

Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

М.В. Малютина, К.Ю. Стодереvская

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
Государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург
ИПК ГОУ ОГУ
2011

УДК798.23: 378 (076. 5) (07)
ББК 75.722: 74.58. я 7
М 21

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент М.В. Степанова

Малютина, М.В.

М 21 Основы обучения верховой езде: методические рекомендации / М.В. Малютина, Стодереvская К.Ю.; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2011. - 32 с.

Содержание работы раскрывает основные требования теоретического и практического раздела учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура» по разделу № 7 «Характеристика видов спорта. Краткая характеристика олимпийских видов спорта».

В работе раскрываются основные аспекты обучения основам технике верховой езды. Рассмотрены основы обучения на основных аллюрах. Авторами разработан комплекс мер по технике безопасности при занятиях верховой ездой.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура» и преподавателей.

УДК798.23: 378 (076. 5) (07)
ББК 75.722: 74.58. я 7

© Малютина М.В.,
Стодереvская К.Ю. 2011
© ГОУ ОГУ, 2011

Содержание

Введение.....	4
1 Многообразие конного спорта.....	7
2 Особенности поведения лошади. Техника безопасности при занятии верховой ездой.....	10
3 Требования к форме занимающихся.....	13
4 Методические основы обучения верховой езде.....	15
4.1 Комплекс подводящих упражнений.....	16
4.2 «Четыре основы».....	19
4.2.1 Работа органа зрения.....	19
4.2.2 Правильное дыхание.....	20
4.2.3 Центрирование.....	22
4.2.4 Сбалансированная посадка или «строительные кубики».....	23
5 Особенности обучения на основных аллюрах лошади.....	25
5.1 Шаг.....	25
5.2 Рысь.....	28
5.3 Галоп.....	29
Заключение.....	31
Список использованных источников.....	32

Введение

На протяжении всей истории человечества лошади являлись предметом восхищения из-за своих великолепных качеств. Их изображали художники, о них слагали мифы, их воспевали в литературе и даже с уважением упоминали в таких святынях, как Библия, Коран.

Чем большую роль в нашей жизни играют современные технологии, тем более популярной становится верховая езда. Возможно, лошади обеспечивают нам непосредственную связь с природой, столь необходимую нам и утраченную в современной жизни.

Лошади у разных людей вызывают разные ассоциации, однако в большинстве своем люди едины во мнении, что лошадь-это благородное, мощное, всепрощающее, красивое, нежное, грациозное, чуткое, терпеливое, требовательное и восхитительное животное. Это весьма впечатляющий список. Если бы вы были знакомы с человеком, обладающим всеми указанными качествами, то вероятно, вы бы просто потеряли голову и были безнадежно влюблены. Может это и есть причина нашего трепета перед лошадьми, нашей любви к ним.

По мнению Вильгельма Мюзелера, авторитетного тренера, специалиста по верховой езде из Германии, ездить верхом может научиться каждый, ибо верховая езда-мастерство. Но постигнуть его может только тот, кто усвоил всю систему обучения, которая начинается с первой попытки всадника удержаться в седле и продолжается в долгих и упорных тренировках. Тот же, кто обретает умение, не должен забывать и о правильной посадке.

Верховая езда прекрасна сама по себе и может стать искусством. Каждому приятно считать себя мастером своего дела. Но им может стать только тот, кто не жалеет ни сил, ни времени для оттачивания мастерства, упорно добивается взаимодействия с лошастью, постигая все те премудрости, которыми обязан владеть мастер верховой езды. Умение ездить верхом на лошади - не черная магия, этому может научиться каждый.

Гармония между всадником и лошадью прекрасна, достижение ее и является конечной целью выездки лошади.

Хотя люди считают, что лошади «одомашнены», на самом деле с точки зрения эволюции было сделано очень мало для изменения истинной природы лошади. Появившийся на свет жеребенок отнюдь не испытывает по отношению к человеку дружеских чувств. Он не готов нести снаряжение или всадника. Молодые жеребята по своей сути – дикие животные и ведут себя – соответственно.

Так что даже одомашненная лошадь все еще является частью дикой природы. Тот факт, что мы можем научиться строить отношения с лошадьми, быть с ними, ездить верхом и перенимать их естественные реакции, дает нам прямую связь с природой. А поскольку мы сами являемся частью этой природы, тесное общение с лошадью помогает нам глубже познать себя.

Для овладения искусством верховой езды требуются как умственные способности, так и физические навыки. Лошади дают нам возможность увидеть отражение собственного «я».

Пребывание с лошадью выявляет наши индивидуальные слабости, и это следует считать огромной удачей, поскольку привлечение внимания к нашим недостаткам, означает, что мы осознаем их и соответственно можем принимать меры для самосовершенствования. Какие бы недостатки не имелись виду: неуверенность в себе, недостаточное терпение, неумение сосредотачиваться, слишком властные манеры, жестокость и т.д. лошадь, безусловно, покажет их вам и потребует исправить, прежде чем вы сможете продолжить занятия конным спортом.

Верховая езда у многих народов и во все времена привлекала к себе внимание. Это в первую очередь как прикладной вид спорта и как транспортное средство. Некоторые виды верховой езды являются олимпийскими. К ним относятся: конкур, выездка, троеборье.

Верховая езда великолепное средство для формирования таких качеств личности, как целеустремленность, мужество, сила воли, выдержка, терпение, умение быстро принимать решение в экстремальной ситуации, трудолюбие и

ответственность. Верховая езда способствует развитию основных физических качеств: силы, быстроте, ловкости, выносливости. Перечисленные качества формируются в условиях образовательного процесса подготовки будущего специалиста в вузе.

В условиях интенсивного развития современного общества к будущему специалисту предъявляются высокие требования. При высокой конкуренции на рынке труда специалист обязан владеть высоким уровнем психофизических качеств, так и, безусловно, высокой профессиональной готовностью к дальнейшей профессиональной деятельности.

Успешность профессиональной деятельности, карьерный рост во многом зависят от личностных и морально волевых качеств будущего специалиста, верховая езда является, на наш взгляд, тем средством, которое формирует вышеперечисленные качества.

Актуальность нашей работы заключается в том, что она соответствует требованиям теоретического раздела рабочей программы дисциплины «Физическая культура» Тема №7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Краткая характеристика олимпийских видов спорта.

