

Средства управления.

Их 3:

- ноги
- руки 20%
- корпус) 80%.

Ноги

посылает л вперед, внутренняя часть ноги от коленки до пятки, приложенная к боксу л — шенкель ноги д. обнимать тело л.

от коленки до бедра — шпоз, он несет ф-ю опоры (сокращается, т.к. нажим между лопатками).

Шенкель работает от ^{верхней части шкв} (коленки) к пятке. Он карабкается на бок л. (длина ~~20~~ 1 д.с) быстрее л не сдвигается. (рефлекторная дуга работает на микровибр.)

Если нет рывков — повторная возд-е с ускорением (хлест, галька).

Шенкель д. лежать на самом широком месте.

Верхняя часть ноги. (носик сапога видно)

Работать над собой и быть владилку не д.).
костяшки.

Стопа л бок л, / носки чуть развернуты от л.

Если носки повернуть к л., она о. тормозить.

Работая или шенкель / левую, одновременно — десятипальцево (стопа здесь, иди вперед).

Корпус

отвечает за равновесие от этой зависит 2 реакции м. послать вперед, обозначить следом, сделать поворот.

Заним при повороте шпоз в, л. кивает =

Руки (неразрывны с корпусом).
одерживать л, оставаться (вместе с корпусом), сделать повороты.
сен. фр. а - ведение коридора в \neq движ-ся л.

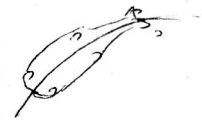
плечо расслаблено и опущено вдоль тела в.
локоть согнут и создает с поворотом прямую

Если н. поднять или опустить руку, контакт сохраняется, не держать.

Л идет под корпус в. и направление коридора.
Важно чувствовать свое тело, (и даване очень хорошо чувствуют докеры, шкиперы хорошо чувствуют тело).

Бедро и плечи пов-ся вместе с движением л.

А. л. д.б. сожмута по траектории.



Перекрещивать руки нельзя!
представить что по трубе проходит стеклянная стенка.

~~Прямое сгибание~~ / н.б. без подведения зада.

Прямое сгибание - нос по отвесу (желенного за отвесом)
шелезо ложится \perp на

беззубый край. Попытаться наиболее четкое возд-е на рот. Чем лучше л. держит прямое сгибание, тем меньше д.б. руки.

Маленькие руки - постоянный контакт. Если сгибать - то медленно, как в воде. Не проваливаться (отпустил на секунду - держит - очень обьет по л.).

Расстояние м/у руками 15 см. - ширина рта л. (узко - давит френзелями на рот,

Широко - широ коридор у рта, л. б. бежать не к чему
ртом - меньше точность

Специально плечи поворачивать не нужно.

Повернуть и отпустить, тогда л. поворачивает сама сама себя уравнивает, затем поддерживать её шенклом.

Л должна сама тянуть вперед.

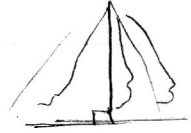
Л. всегда хочет вернуться в положение "прямо и вперед".

М. н. м. расслабить.
есть ли физиол. проблемы?

Очень легко сдвинуть позвоночник неправильной работой на корде.
потянуть \neq - отпустить, так несколько раз.
пока л. не перестанет тянуть.

Сбор - физиологическое состояние л в \neq она макс-симально готова отреагировать на команду в.

- д.б. мышцы для подведения зада
 - психофизиологическое сост-е беззастенчивости (знает что делает)
 - дисциплина (выполнение зада).
- пройдена вся пирамида влезетки.



Контакт - контроль л. в зоне комфорта "Руб".

Если придет нос на зрube - двигаться вперед, но не зрube рукой.

если вседерживать вперед - одержкой вернуть в зону комфорта.

чем вседерживнее л. тем уже зона комфорта.

Шпилька - амплитуда, сила толчка.
чем длиннее фаза подвешивания (хорошая, в контакте) - тем больше шпилька.

Л - как гермашка - есть контакты.

Прямонаправленность

в т.ч. рз.т гимнастики.

Единственный способ выправить л. - движение вперед.

Посадка в седло.

