

Что такое гимнастика.

Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю) — это система специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей, силы, ловкости, выносливости.

Гимнастика в выездке. Мы не можем дать лошади гантели, чтобы развить силу и гибкость ее мускулатуры. Но мы можем использовать ее собственное тело, как штангу, гантелю или гирию. Это достигается на латеральных (боковых движениях) и пиаффе. При боковом сгибании, требуемом при выполнении боковых движений, вес тела лошади располагается по ходу движения ее задних ног. Задние ноги подводятся под корпус, берут на себя вес, сгибаются и накачиваются. На упражнении плечом внутрь мы тренируем сгибательную способность и силу внутренней задней ноги. На упражнениях траверс, ранверс, принятие мы тренируем сгибательную способность и силу внешней задней ноги. На пируэте и пиаффе мы тренируем сгибательную способность и силу обеих задних ног.



Гимнастика в конкуре. Гимнастические прыжки – это основа прыжкового тренинга конкурной лошади. Их используют, чтобы улучшить технику лошади, сделать ее более гибкой, внимательной, послушной.

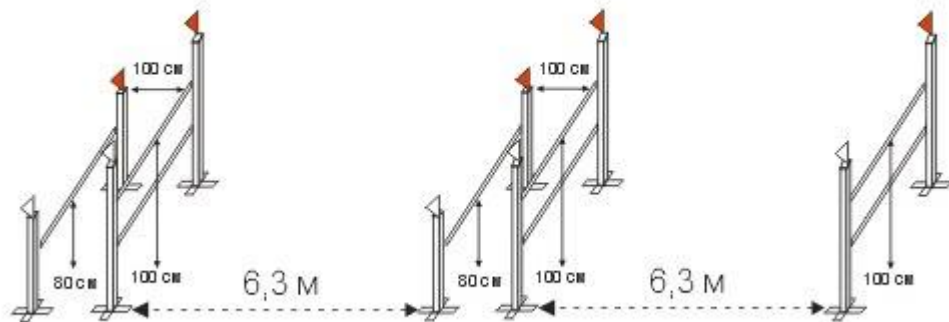
Гимнастические прыжки - это серия препятствий (2 и более), среди которых могут быть и кавалетти, и клавиши, и жерди. Гимнастические прыжки помогают развить у лошади способность к правильному баскюлированию, подготовить лошадь к системам препятствий, развить храбрость лошади и доверие к всаднику, развить эластичность, гибкость и способность самостоятельно принимать решения, для поддержания спортивной формы лошади, наработке стабильного ритма, качественного галопа, скорости реакции на команды всадника.



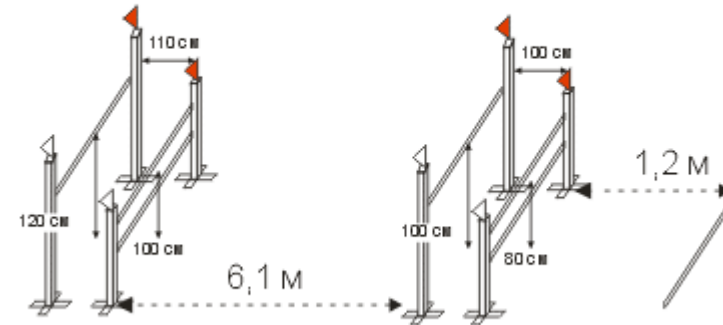
Развитие гибкости и эластичности.

Одним из самых важных качеств конкурной лошади назовем пластичность, или гибкость. Это общее свойство, оно может быть неравномерно выражено по плечевому, тазовому поясу и конечностям. Общая хорошая эластичность дорогого стоит для конкурной лошади и бывает востребована все больше и больше по мере усложнения требований к прыжкам. Гибкость – характеристика улучшаемая, хотя и с меньшей эффективностью, чем сила. Известна масса упражнений для отработки у лошади гибкости. Техника прыжка лошади оттачивается именно на гимнастических упражнениях. Подробно рассмотрим каждое из них.