В методических рекомендациях раскрыты методические основы обучения верховой езде.

Авторами разработан комплекс подводящих упражнений, методика обучения на основных аллюрах лошади.

В работе приведены примеры различных методик при обучении верховой езде ведущих специалистов.

Содержание работы раскрывает основные требования к обучению верховой езде.

1 Многообразие конного спорта

В основу данного параграфа лег материал учебного пособия С.Свифт «Как достичь совершенства в верховой езде».

Мало кто знает, но конный спорт очень дорогой и престижный. Некоторые его виды - являются олимпийскими. В частности это конкур, троеборье, выездка.

Конкур - Самый массовый и популярный вид конного спорта. Спортсмены проходят маршрут, на котором установлены препятствия. При задевании эти препятствия легко разрушаются, чтобы предотвратить травмы и падения участников. Препятствия достаточно разнообразны — заборы из горизонтальных жердей, параллельные брусья, каменные стенки, канавы с водой, а также различные их комбинации. Высота преград составляет от 100 до 180 см — в зависимости от класса соревнований. На маршруте устанавливают от 8 до 16 препятствий, два или три из них представляют собой систему барьеров, расположенных на близком расстоянии. Соревнования по конкуру достаточно разнообразны. Они могут проходить по заранее установленному маршруту, или же всадникам предоставляется самим определить порядок прохождения преград. На некоторых соревнованиях преодолевается только часть препятствий по выбору всадника, на некоторых проводится эстафета с участием двух спортсменов. Судьи оценивают скорость участника и чистоту прохождения маршрута. За сбитые преграды и другие нарушения при прохождении дистанции начисляются штрафные очки.

Выездка - В этом виде спорта всадник демонстрирует искусство управления лошадью и выездженность последней. Спортсмен обучает своего коня выполнять сложные движения и специальные упражнения, демонстрировать послушание и высшую спортивную подготовленность. Кроме того, судьи оценивают внешний вид лошади, а также качество ее движения.

Соревнования по выездке проводятся на манеже. В обязательной программе всадники должны выполнять упражнения в определенной последовательности. Помимо этого на соревнованиях могут быть и произвольные программы, в

которых спортсмены под музыкальное сопровождение показывают свободные композиции из принятых в выездке упражнений. Это так называемый КЮР. Это красочные выступления, зачастую — целые мини-спектакли.

Троеборье - Соревнования проводятся на протяжении трёх дней на одной лошади. В первый день всадники показывают своё мастерство в манежной езде, схема которой похожа на несложные программы выездки. На рисунке 1 Тис Каспарайт на Шерри. Преодолевается глубокая канава с засекой [5].

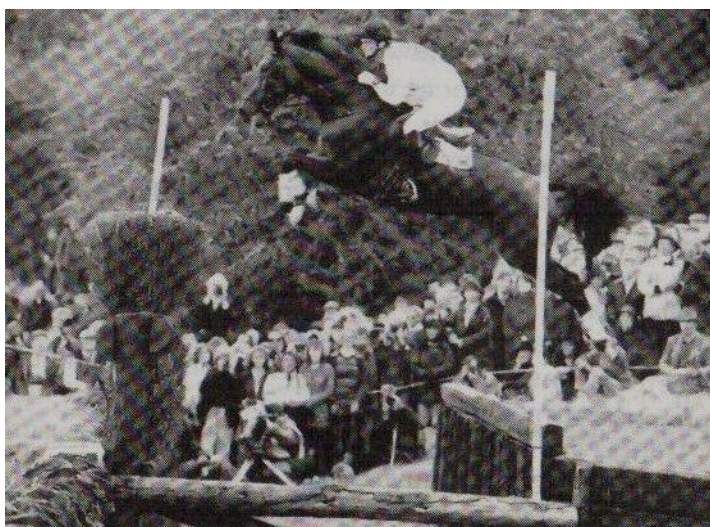


Рисунок 1 - Тис Каспарайт на Шерри



Рисунок 2- Рысистые бега

Во второй день проводятся полевые испытания кросс по пересечённой местности. В отличие от конкура, в этих соревнованиях используют глухие

преграды, которые не разрушаются при задевании. В третий день- конкур.

Испытания лошадей. Не являются олимпийским видом, включают рысистые бега и скачки.

Рысистые бега - испытания лошадей рысистых пород на резвость в бегах рысью, рисунок 2. Обычно лошади испытываются, запряжённые в беговую качалку — специальный двухколёсный экипаж, предназначенный для бегов. Реже рысистые бега проходят под седлом. Человек, который управляет рысаком (в качалке или в седле), называется наездник. На ипподромах Российской Федерации испытания проходят три породы рысаков - орловская, русская и американская, выведенная на территории РФ. Стандартной дистанцией является дистанция 1600 м. Свою карьеру рысаки начинают в двухлетнем возрасте (лишь изредка в три года) [6].

Скачки - вид испытания лошадей на резвость (скорость), по итогам которых делается вывод о пригодности к дальнейшему разведению (использованию в породе). Важно понимать, что скачки не являются видом конного спорта. Как правило, скачки проводятся на ипподромах, где на их исход посредством тотализатора делаются денежные ставки. Скачки проводятся в разных возрастных категориях. Чистокровные верховые лошади начинают скакать в возрасте полутора лет. Самая важная скачка в жизни лошади — Дерби (Derby или Oaks) проходит в возрасте трёх лет на классическую дистанцию в полторы мили (2400 метров) [6].

Существуют и другие виды конного спорта, к примеру, драйвинг, поло, конные пробеги, стипль-чез и многое другое.

Из выше изложенного следует, что в современном мире лошадь не утратила свое значение, а скорее из помощника по хозяйству превратилась в дорогостоящего спортивного партнера, содержание которого стоит огромных денег.

2 Особенности поведения лошади. Техника безопасности при занятии верховой ездой

Конный спорт - весьма травматичный, и относится к категории экстремальных видов. Это связано с особенностями поведения самих лошадей.

Лошадь - пугливое животное. Пугливость – жизненно важное качество многих копытных, помогающее не стать добычей хищника. При резких звуках, движениях лошадь старается сначала отбежать на безопасное расстояние и только потом рассмотреть опасный этот объект или нет.