[Вильям Микаэл
Верховая езда]

силыно прошед вперед - бедро закреплено, лб. кость давит на седло.

Спина г.б. прямая.

Условия гармоничной посадки:

- ✓ равновесие
- ✓ безоп-ть в поведении и управлении ($B \rightarrow A$
 $A \rightarrow B$)
- ✓ гармония (не мешать л. двигаться).

Положение рук.

кулак вертикально.

большой палец принимает повод.

копытца слегка повернуты друг к другу.

Повод रहдет только в 1 плоскости:
на сел на бедро и обратно ко ру.

Как делать одержку

- ✓ колени ~~примыкают~~ выставляем к седлу.
- ✓ плечи назад
- ✓ кулаки смыть.

Одержка - задержка л. в пространстве (корпус)
переклосение (сбодрение) внимания на В.

→ перед основной одержкой.
потом, если у л хор. сбдр., л. вкл. "телепатия".

Разбор новостей

Закон и мундштук.

Завы и держала голову выше не стала
в управлении от удовлетворения не д.
и рулить и надеждою.

Вель - минимизировать средства управления

1 д. работать интеллектуально, ей нравится,
ей интересно.

ВЫЕЗДКА, НАЗАРОВА.

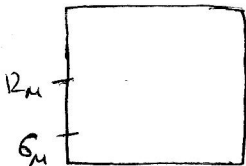
19.03.15
ЧЕТВЕРГ.
II

Следующая тренировка по выезду.
Я выезду ~~то~~.

выезды калено, кандрово, казды ка шолу,
ка рощи.

10 м. Если идёт хорошо, то м. взять др.
выезда : 8, 12, 15 м.

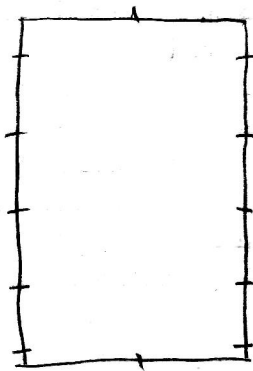
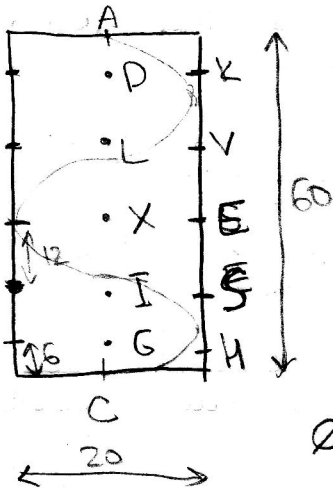
Мокеры 20x40



B	X	E
R	I	S
M.	C	H

Серогий Ми Разен Верен Рнурек Франков
А кто-то Вдрзг Ездыт Серогий Нелуно.

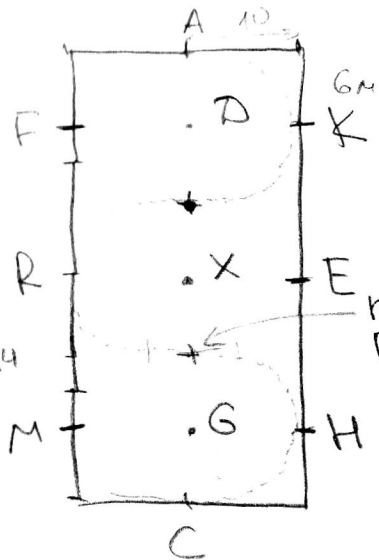
A Дня X и G



Ø сержаншина 20м

Минот 20x40

Ø серпачетина ≈ 13 м.



прямая × 4 м. 3-4 мела и карандаши прямо.

~~Физкультура~~

ТРЕНИНГ

Подготовка л. к олимпийским
Лекции сербатов-н.
видом КС.

по крови: на экзамене дают таблицу, и в рассказе какой показатель от чего зависит

Тренинг от сил. упражнения, обучение. позволяет достичь оптимального физ. формы для иппока. коня.

Силь приспособить все системы организма к максимальным физ-м нагрузкам.

Захорать энергию у л. в работе в 60 раз по сравнению с состоянием в покое.

① Частота дыхания 8-12, в работе средней интенсивности × 5 раз, при макс. иппока. до 120 р/минуту.