Упражнение для развития техники передних ног



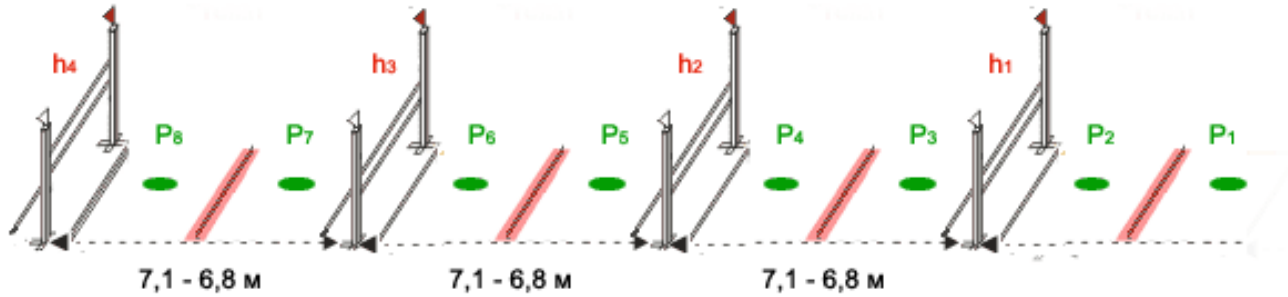
Упражнение для развития техники задних ног



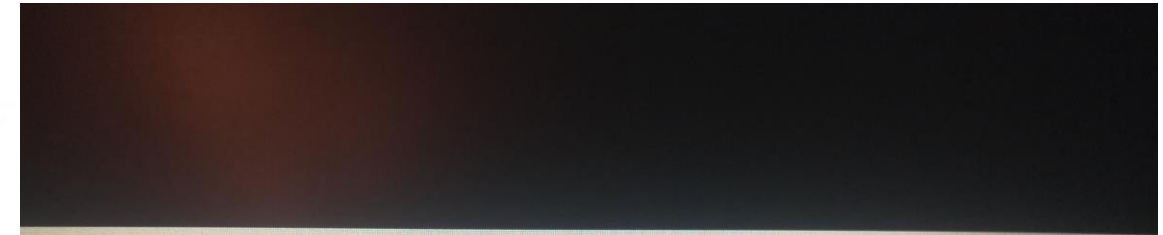
Развитие правильного баскюля.

Баскюльные клавиши

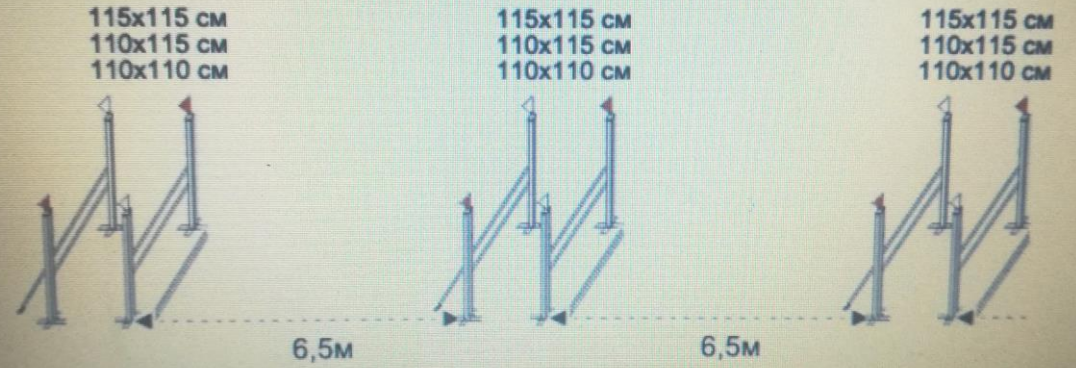
$P_1 = P_2 = P_3 = P_4 = P_5 = P_6 = P_7 = P_8$ (Импульсы во всех точка баскюльных клавиш должны быть равны)



$h_1 = h_2 = h_3 = h_4 = 110 - 120$ см (Конфигурация барьеров в баскюльных клавишах должна быть идентична)