Лошадь может видеть почти на 360° вокруг себя, благодаря тому, что ее глаза расположены по бокам головы. Именно поэтому она замечает предметы или движения позади себя, для чего человеку (глаза на передней части головы) необходимо повернуться. Но зрение "заднего вида" становится хуже приблизительно на уровне плеча, так что это естественное желание лошади - нестись подальше от незнакомых объектов, а после развернуться и рассмотреть их получше. Такой особенностью обладают очень многие животные, являющиеся потенциальными жертвами хищников: это позволяет сразу заметить появление врага.

Однако глазницы лошади все же немного повернуты вперед, что позволяет пользоваться и бинокулярным зрением - его угол равен примерно 30°-70°. "Слепая" зона совсем небольшая: лошадь не видит только то, что находится у нее сразу за затылком, над лбом и под подбородком. Поэтому вблизи лошади нужно стараться не допускать резких движений и звуков, а если они неизбежны, то необходимо жестче контролировать лошадь.

Лошадь - стадное животное. В естественных условиях лошади живут в табунах, где социальное общение между ними играет важную роль. Поэтому при бегстве или играх других лошадей, лошадь может поддаться таким же настроениям. В таких случаях, на команды человека, лошадь реагирует хуже, чем обычно. На соревнованиях или в других скоплениях лошадей нужно соблюдать осторожность, потому что лошади могут остро реагировать на незнакомых

лошадей.

Лошадь – подвижное животное. В природе лошадь большую часть дня проводит в движении, питаясь на пастбищах. Если при конюшенном содержании не будет обеспечено достаточного количества прогулок в леваде, выпаса и другого моциона, то во время работы лошадь может вести себя излишне активно и игриво [3].

Техника безопасности при работе с лошадью. Техника безопасности вырабатывалась и описывалась на протяжении множества лет общения с лошадью, многими заслуженными деятелями спорта, как зарубежными так и отечественными. Мы собрали воедино пункты, являющиеся по нашему мнению основными.

Техника безопасности должна обязательно включать в себя следующие пункты:

- 1 Приближаясь к лошади, нужно привлечь ее внимание, заговорив с ней. По возможности, не следует подходить к лошади сзади, особенно резко. Она может испугаться и ударить задними ногами. Если лошадь стоит в деннике, повернувшись задними ногами к входу, то нужно позвать ее, чтобы она развернулась головой к двери, прежде чем входить;
- 2 Нельзя угощать лошадь, просовывая руку с лакомством через решетку денника. Она может укусить, или, повернувшись, придавить руку человека;
- 3 При ведении лошади в поводу человек, как правило, располагается слева от нее, а не спереди. Это позволяет лошади свободно переступать передними ногами и не дает наступать на ноги человеку. Ни в коем случае нельзя наматывать повод на руку или пальцы – это может быть привести к несчастному случаю;
- 4 При проведении лошади через ворота или дверь первым проходит человек и следом за собой проводит лошадь. Если нужно завести

лошадь в денник, то нужно пройти внутрь денника вместе с ней, развернуться лицом к двери и только после этого отпускать лошадь;

5 Путь от конюшни до места тренировки нужно преодолевать, ведя лошадь в поводу. Заезжать или выезжать из конюшни верхом нельзя. При резком движении лошадь, находясь под всадником в конюшне, может травмировать его ногу, прижав к стене или всадник может удариться головой о дверной проем;

6 В манеже или на плацу между лошадьми должна поддерживаться необходимая безопасная дистанция, для избегания ссор между ними. (минимум 2 корпуса лошади);

7 При прыжковых тренировках или выездах в поле необходимо присутствие тренера или инструктора;

8 Лошадь от природы животное пугливое, но сильное и тяжелое. Потому бояться лошадей не следует, но и относиться к ним беспечно, как к мягким игрушкам тоже не надо;

9 Нужно надевать на езду сапоги с гладкой подошвой и небольшим каблуком. В другой обуви ездить опасно, так как нога может застрять в стремях;

10 Всадник работает с лошадью только с левой стороны - так она обучена. Слева мы садимся, слева слезаем, водим в поводу, седлаем и расседлаваем, заводим и выводим из конюшни;

11 Ведя лошадь в поводу, необходимо следить, чтобы конец повода не болтался у лошади под ногами: она может заступить в повод и запутаться;

12 Если лошадь поседлана, не давайте ей опускать голову и брать что-либо с земли: она может заподпружиться, после чего возможна работа лошади только без седла довольно длительное время;

- 13 Перед посадкой в седло проверьте подпруги, чтобы не перевернуться вместе с седлом;
- 14 Если лошадь понесла не кричите. Это только возбудит лошадь. Надо максимально откинуть корпус назад, сжать ногами бока лошади и сильно натянуть повод;
- 15 Внимательно слушайте и старайтесь выполнять команды инструктора;
- 16 Лошадь может встать на «свечку». Тогда, наоборот наклонитесь вперед и обхватите ее руками за шею, не бросая повод. В этом случае за повод или гриву тянуть опасно, можно опрокинуться вместе с лошадью. Как только она приняла нормально положение, лошадь нужно сильно выслать шенкелем вперед;
- 17 Если лошадь под Вами неожиданно легла, немедленно сбрасывайте стремяна и, немного отойдя от лошади и стоя спереди от нее, пытайтесь голосом и поводом заставить ее подняться. Ни при каких обстоятельствах, Вы не должны выпускать из рук повод, даже если Вы падаете [2,3,5,6].

Мы перечислили основные положения по технике безопасности при занятии верховой ездой, но необходимо понимать, что контактируя с животным, нужно чутко улавливать психическое состояние лошади, четко требовать выполнения команд, но без применения насилия и жестокости.

3 Требования к форме занимающихся

Во все времена люди старались выглядеть нарядно в костюмах для верховой езды, чтоб быть под стать благородным животным. Вспомните дамский костюм-амазонку, или традиционные охотничьи наряды из фильмов.