В 24-40 чг/мин.; средние 98-130
повышенные нагрузки. 180-220

Зависит от многих факторов: ^{сразу после} возраст, порода, физ. состояние и др.

если в процессе - до 260.

Виды тренировки:

- 1 ✓ заводской
- 2 ✓ иппотроникей
- 3 ✓ для спорт. и индивидуальной
- 4 ✓ заводской для л. тяжелоатлетич. пород.

① В хозяйстве где л. разделяется. в мес. - 1,5 2 групповой тренинг после отъема до заезды на корде 15-20 минут. (л. д. упряжь крепосудостно). если м.л. кордовая не более 2-4 р/в неделю.

Групповой тренинг.

м.л. выносятся в поодок (разделена по коню) верховые впереди и по докам.

2 мин. росси 2 раза (Σ 10-15 мин) + шаг по 1 мин в неделю добавляется когда в Σ набирается 80 минут, добавляются галоп.

Важно смотреть на состояние передних (→ кт день хозяйский контроль), не среднерезь и нагрузки, травмы.

групповой тренинг от 2 раз в неделю до 5 р/нед. В промежутках упряжь.

От 1,5 лет - индивидуальный. (зависит от условий в хозяйства, от того продан переденок или нет. В Германии Н-продаются уже с 6 мес. "взбравка")

Скаковых и использованной перед отправкой ^{на} ~~ухода~~
500 м шпал, 500 м карьер, норма времени
мушкет + 33-34ч.

Весны декабрь - февраль. или август -
сентябрь шпалой на пастбищах и + групп-
новые тренировки - для развития дыхатель-
ной, сердечно-сосуд. и нервной систем.
(привык. + 2+ку).

Постепенно ↑ нагрузки.
6 раз в неделю.

К отправке на шп. 1600 м. 3 мин.

Темповозка

1,52 - заездка.

2,52 - испытание.

групповые тренировки
транспортировка
дистанция

② испытание с 2х лет.
к. до 3-4
н. до 4-5 лет.

Для верховых
перед.

испытание проводится по:

- по породам
- по возрастным группам.

дистанция до 4000 м. дистанция 1600 м.
все 2 несут 2х летки 57кг вместе с седлом
3х летки 58кг

к. всегда несут все на 2х меньше там *.

Наиболее эффективное содержание и
конюшество - пастбищное.

Уход за пастбищем: • уборка навоза
• покос трав (раз в
год, макс 2)

3) Уссурийск. тренинг с 2,5 - 3 лет.
Проб. с 2 этапа

осен. - весна мин-е спорт. нагрузки.

марта - сентябрь. более серьезные курсы
подготовки, соревнования.

М прибавленный аллюр -
расширение темпа и усиление толчка.

2-3 мес. на корде под в.

3-4 мес. ————— аллюры только рысь.

5-6 + то же под в.

из км

Про работу м.п. на корде.

пяти кордой в правой руке, без толка
л. ведет в сектор. кордой пользоваться
как поводом верхом.



касаться с прощипыванием в руках по
брюху постепенно удаляясь к центру.
в обе стороны.

скакала: шаг, остановки, подход к в.

важно: л. г. отходить, а не отрываться!
чтобы сберечь позвонки. (мешки то нет еще)

важно развивать жертых и л. в форме.

Почему не м. ездить верхом?

л. движется в табуне за ошейной моткой, и
знает местность, полезные места.

в середине - передняя
сзади - косячный жеребец.

Т.е. жеребенок в коридоре:
мотка - ведет, жеребец - если это поддоса,
сбоков - зашином.

Природ "создает" в. ...
... период.

... 3 раза в неделю.

... 5 дней
2 - маневр
1 - маневр + напроливание
2 - пересаживаем местность.
... % времени.

На свежее 60%
столь 20%
ленив. 10%
груше 10%

Андреевское
сформация

(взл, ден- 15%
шк.

Нужно максимально приблизить композицию
сформация к природному.
По данным статистики 98% л композиция не
удовлет.

Если л. мало ест => зубы.
л. отощание не нужно, оно нужно контору и
эмульсии, но связка - это плохо.
Ванна вентилятора: от пыли отмок, от ал-
ментарных испарений.