Ударные клавиши для развития белых мышц корпуса лошади



Ударные клавиши для развития белых мышц ног лошади

40-100 см 40-100 см 40-100 см 40-100 см 40-100 см

3м 3м 3м 3м 3м

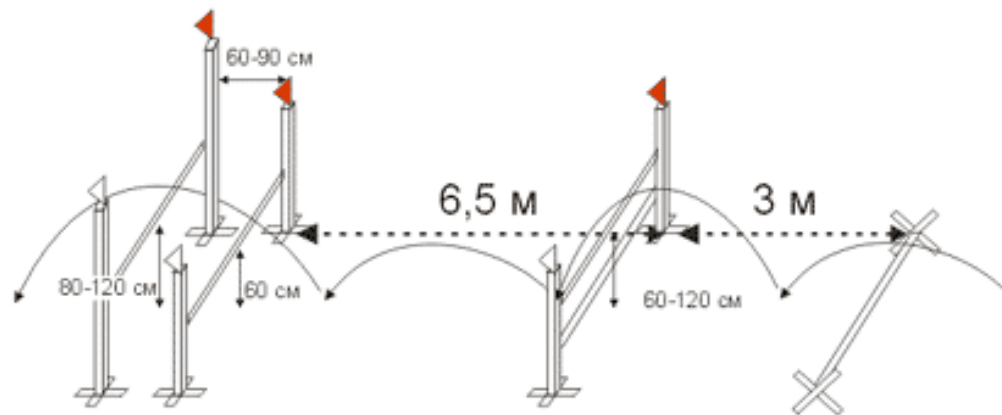
Квартиры от собственников. Большой выбор проверенных квартир. Удобный поиск по фильтрам. [Перейти](#)

При работе в баскюльных клавишах каждый следующий прыжок для лошади является доводкой до совершенства предыдущего. Чем меньше отрезок времени между соседними прыжками, тем точнее сравнение и доводка. Поэтому баскюльные клавиши строят с расстоянием между барьерами в один темп (около 7 метров), а не в два. Первый принцип баскюльных клавиш – использование барьеров баскюльной высоты. Это высота, которую лошадь может преодолеть с минимальными физическими усилиями за счет гимнастирования. В баскюльных клавишах использовать более высокие препятствия нецелесообразно. Для хорошего усваивания координации требуется не менее 5-6 повторений упражнения. Второй принцип баскюльных клавиш – кинетическая монотонность. Она означает, что основные параметры движения лошади остаются неизменными в течении прохождения всех барьеров. Цели две – сохранение сил лошади и возможность животного выделить наиболее удачный прыжок и технику на фоне однообразных прыжков. Поскольку баскюльные клавиши монотонны и фиксированы в высоте, единственный параметр, который можно изменять – расстояние между барьерами. Изначально четыре чухонца расставляют на расстоянии 7,10 м. После каждого прохождения клавиш лошадью расстояния между барьерами немного сокращают. Так происходит до тех пор, пока лошадь не проявит то самое подмириание. В этом случае идеальным считается предыдущее расстояние между барьерами. К нему возвращаются и работают с ним последующие тренировки.