Современная одежда всадника максимально проста и удобна. В конкуре это редингот, бриджи, сапоги, шлем, белая рубашка с галстуком или манишкой; в

выездке - строгий фрак, белоснежные бриджи и перчатки, элегантный цилиндр; в скачках - яркий камзол и шлем. Это что касается праздничной одежды для соревнований. Но на первых парах вам понадобится прежде всего простая удобная одежда и обувь, подходящие для работы с лошадью. Одежда для верховой езды должна быть достаточно свободной хорошо впитывающей пот, защищающей от ветра и не натирающей кожу. Стандартная форма одежды для занятия верховой ездой - это защитный шлем, бриджи, сапоги с каблуком максимум 1,5 -2 см или их можно заменить на специальные ботинки и краги, защищающие голенище, перчатки, и удобная куртка или кофта. Зимой - это плотные тренировочные брюки, тёплый свитер и крепкие сапоги с гладкой подошвой и небольшим каблуком. Подошва обуви должна свободно входить в стремя и не застревать в нем, это одно из условий техники безопасности. Категорически запрещается ездить верхом в обуви, с рифленой подошвой. Если обувь совсем без каблука, то очень узкая ступня просто провалится в стремя и нога застрянет. В широкой растоптанной обуви да еще с гофрированными подошвами и высоким каблуком в седло садиться запрещается.

Для защиты ладоней и пальцев существуют специальные перчатки для верховой езды с плотными нашивками на мизинце и безымянном пальце, как раз в том месте, где проходит повод и трение наибольшее. В летнее время рекомендуются перчатки с отверстиями для вентиляции или открытые с тыльной стороны ладони.

Для занятий верховой ездой необходимо приобрести защитный шлем. Шлем защитит вас от повреждения головы и возможного сотрясения мозга в случае падения. В жаркую погоду можно надеть жесткую кепку-жокейку, которая убережет вас не только от солнца, но и от поверхностных травм.

Так же необходим защитный жилет, который защищает верхнюю часть туловища от переломов костей и повреждения внутренних органов.

На рисунке №3 показан один из вариантов защитного жилета и шлема. Существуют дополнительные атрибуты всадника. Это хлыст или стек и шпоры. Стек бывает разной длины в зависимости от назначения: конкурный - длиной не

более 75 см; выездковый - до 130 см; скаковой — совсем короткий. Самый удобный хлыст, на наш взгляд, выездковый. Его длина позволяет достать круп лошади, не выпуская из руки повода. Вспомогательное средство к шенкелю и хлысту — шпоры.



Рисунок 3 – Защитный шлем и жилет

Но ими пользуются только опытные всадники из-за того, что они строги по отношению к лошади. При грубом воздействии шпорой можно только поранить животное.

4 Методические основы обучения верховой езде

Основу верховой езды составляет правильная посадка всадника, знание своего тела и умение им управлять. От правильной посадки всадника зависит правильное усвоение новых элементов, качество работы лошади, безопасность при взаимодействии с лошастью. Необходимо помнить, что неправильное положение в седле - может отразиться на здоровье лошади. Сидя в седле, всадник оказывает воздействие на рот лошади через повод (положение рук), спину через

седло (положение в седле), на бока лошади, посредством работы шенкеля (нем. schenkel - внутренняя, обращенная к лошади часть ноги всадника от колена до щиколотки; при помощи шенкелей всадник управляет лошастью.)

Если рука всадника будет совершать грубые, рваные движения, дергать лошадь за повод, а сидя в седле бить во время движения лошадь седалищем по спине, если шенкелем грубо и не попадая высылать лошадь это заставит животное не только нервничать и сопротивляться работе, но и полностью изменить свое отношение к работе в паре со всадником. Не говоря о закреплении спины и боков лошади и болевых ощущениях во рту.

Для правильного поведения всадника в седле, а так же для его обучения верховой езде необходимо перед тренировкой уделить внимание комплексу подводящих упражнений.

Эти упражнения используют во многих авторитетных школах верховой езды. Но в начале несколько неукоснительных правил:

- 1 Все упражнения, как и любая тренировка, совершаются под наблюдением тренера или инструктора;
- 2 Лошадь во время упражнений ведут в поводу или работают на корде (Корда - прочная тесьмаяная веревка длиной 8-10 м и шириной 15-20 мм, предназначенная для прогонки лошади по кругу);
- 3 Упражнения выполняются верхом на лошади без стремян (Стремя - часть седла, приспособление для упора ноги всадника при посадке на лошади и езде верхом).

4.1 Комплекс подводящих упражнений

Комплекс разработан авторами на основе методик С. Свифт и П. Вуда. Все упражнения выполняются верхом на лошади.

Упражнение 1 Движения руками. Всадники по команде поднимают руки вверх, разводят в стороны, вперед, на пояс. Это упражнение позволяет новичку привыкнуть к тому, что он занимается без повода и стремян;

Упражнение 2 Повороты корпуса направо/налево. При этом необходимо обращать внимание на правильное положение ног (шенкель плотно прилегает с боку лошади, пятка опущена, колени плотно прижат к седлу). Двигается только корпус. Для усложнения задания можно немного потянуться назад и достать рукой до репицы хвоста лошади;

Упражнение 3 Качание шенкелем. Всадники плотно прижимают колени к седлу и качают шенкелем вперед и назад;

Упражнение 4 Наклоны к шее лошади. Необходимо снова обратить внимание всадников на положение шенкеля. Во время наклонов удобнее даже немного выводить ноги вперед в сторону плеча лошади;

Упражнение 5 Наклон к носку. Им можно завершить упражнения для начинающих. Всадники, наклонившись через шею лошади, касаются пальцами правой руки носка левой ноги. Потом упражнение повторяется по другой диагонали. Необходимо следить за другой ногой во время наклона: шенкель должен лежать на месте, а не «уезжать» к паху лошади.

Задания усложняются по мере выполнения упражнений.

Упражнение 6 Наклоны на круп лошади. Всадник должен не просто отклонить корпус назад, желательно, чтобы он лег на лошадиный круп и несколько секунд полежал на нем расслабленно, покачиваясь в такт движениям коня. Подниматься из этого положения нужно без помощи рук. Наклоны на круп – очень эффективный метод воздействия на мышцы пресса. Необходимо следить за правильным положением ног (которое описывалось в упражнении №2);

Упражнение 7 Стойка на коленях. Всадники подтягивают колени вверх по седлу, соединяя их «домиком» над передней лукой (передняя, дугообразная часть каркаса седла). Необходимо приподняться без помощи рук. В идеале всадники должны стоять прямо на сведенных коленях;

Упражнение 8 Перенос ног через шею лошади. Сядьте «по-дамски», затем держитесь одной рукой за заднюю, а другой за переднюю луки седла. По команде всадники переносят через шеи лошадей сначала одну, затем вторую ногу, пересаживаясь на правый бок. В идеале обе ноги должны переноситься

одновременно. Для удобства корпус лучше немного отклонить назад;

Упражнение 9 Хлопок ногами над шеей лошади. Всадники, сидя в седле, берутся руками за заднюю луку седла и, отклонившись назад, поднимают прямые ноги вверх, пока они не соединятся над шеей коня. Это упражнение должно выполняться резко, рывком.