Подготовка л в зависимости от того куда ее
...
уровень стартов г.д. в книге тем уровень л.

Ваша уверенность насколько л готова перейти
из одного типа в другой.

Они е к стартам г.д. как к тренировочному
процессу, получить рекомендации к работе.

Книга Кузимова про Илезо.

для м.л. оптимальное - танкетка, толстая. (2,2 см)

Как подобрать эмульсию:
стремие голов
шеи
спины
ног

тем тоньше беззубый край - тем трепетней она д.
относится к Илезо.
тем толще - тем больше строгое к Илезо.

соловье. разрез рта л. (несколько зубочек)



2-3 складочки.
если рот не глубокий
(разрез накладывается
у передних зубов).
то складок побольше.

Рост клюва - биологический процесс, в это время
л. лучше или не работать.

высокий разрез - практически на уровне земли.

тонкий беззубый край - толще Илезо.

Выход шку
если он не высокий - сбор д. не скоро.
для вывозки г.д. хотя бы средний.
круглый край.

Стремие хвоста спины
у верховых г.д. длиннее и достаточно возвращает.

Поясница
всегда поворачивает - мало тренировали.

Седло.

В седле д. лямбда без подкладок.
 Вальтрап - чтобы не перетянуло котло седла
 по мере роста м.п. становится ~~уже~~ шире,
 мужественней, т.е. седло м. лямбда давить.
 подушки седла д. лямбда лежат на
 спине.

Седло на коню спине.

рукой проверяем прилегание подушек

в центре - зазор 1-2 см.

проверяем ровность, симметричность седла.

задняя часть по д. лямбда.

седло на д. лямбда на лямбда.

местоположение седла зависит от длины спины
 и поясницы.

В тремеле есть 5 постоянных элементов:

- ✓ спокойствие
- ✓ согласие (со средствами упр. и в.)
- ✓ желание двигаться вперед
- ✓ прямолинейность
- ✓ безупречность (чистота) движений.

они требуются для вездуки. Это - фундамент.
 д.б. постоянно. Д.б. присущи л. изначально.
 они неразрывны, постоянны.

Есть 5 переменных элементов.

изначально в жеребенке нет сопротивления
 к-ту, это прививается 2-том.

- ✓ направление
- ✓ скорость
- ✓ импульс
- ✓ равновесие
- ✓ синхронность.

присущи всем упражнениям в вездуке.

они д. меняться

за исключением импульса все составляющие
 м.б. правильными / нет. Импульс всегда
 правильный, он восстанавливается, м.б. хорошим,
 недостаточным и др.

Дополняя упражнения и способности л.

правильная комбинация → к хор. результату
 работы.

100% упражнения по вездуке
 конкур.

КНИГА

(v) если у л. плохое равновесие, не нужно ей
 задавать импульс.

М перемена направления 2/3 выпрямление.
 (как на велосипеде).

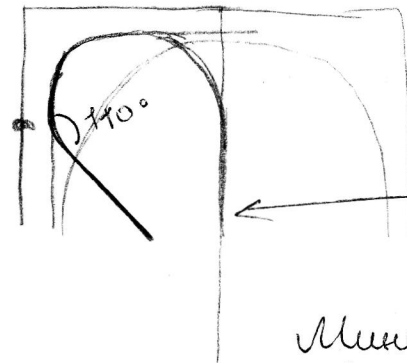
По мере вездуки л. это расстояние уменьшается.

И. трудно заезжать в упря.

нужно выпрямлять л. на короткой стенке это

1км, 7 телпов роти.

Будет более пра-
 вильное пер. выходы
 на диагональ.



при смене 2/3 сере-
 дину упр. конного
 срезается.

Минимальный удобный вольт
 для л. 6м.

Л. живёт состоянием "Здесь и сейчас".

4) Восстановление работоспособности л.

V зависит от исходного сост-я л. и от преследуемых целей (учебная л., работа, старт).