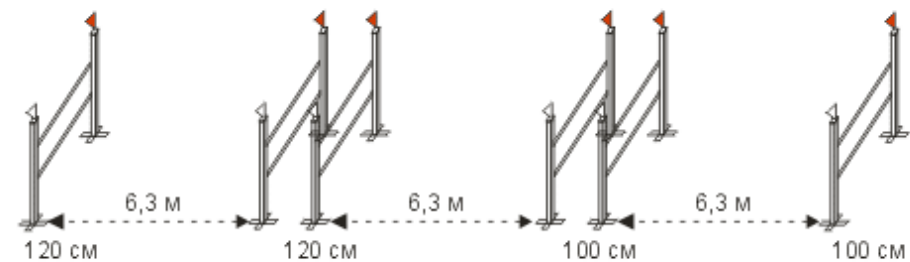


Хорошо настроенные расстояния напоминают маятник часов. Толкнувшись первый раз на первом барьере лошадь должна получать на приземлении инерцию, достаточную и не излишнюю для прохождения следующего барьера. И так до конца упражнения. Только в этом случае животное полностью сконцентрируется на технике баскюлирования. Когда лошадь значительно улучшит свои навыки баскюлирования, она сможет проходить барьер с более низким положением центра масс. Тогда расстояние между барьерами еще немного сокращают, но не повышают высоту препятствий. Для сохранения равномерности движения внутри баскюльных клавиш следует использовать стимулирующие жерди между барьерами. В баскюльных клавишах можно использовать как широтные, так и вертикальные препятствия. Однако начинать лучше с простых вертикальных. Работа с широтными препятствиями требует дополнительных навыков и физических возможностей лошадей. Что вносит в упражнения с их применением много дополнительных нюансов. Работа самого всадника внутри клавиш осуществляется по общим правилам, одно из которых – «невмешательство в дела лошади».

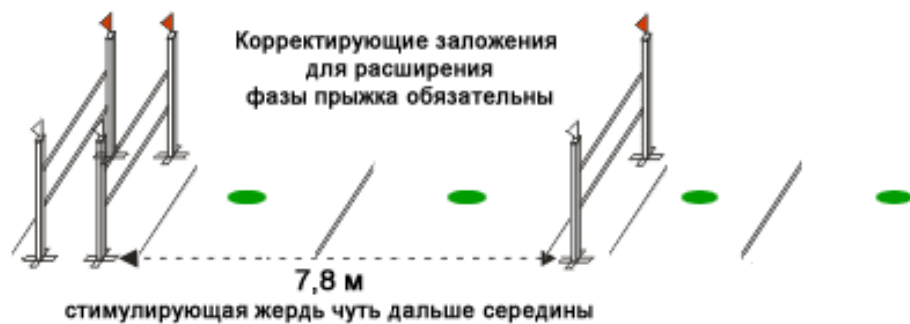
Развитие способности проходить системы.



Упражнение для развития способности прохождения систем



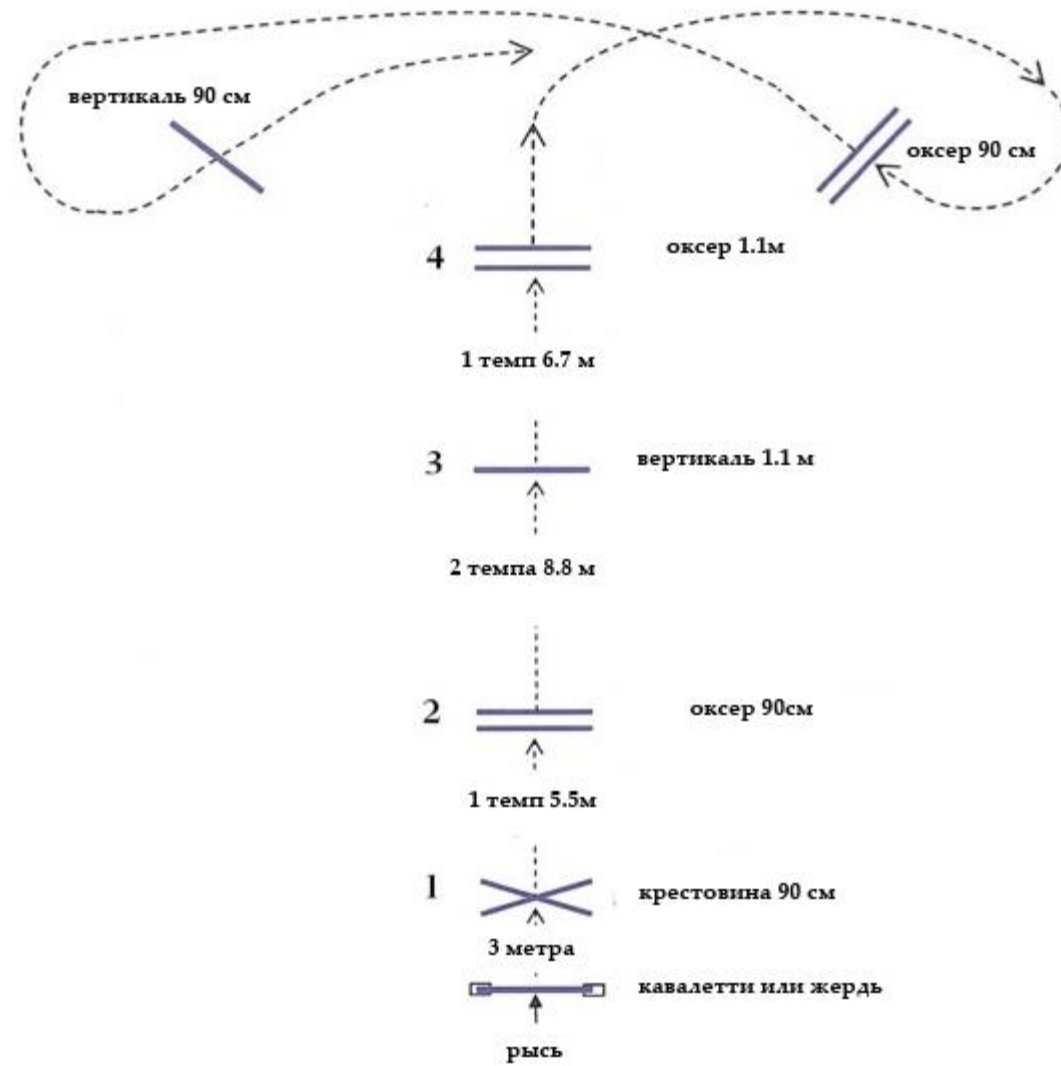
Принцип стимулирующей комбинации. Преодоление расширенной системы