Следующие несколько упражнений рекомендуются для тех, кто уже более уверенно держится в седле. Перед началом каждого из них лошадей необходимо остановить. Всадники начинают выполнять эту часть упражнения на шагу только после того, как будут достаточно уверенно справляться с задачей на стоящей лошади;

Упражнение 10 Хлопок ногами над крупом лошади. Всадники берутся руками за переднюю луку седла и, наклонившись вперед, резко выбрасывают прямые ноги назад и вверх, стараясь хлопнуть ими над лошадиным крупом;

Упражнение 11 Всадник садится «по-дамски», затем левой рукой берется за переднюю луку седла, а правой за заднюю. Далее он переворачивается лицом к лошади, ложась животом на седло, и махом переносит правую ногу через круп, возвращаясь к обычной посадке. Тоже выполняется в другую сторону;

Упражнение 12 Езда лежа. Выполняется на шагу. Исходное положение как в упражнении №11. Всадник не садится в седло, а остается лежать на нем животом вниз и старается максимально расслабиться в такт движению лошади. Для того чтобы усложнить задачу, полежите в седле на спине, придерживаясь за переднюю и заднюю луки седла;

Упражнение 13 «Ножницы». Всадник наклоняется вперед, практически ложась на шею лошади, выбрасывает ноги назад и вверх, как для хлопка над крупом, затем перекрещивает их и садится спиной вперед. Потом это упражнение повторяется уже над шеей лошади;

Упражнение 14 «Стойка». Его рекомендуется давать под конец тренировки и только тем всадникам, кто уже достаточно уверенно выполняет предыдущие упражнения. Всадники подтягивают ноги вверх по седлу и стараются встать на спине у лошади в полный рост. Когда процесс подъема и сама стойка уже

освоены, сопровождающие могут попробовать двинуть лошадей вперед. Задача всадника проехать стоя хотя бы несколько шагов.

Данный комплекс упражнений, на наш взгляд поможет новичкам не только окрепнуть физически, приобрести правильную посадку, научиться расслабляться в седле, но и просто лучше почувствовать лошадь [1,2,4].

4.2 «Четыре основы»

В этом параграфе мы взяли за основу учебное пособие одного из ведущих специалистов в методике обучения верховой езде – С.Свифт.

Автор предлагает всадникам новый подход к верховой езде, основанный на физических и мысленных образах, развитием которых Салли Свифт занималась на протяжении многих лет. Этот подход приводит к совершенству в равновесии тела и внутреннего осознания единства всадника и лошади. С.Свифт предлагает начинать верховую езду с так называемых «четырех основ». «Четыре основы» – это правильное использование глаз, правильное дыхание, центрирование (контроль за правильным положением центра тяжести) и «строительные кубики» (это один из способов описания равновесия, которое необходимо для занятий верховой ездой) [1].

4.2.1 Работа органа зрения

Позэкспериментируем с нашим зрением. Остановите лошадь, сидя спокойно, как можно интенсивнее сконцентрируйтесь на каком либо объекте в манеже. Пристально смотрите на него. Сосредоточьтесь на его форме, цвете, плотности. Проявите максимальное внимание. При этом вы используете так называемое «твердое зрение» или «твердые глаза». Другими словами – концентрация на одном объекте.

Теперь расслабьте глаза. Сделайте предмет общим центром вашего взгляда. Используйте при этом периферическое зрение, стараясь максимально расширить

поле зрения, глядите выше и ниже предмета, а так же влево и вправо от него. Сядьте удобнее и ощутите как ваши глаза охватывают весь мир с его объектами, деталями. При этом не забывайте, что ваши глаза все еще нацелены на один объект. Это называется – «мягкие глаза».

Глядя на объект «твердыми глазами» удалось ли вам увидеть что-либо кроме выбранного объекта? Нет, если вы были действительно сосредоточены. А когда используются «мягкие глаза» вам удалось увидеть минимум половину манежа, несмотря на то, что вы смотрели на один объект.

«Мягкие глаза» это нечто большее, чем просто особенный взгляд. Это метод, позволяющий отчетливо осознавать то, что происходит вокруг, под вами, позади вас. Помимо зрения он включает в себя осязание и слух. Вы осознаете целое, а не просто отдельные части.

Основные принципы «мягких глаз» по мнению С.Свифт:

- езде активируйте периферическое зрение;
- продолжайте осознавать все находящееся в поле зрения;

Каковы результаты метода:

- увеличивается поле зрения;
- уменьшается напряжение;
- осознается свое тело и тело лошади;
- активируются тактильные ощущения [1].

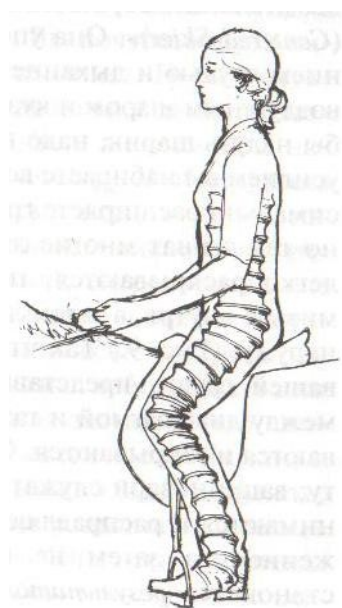
Использование «мягких глаз» во время обучения верховой езде, позволяет всаднику снять напряжение, которое испытывают все начинающие, содействует осознанию происходящего вокруг, помогает почувствовать лошадь и активировать тактильные ощущения.

4.2.2 Правильное дыхание

Вторая из четырех основ это правильное дыхание. Она является жизненно важным компонентом и тесно связана с другими основами.

