нужную сторону и загружать внутреннее стремя; в) так как его взгляд и внимание отвлечены от подхода и отталкивания, вырабатывается ощущение изменения длины маха лошади и чувство ритма перед отталкиванием.