Метод хорош для решения четырех задач:

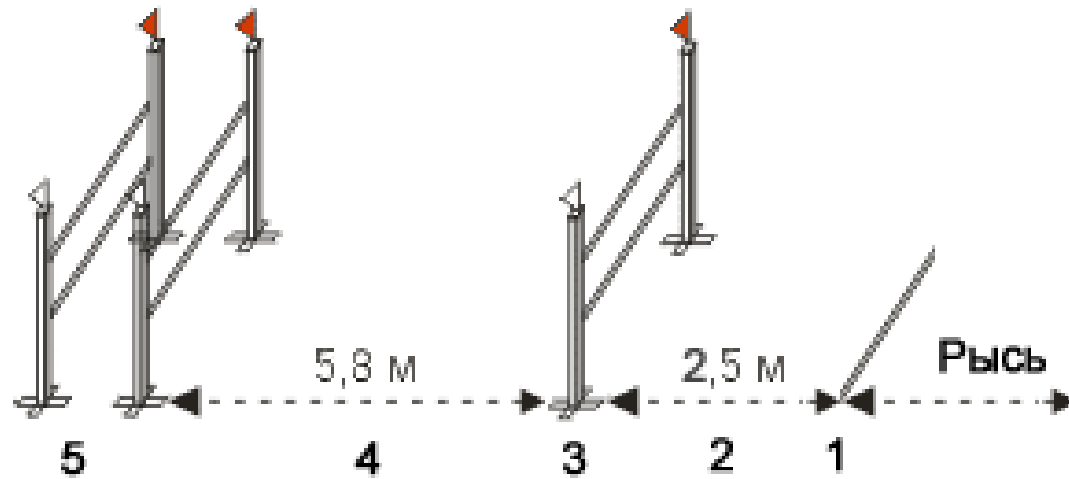
1. Обучение неопытной лошади совершению последовательных прыжков (клавиши, системы, проезды). Без стимулирующих жердей данная тренировка чревата развитию у молодой лошади навыка остановки. Количество препятствий ограничивается только уровнем подготовки лошади.
2. Обучение лошади активному продвижению 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.
3. Стабилизация ненадежной лошади на средней высоте. В этом случае первое препятствие должно быть максимально простым, но не жердью. Восходящая система порождает восходящую инерцию. Лошадь буквально засасывает в систему. Последнее препятствие должно быть расчетной высотой, на которой вы хотите 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.

Развитие храбрости лошади и доверия к всаднику.



Развитие способности самостоятельно принимать решения.