При дыхании важна функция диафрагмы – мощной мышцы, пересекающей тело под реберной клеткой. Диафрагма имеет форму купола или гриба. Ее основание прикрепляется к переднему нижнему отделу позвоночника. При вдохе диафрагма оттягивается вниз, создавая вакуум в легких и втягивая воздух. На выдохе мышца расслабляется, диафрагма поднимается, воздух выталкивается.

При просьбе сделать глубокий вдох многие из нас максимально расширяют грудную клетку в стороны и вверх, забывая о диафрагме. Такой способ малоэффективен. При правильном дыхании необходимо опустить диафрагму, и если грудная клетка и плечи не напряжены, то ребра сами раскроются, спина расправится, принимая воздух. Это будет эффективное дыхание. Дыхание грудью можно сравнить с надуванием воздушного шара.



А дыхание диафрагмой - подобно кузнечным мехам. Это легко и эффективно. Для того чтобы освоить правильное дыхание можно представить что внутри вас есть трубка, через все тело, как показано на рисунке 4. Через эту трубку проходит воздух - легко и свободно. Он движется ниже к центру тела и ногам, стопам. Отчетливо представляя движение потока воздуха, опускающегося все ниже, вы тем самым помогаете диафрагме опуститься.

Рисунок 4 - Положение тела всадника при правильном дыхании

Во время езды на лошади необходимо правильно дышать, используя ресурсы нашего организма. Правильное дыхание (эффективное) важно для любого спортсмена, и для всадника имеет огромное значение.

Попробуйте задержать дыхание на десять секунд. Вы почувствуете напряжение в теле. И почувствовали расслабление когда вновь задышали.

Задерживая дыхание, или дыша неровно – урывками, вы создаете напряжение, на которое реагирует лошадь.

Как бы вы почувствовали себя, если ваша лошадь вдруг задержит дыхание, скорее всего, вас это напугает. Именно так чувствует себя лошадь, если вы перестаете дышать. Если вы задержали дыхание, подъезжая к большому камню, лошадь воспримет это как ваш страх. Значит и ей есть чего опасаться. Однако, владея техникой правильного дыхания, вы можете помочь лошади преодолеть ее страхи и провести через опасную ситуацию.

Основные принципы правильного дыхания по мнению автора:

- дышите так, чтобы воздух проходил через все тело;
- дышите непрерывно и ритмично;
- настройте работу «кузнечных мехов»;

Результаты правильного дыхания:

- уменьшения напряжения в теле;
- верхняя часть тела не перевешивает;
- центр массы смещается вниз;
- лошадь более отзывчива;
- всадник меньше устает [1].

Из выше изложенного следует, что обучение «правильному дыханию» составляет одну из основ верховой езды. С помощью дыхания всадник способен как возбудить, так и успокоить лошадь. Внушить ей страх или напротив помочь преодолеть его. Животное чутко реагирует на любое изменение человека, сидящего сверху. Ваше дыхание она считывает и извлекает для себя информацию о вашем психическом или физическом состоянии. Поэтому важно овладеть техникой «правильного дыхания», для лучшего взаимодействия с лошадью.

4.2.3 Центрирование

Чтобы эффективно контролировать свое тело и тело лошади, вы должны найти свой центр. Тела большинства людей ориентированы вверх и вперед.

Центрирование - контроль за правильным положением центра тяжести, помогает сместить его вниз. Если всадник выглядит неуклюжим, резким, зажатым, это почти всегда происходит из-за неправильного положения центра тяжести.

Правильному центрированию научиться, используя технику «мягких глаз». Начните правильно дышать, опуская вниз диафрагму. Почувствуйте, как воздух идет к центру и проходит через него. Вообразите себя куклой-неваляшкой, которая как ее не толкай - всегда вернется в прежнее положение из-за легкого верха и тяжелого низа. Именно так должно себя чувствовать ваше тело. Устойчивость внизу и легкость и уравновешенность вверху.

Основные принципы центрирования:

- определение своего центра тяжести;
- используйте «мягкие глаза»;
- при дыхании направляйте воздух через центр к низу;
- ощутите центр тяжести в нижней части туловища;

Результаты центрирования:

- устанавливается равновесие;
- центр смещается вниз, к седлищу;
- верх тела легче - он хорошо управляем;
- снимается напряжение;
- вы готовы для движения вперед на вашей лошади [1].

Из выше сказанного можно заключить, что центрирование это необходимая составляющая правильной посадки всадника, при которой всадник глубже и уверенней сидит в седле, чутко реагирует на движение лошади, за счет найденного центра тяжести. Человек и лошадь не напряжены и готовы к эффективному взаимодействию

4.2.4 Сбалансированная посадка или «строительные кубики»

Следующая основа, сбалансированная посадка или «строительные кубики». Это один из способов описания равновесия, которое необходимо для занятий

верховой ездой. Если правильно сбалансировать разные части тела, верх и низ, то вы уменьшите силу мышечного напряжения, используемого для поддержания тела в вертикальном положении. Для развития равновесия вам понадобятся и правильное дыхание, и «мягкие глаза», и центрирование. Если обратиться к мысленным образам, то можно представить эти кубики как детский, деревянный конструктор. Строительные кубики это ноги и стопы, выше – грудная клетка и плечи, и еще выше – шея и голова. Теперь представим, что человек, составленный из кубиков едет по ровной местности. При правильном положении кубиков мы можем провести прямую линию через ухо, плечо, бедро и лодыжку. И центр тяжести на нашей линии будет располагаться чуть выше бедра, рисунок 5. Когда человек стоит на земле, центр тяжести выше уровня ног, иначе человек упадет.

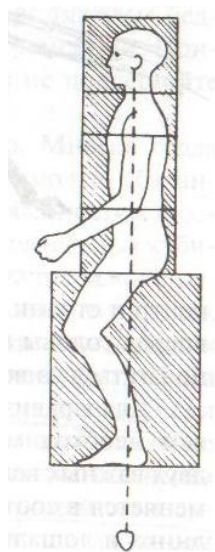


Рисунок 5 - Положение центра тяжести

Это относится к любой правильной позиции в верховой езде.

Для того чтобы сидеть на лошади в равновесии важно учитывать две переменные - длина стремян и седло. Первая переменная зависит от физических показателей всадник - его рост и длина ног. Всадник небольшого роста не будет сидеть сбалансировано, если его стремяна очень длинны. Правильно подогнанные стремяна залог правильной посадки. Немаловажна и вторая переменная - седло.