Усредненное расписание работы веры л. при конкретном содержании:

- мин 1 час прогулок в леваде
Больше для психологической разгрузки соот. объектам (мин коза перед г.б.).
унаво портится характер, поавливается бредово привокати. (медвежья кашка, белое вукание, прикука и др.)
прикука - от скуки и от голода (от звуковой донезки, шестрига). Больше сена, шуршкан, еловки и березовые ветки, грубые корма, больше выгулки умышленной и сряз.

- при ежедневной бти дневной работе:
• до 3х лет до 20 мин работы на корде прощипывание лутца на на корде, а прощипывать 5 минут в руках по прямой - привокати к 2-ку; разгрузит суставы.
2 рыси 5-7 мин; м/у кими ииди 5-7.
галоп с подбёгом 2-3 в кт стороне (так 2-3 нед.)
далее + по 2-3 мин галоп, с прощипыванием
подолеме шлоать до и после работы (минимум 15 мин).

##. до 3х
2-3 рыси по 10, мал м/у кими галоп доводим до 5 минут в обе стороны (не подрыя, в дикой сложности)
- раз в неделю прогулка в руках по той же схеме. В зав-ти от возраста.

- раз в неделю м.б. шиферартен по рекомендациям тренера.
- раз в неделю занятия на корде с доп. средствами управления.

для спорт л:

всегда на старт - доп. тренировка, а не подбёг и ценной.

Во время тренинга внимат-о катн. за физiol. и психол. сост-м.

Признаки: открываемы денник. когда приходим к л? - стоит спиной, потухшим взгляд, блёклая шерсть и т.д. крайняя степень - колики. (приемной м.б. и) ^{болеть}

Если л. не нужна для работы - не отвлекать их

Вет. контроль.

что-то точно не в порядке - л. не предает корм. Или психоз или какое-то заблуждение, что-то не то с кормом.

Пути адаптации л к ↑ физ. нагруз

1. наращивание мышечной массы
2. выработка рефлексов
~~и эффективность~~ зависит от:
 - правильной тренировки и уход
 - верное кормление (баланс м/у затраты-вазельной энергии и поступающими кормами) не г.б. больше или меньше.

Наибольшая эффективность л. в достигается после окончания её роста. (созревание)

Рост заканчивается:

— скороспелые 3-4 года.
ахалтекинцы, арабы, ...

— позднеспелые 5-6 лет
тамбовцы, ганверы, немцы, квтн.

Признаки здоровой л:
проедая корм
в форме
бодрого духом.

Физическая подготовленность л. отражается на составе ее крови.

↑ кол-во эритроцитов → ↑ дыхательной поверхности крови.
лейкоцитов
гемоглобина

↑ кол-во
Увеличение эритроцитов происходит в осен-м
за счет их выхода из печени и селезенки.

Средний период май - сентябрь
Начало подг. периода - ноябрь - март.

В экзамене? Будет по таблице.

Окисление - насыщение крови O_2 .

Из цифр хорошо бы запомнить массу и
дыхание (для себя).

Измерения проводятся после конгр. 2/3 макс.

Методы восстановления после конгр.

- 1 д.д. прил. отдых для сп. л. 3-4 недели в воде с минимальным кол-вом физической и психологической нагрузки.
 - 2 полноценные кормления, добавление премиксов (витамины)
 - 3 вет. контроль
 - 4 хозяйский ежеднев. контроль состояния связок, копыт, суставов, перен. состояния.
- [Хорошо все описано в книге Ласкова.]
- 5 массаж (тожевый, классический)
 - 6 тепловые процедуры (солнечные ванны)
 - 7 плавание (хотя бы просто шаг по воде) до и после работы 10-15 мин.
 - 8 прогулки в поля.
 - 9 замывание ног (от пасты и скакательного и кисти. Но мышцы!) (от пасты и скакательного и кисти. Но мышцы!)
 - 9 тепловые попоны, лямпочные накладки (помогают донести подолы :)
 - 10 разгон молочной кислоты и застарелых застоющих явлений.
 - 10 дорсенваль (электрические разрядки) (всоставляет) проверяет соединения нервных волокон 1/4 собой

Явление экономизации организма

При тех же физ. нагруз. > энергетические затраты и на их выполнение.