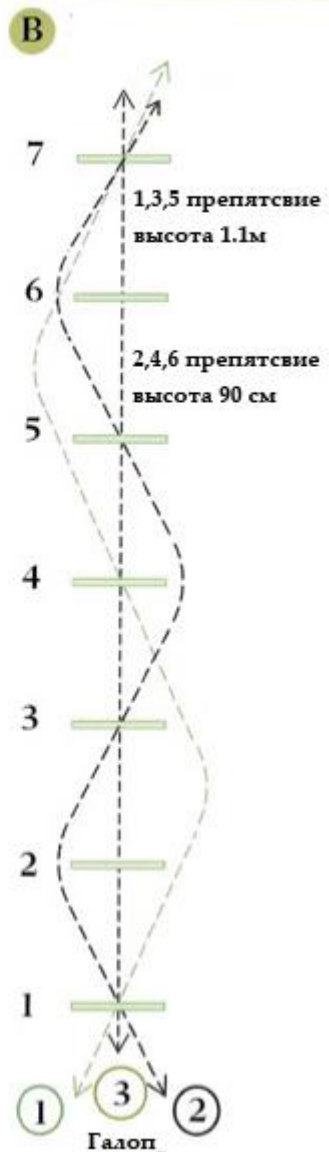
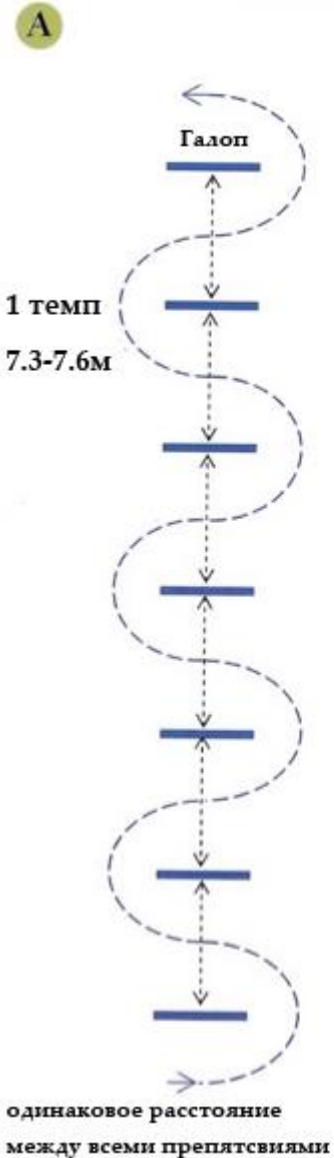
Упражнение для развития самостоятельности лошади



Прыжки с рыси – сложное базовое упражнение, развивающее самостоятельность и глазомер лошади. Ей предлагается проявить собственную инициативу в выборе программы действий, точке старта и уровне активности. Если Вы хотите, чтобы лошадь уверенно, точно и безопасно преодолевала высотные конкуры, то Вам необходимо включить в вашу постоянную программу прыжки с рыси. 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. Есть большой смысл в прыжках с рыси последовательности препятствий, а не одиночного препятствия. Быстро следующий после первого, тем более широтный прыжок учит лошадь самостоятельно оставаться собранной (не путать со сбором) после преодоления препятствия. Упражнения желательно выполнять в спокойном, ритмичном темпе, при мягком, почти незаметном воздействии повода - это поспособствует пробуждению инициативы со стороны лошади. При работе с лошадью на рядах старайтесь не вмешиваться, будьте для нее умным «пассажиром». После того, как лошадь зайдет на первое препятствие, она должна будет самостоятельно организовать работу своих ног и корпуса, чтобы преодолеть его. Вашей же задачей в этот момент будет не мешать.



Упражнения для поддержания спортивной формы лошади, наработке стабильного ритма, качественного галопа, скорости реакции на команды всадника.



Данное упражнение позволит проверить, насколько лошадь подчиняется Вам. Для начала необходимо пройти это упражнение на рыси, используя жерди. Потом постепенно перейти на галоп и поднимать высоту препятствий. Высота препятствий зависит от уровня подготовки всадника и лошади. Такое исполнение рядов подходит как для конкурной, так и для троеборной лошади.