Его выбор зависит от физических данных не только всадника, но и лошади. Для правильного выбора седла необходимо обратиться к специалисту.

Принципы «строительных кубиков» по мнению С.Свифт:

- сбалансированность всадника в седле;
- правильная длина стремян;
- удобное седло.

Каковы результаты «строительных кубиков»:

- баланс и равновесие, комфорт всадника и лошади[1].

Баланс на лошади - это необходимая составляющая всей верховой езды. Баланс и равновесие всадника это залог успешного тренировочного процесса, в котором умение чувствовать свое тело и тело лошади крайне важно. Уверенная, стабильная, уравновешенная посадка всадника во многом определяет успешность взаимодействия пары «всадник-лошадь». Использование мысленных образов при выработке баланса, а так же правильно выбранная амуниция, поможет начинающему всаднику успешно продолжать обучение.

5 Особенности обучения на основных аллюрах лошади

Аллюр – (фр. allure, буквально — походка) это способ движения лошади. Различают три основных вида - шаг, рысь, галоп. Каждый аллюр имеет свои особенности и требования к всаднику.

5.1 Шаг

Шаг - это наиболее медленный аллюр, при котором лошадь поочерёдно опирается каждой из четырех ног. Движение шагом начинается с толчка задней ногой. В дальнейшем смена ног идет в следующей последовательности: правая передняя нога, за ней поднимается левая задняя, затем от земли отрывается левая передняя и затем правая задняя и т.д.

Шаг может быть собранным, средним, прибавленным и свободным. При собранном шаге лошадь идет в сборе (положение лошади под всадником, при котором она уравновешена и готова к движению, затылок лошади должен быть высшей точкой, задние ноги подведены под корпус, лошадь идет «в поводу»), выше и четче поднимая ноги. При коротком шаге лошадь просто идет тихо, (короткий шаг может быть и свободным). Прибавленный шаг самый быстрый, рука всадника сохраняет прочный контакт со ртом лошади. При свободном шаге контакт со ртом лошади слабый, повод слегка провисает, лошадь вытягивает шею. Обычно свободным шагом дают лошади идти в конце тренировки, чтобы она могла расслабиться, высохнуть и отдохнуть до возвращения в конюшню.

Шаг очень важный аллюр, именно им начинают тренировку, чтобы дать лошади чуть-чуть размяться, и им же заканчивают, чтобы мышцы постепенно отходили от напряжения. Так же первое время, когда лошадь только-только обезджена, основу ее тренинга составляет шаг, и все обучение проводится на шагу.

Любой начинающий всадник вначале едет шагом. Это помогает сделать упражнения и расслабиться на лошади. Устанавливается контакт с тренером и лошадью. Всадника правильно сажают в седло, объясняют принципы правильной посадки.

Чтобы правильно сидеть на шагу необходимо работать над глубокой, подвижной (лабильной, отвечающей на любое движение лошади), принимающей (чувствительной и отзывчивой) посадкой. Ваши баланс и подвижность непосредственно влияют на качество шага лошади. Лошади с природным широким, размашистым шагом это одаренные лошади, которых надо беречь, тем, кому от природы это не дано, необходим специальный тренинг, в котором всаднику отведено решающее значение.

Для глубокой посадки на шагу попробуйте выполнить упражнение укороченные ноги: «сидя в седле, представьте, что ваши ноги ампутированы до колена. Есть только бедра. Обратите внимание, что при этом ваши бедра опустятся ниже и станут глубже располагаться в седле». Езда в седле

подразумевает работу с лошады, а значит активное использование рук (для повода) и ног- для посылы. Держаться в седле нечем, кроме баланса и правильного положения ног.

Многие думают, как удержаться в седле без нижней части ног? Это возможно. В книге С. Свифт описан случай, молодой человек учувствовал в конном пробеге с ампутированными ногами до колена. Он ехал без протезов, только вообразите, каким чувством равновесия и какой глубиной центрирования он обладал.

На шагу вы должны повторять все движения лошадиной спины. Для лучшего чувства лошади так же можно использовать и другой образ. Представьте, что ваши ноги безмерно длинны и достают до земли. При этом ваша посадка углубиться, а бедра расслабятся. Сжатость тела неприемлема в работе с лошады, которая так чутко реагирует на тактильные раздражители.

Основные принципы шага по мнению С. Свифт:

- используйте «четыре основы»;
- слушайте и воспринимайте ритм движения;
- используйте образы укороченных и чрезмерно длинных ног;
- почувствуйте себя единым с лошады. Седалище это продолжение лошадиной спины.

Результаты правильного движения шагом:

- осознание движения лошади;
- лучшая восприимчивость;
- лошадь и всадник работают, слаженно улучшая качества шага [1,2] .

Шаг – это первый аллюр, который усваивает начинающий всадник и только что заезженная лошадь. Необходимо понимать, как важно правильно объяснять и лошади и всаднику основы качественного шага. Многие базовые элементы (правильное дыхание, «мягкие глаза», центрирование, баланс, ритм движения, чувство лошади) объясняются всаднику именно на шагу.

5.2 Рысь

При этом аллюре лошадь переставляет ноги по диагонали. Так, например, левую переднюю и правую заднюю, затем правую переднюю и левую заднюю. При широкой рыси выделяют третью фазу - подвисание. На бегах рысаки развивают скорость порядка 55 км/час. Человек вел селекцию не только в породах, но и в аллюрах, так в выездке появилась рысь на месте - пиаффе и высокая, сильно собранная рысь - пассаж. Пассаж - красивое зрелище, лошадь как бы парит в воздухе, четко перебирая ногами и фиксируя каждое поднятие диагональных пар ног.

Для всадника различают два вида рыси, это учебная и облегченная. При учебной рыси всадник не поднимается из седла, совершая s-образные движения поясницей, поглощающие толчки лошадиной спины. Перед подъемом спины лошади позвольте телу двигаться вперед и вверх. Пусть тело упадет в седло всем весом. Используйте «мягкие глаза» и правильное дыхание. Почувствуйте ритм лошади и просто следуйте ей в такт.