[держатся на л. всей поверхностью ног, опора 1/4. Эта точка - ступени и седло колени НЕ занимают. поясницей прорабатывать НЕ можно (иногда прощай спина).]

Условные и безусловные рефлексы.

Цель (~~трени~~) - (~~выра~~) выработка у л. безусловных рефл.

Стабильное (~~адаптивное~~) воспроизведение условно-рефлекторных связей возможно у л. лишь в том случае когда они извлекаются из долговременной памяти.

Память - совокупность проц. в фиксации, хранении и последующего осмысления информации получаемой организмом (его нервной системой) на протяжении жизни.

Кратковременная память - оперативная память реализуется замкнутыми динамическими системами непрерывной циркуляции нервных импульсов по петлям обратной связи нейронных сетей.

процесс идет непрерывно в процессе выполнения упражнения. идет непрерывно.

Долговременная - трансформируется из кратковременной в течение нескольких часов. Принцип действия: сохр. в хранилищном аппарате нервной клетки на протяжении всей ее жизни.

ее она хранится в ДНК (диоксирибонуклеиновая к-та).

Глаз.

если новое упражнение, то более-менее сформированный двигательный навык будет $\approx \frac{2}{3}$ суток.

эффективнее работать 2 раза в день, но с большим перерывом (5 утра и 17 вечера)

Срывы в работе возникают если требования к воспроизведению идут раньше чем они у л. отложатся.

• временное охранительное торможение.

Запредельное торможение - ф-я нервной сист. л., л. перестает реагировать на внешние раздражители (уходит в себя; не слышит); в течение 1,5-2 мин л. не воспринимает воздействия. оно снимается движением.

[Обращение памяти л. к необходимым условно-рефлекторным двигательным навыкам.]

Смысл выездки ↗

Важно помнить, что прыжки содержат не только полезное, но и вредное усл-рефл. связи, препятствующие выполнению работы

Страх - протектированная (перенитая) боль.

Страх, как и боль изменяет состояние ИНС л-и:

- Спазмированное дыхание
- Усиленное сердцебиение
- ↑ кровяное давление
- Общее перевозбуждение ИС
- Нарушение координации движений (как следствие)

Шкала наказания и поощрения л.

Шкала наказаний.

1. не хочет выполнять какой-то элемент (но готова к этому физически).
 1. более сильное возд-е шенкелем / одерткой
 2. окрик + 1e в более усиленном варианте (нет! не то! слушай!)
 3. добавление галькраты / хлыста (или вместе)
 4. более сильное воздействие хлыстом / одерткой

Шкала поощрения

1. смирение средств управления (повода и давление шенкеля)
2. поощрение голосом (ай браво! ай хорошо!..)
3. поощрение вкушением (спасибо правильно закончил элемент, правильно переизл в шаг, ощущать средства управления, потом давать).
4. поощрение отдухом (прошаманить, отдать повод, цусек)

окончание работы.
5. слезить с л., отшнелать в руках - демой.

Построение урока

Для сл. л.:

- 15-20 разминка
- 15-20 осн. часть
- 15-20 заминка.

разогрев мышечной системы, подготовка к сложным движениям разминка на шенку, затем на поводке, прыжки на свободном паводе, востан. дых. сердцебиение, отшнелываем.

За 1 урок ф.б. не более 1 нового упражнения.
2-3 повторения - всё.

От стиля работы с л. зависит её отношение к работе в целом. (+, -, 0).

Чем более расслаблена и спокойна л - тем лучше идёт её обучение.

Для м.л. старты не чаще раза в месяц, для взрослых не чаще раза в 2 недели.

→ ИС осуществляет координацию деятельности различных систем организма и его взаимодействие с внешней средой по механизму рефлекса.

Рефлекс - ответ на какое-либо раздражение внешней / внутренней среды.

В ИС процессы возбуждения всегда сопровождаются процессами торможения.

Основой координации является взаимодействие м/у процессами возбуждения и торможения. Во всех отделах ИС под ведущим влиянием коры больших полушарий.

Периферическая НС — в нейронах отходящие к органам и тканям по всему телу. (кожа, мышцы, конечности)

Существует внешнее торможение и внутреннее

Внешнее торможение — возникает сразу, не требует предварительной выработки. Явл-ся торможением, безусловным.