При облегченной рыси всадник поднимает сидалище от колена, на каждый толчок. Тем самым, освобождая спину лошади. Здесь так же важно чувствовать ритм движения лошади. Перед тем как перейти на рысь, подумайте о стременах. Ноги должны опираться о них, а не давить. Их задача нести все ваших ног, а не вес всего тела. Попробуйте надавить на стремяна, и сразу заметите, как через все тело вверх поднимается напряжение. Теперь снова расслабьтесь и дайте стремянам нести только вес ваших ног. При этом ваши стопы не должны зажиматься в сапоге, пытаясь удержать стремя. Пятки должны быть опущены вниз, а шенкель прилегать к боку лошади.

Принципы правильной рыси:

- рациональное использование «четырех основ»;
- необходимо опуститься всем своим весом в седло, глубоко и без напряжения;
- равномерно распределить нагрузку на стремяна;

- ритм лошади и двигаться в унисон в ней;
- стопы не зажаты, пятки опущены.

Результаты правильной работы на рыси:

- единый баланс с лошадью;
- единый ритм;
- владение своим телом. Равновесие, расслабленность;
- лошадь доверяет всаднику и с удовольствием взаимодействует с ним [1,2].

Рысь не простой аллюр для всадника, эффективное обучение зависит от правильных действий тренера, который должен объяснить всаднику основы правильной посадки на рыси. Всадник должен научиться не зажатости, а расслабленности и равновесию на лошади. Этого можно добиться, используя принципы правильной рыси, предложенной С. Свифт.

5.3 Галоп

Галоп — самый быстрый аллюр. Галоп по ходу возрастания скорости делится на: манежный галоп, кентер (укороченный полевой галоп), полевой галоп и карьер. Чистокровные лошади, скачущие на скачках развивают скорость свыше 65 км. в час.

При манежном галопе, скорость может быть медленнее, чем на рыси. Правильным считается галоп, у которого даже при медленной скорости четко выражены все фазы. В манежной езде и выездке галоп, как и все аллюры, принято делить на собранный, средний, прибавленный и свободный. В галопе различают галоп с левой ноги и галоп с правой ноги. Когда лошадь идет галопом с левой ноги то — сначала опирается на правую переднюю ногу, потом ставит на землю левую заднюю и правую переднюю и после отрыва от земли правой задней — левую переднюю. При смене ноги, когда ведущей будет правая передняя нога, то все происходит наоборот.

Галоп весьма легко дается многим всадникам. Всаднику разрешают ездить галопом уже в первые часы тренировок, чтобы быстрым продвижением вперед

доставить удовольствие и чтобы он научился сохранять равновесие. Это не выталкивающие удары как на рыси, а скорее свободное продвижение всадника (его тазобедренного сустава) вперед. Но, как и на других аллюрах, лишнее напряжение приведет не к красивой посадке и удобному продвижению, а к эффекту «забивания гвоздей».

Когда всадник, «зажимаясь в седле», начинает подпрыгивать и биться о седло седалищем. Всадник на галопе сопровождает движение лошади переносом центра своей тяжести с передних ног на задние. Когда лошадь в первой фазе находится в высшей точке, всадник, невольно наклоняясь вперед, отрывает седалище от седла. Этого делать не следует.

Когда лошадь в третьей фазе находится в низшей точке, всадник несколько отклоняет корпус назад.

Основные принципы галопа:

- использование четырех основ;
- сбалансированность движений и глубокая, расслабленная посадка;
- использовать чувство ритма для оптимизации процесса обучения;

Результаты галопа:

- Продвижение лошади;
- Достижение баланса и равновесия;
- Умение пользоваться собственным телом как средством управления

лошадью;

- Переход на следующий этап развития всадника.

Обучение всадника галопу - важная часть верховой езды. Галоп это последний аллюр, которому обучается всадник. Умение сидеть на галопе переносит всадника на следующий этап развития в конном деле, где будут разучены элементы, которые основываются на всех вышеперечисленных аллюрах. Теперь всадник может приступить к выбору направления, которое ему наиболее интересно: будет ли он заниматься спортом (выездка, конкур, троеборье) или всадник остановится на достигнутом и верховая езда будет хобби или семейным отдыхом.

В любом случае, теперь всадник в достаточной мере владел своим телом, чувствует лошадь, способен управлять ею, и ему необходимо оттачивать полученные навыки.

Заключение

«Для того чтобы достичь абсолютного совершенства в верховой езде, не хватит и целой жизни. Постоянно приходится открывать для себя что-то новое.....»

Клаус Балькенхоль

Участник олимпиады 1996 года.

Действительно, конный мир захватывающий и многогранный. Каждая лошадь не похожа на другую, именно поэтому они так интересны. Именно поэтому мы так давно с ними. Помимо возможности развиваться физически, лошадь дает нам шанс исправлять и совершенствовать себя духовно. Постигать самих себя, делать выводы и корректировать свое поведение на лошади и в жизни, задача любого всадника.

В методических рекомендациях раскрыты, на наш взгляд, основные аспекты обучения основам технике верховой езды. Рассмотрены основы обучения на основных аллюрах. Авторами разработан комплекс мер по технике безопасности при занятиях верховой ездой.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура» и преподавателей.

Мы полагаем, что наша работа содержит достаточный минимум теоретического, методического материала и информации, которая необходима для обучения верховой езде.

Однако наша работа не претендует на законченность, так как данный вид спорта интенсивно развивается, совершенствуются методы обучения верховой езды.

Список использованных источников

1. Свифт, С. С. Как достичь совершенства в верховой езде. Навыки центрированной верховой езды /С.С. Свифт; пер. с англ. Г. Пимочкина. - М.: «АКВАРИУМ БУК», 2003.- 304 с.: ил.
2. Вуд, П.Л. Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью /П. Л. Вуд; пер. с англ. М.И. Степкина. – М.: ООО «Аквариум – Принт», 2004. - 272 с.
3. Шефер, М.А. Язык лошадей /М.А. Шефер. - М.: ООО «Аквариум – Принт», 2004. - 336 с.
4. Купцова, Н.П. Зарядка для всадника /Н.П.Купцова. //Конный Мир.-М.: 2004, №4.- С. 60-61.
5. Мюзелер. В.О. Учебник верховой езды /В.О.Мюзелер; пер. с нем. Н.А. Савинкова. - М.: «Прогресс», 1980.- 213 с. ил.
6. Филлис, Д.Ф. Основы выездки и езды /Д.Ф. Филлис; пер. с фр. А.А. Войцеховича. - М.: «Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1990.- 303 с. ил.