(1) 1. впервые познакомился на соревнованиях отвлекается на массу новых раздражителей и не реагирует как в.

Внутреннее — выработ-ся постепенно, в коре полушарий, при воз-ии условного раздражителя.

Новая реакция на какой-либо условный раздражитель.

(2) постепенно привыкает к фланкам и громкой музыке дома.

Дисциплина — привыкание к различным раздражителям, включая внутреннее торможение.

Сила НС — способность и управлять велич. ф-ции организма при напряженной работе (классификация по Павлову).
в обстановке сильных внешних раздражителей («прочность НС»).

Уравновешенность НС — определяется слаженностью возм-е возм-е и торм-е. особенно важна при напряженной ритмической работе (в ~~время~~ в) (сильное жор развитие внутреннее торможение. — основа уравновешенности НС)

Подвижность НС — определяет способность животного к быстрой перестройке разл-х условно-рефлекторных связей, привыкание ко к новой обстановке.

Параллельно движат-и навыков развивается двигательные качества.

1. сила
2. скорость
3. выносливость

1. Сила — выразит-ся степенью напряженности мышц — переменная величина.

Иррегуляр-ка провоцир-т утолщение мышц → волокна, растет в структурных белках м-ц. (миозин, креатин, фосфоген). (мезон, актин, актомиозин). Развитие силы (и ~~и~~) зависит от: величины нагруз-и

- темп нагрузки
- длительность работы.

2. Скорость — резвость и τ мышечных сокращений, т-р. реакция орг-а на опред-е раздражители.

зависит от скорости (реакции) мобилизации хим. энергии в мышечном волокне. и превращения ее в механическую энергию сокращения.

3. Выносливость — опред-ся временем на протяжении \pm поддерживается работоспособность на опред-е уровне.

развивается путем длительного повторения упражнений.

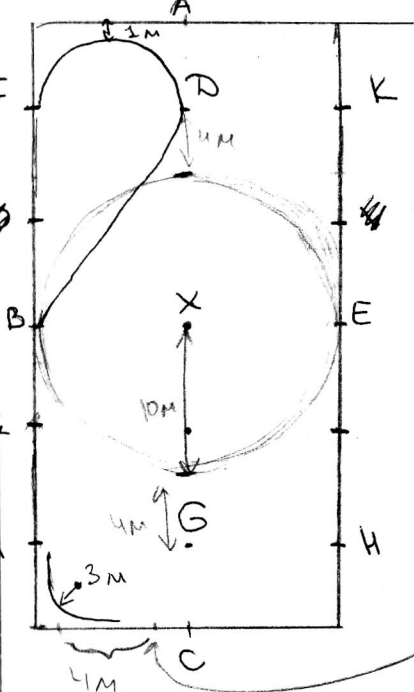
бывает:

- общая
- специальная.

Общая вык-ть - спос-ть и двигательное т-во выполнять различные виды работ средней интенсивности.

Специальная вык-ть - выполнение рад-ти опред-и команды-ти (в скоростная)

Маневренная Езда.



Первый шаг после остан. д.д. с задней стойки после отп. л. пошла прямо к скакалке "нажать" ее на повод левыми руками. На центральную челнока внешним поводом (на нем д.д. больше контакта)

после поворота с центральной м. проехать 4м по прямой

Приветствие: поводом в л. руку, приветствие одной рукой (свободной, без хлыста), кивнуть головой

D, X, G - для прохождения по прямой.

R поворота 3м (Ø 6 м) вдоль удобной л.

Въезд на центр. линию со стороны, удобной для л.

На центр. линии "закрыть" от судьи букву "А". Если л. собирается обить и т.д., посылать вперед, руками не двигать.

Волот ка "B" 10 м.

постановление перед буквой "B", стопа от "B" уже начать волот.

На букве "X" пару шагов проехать к "C", потом повернуть, к букве "B", к "B" подогнать за пару шагов.

Кони по траектории волота левые - слева правые с права.

Уловы

заезд направо от "F" Ø 10 м.

сбавить заранее, перед "F" стены не касаться. На "B" выходим перед "B" (за метр.)

[Если написано заезд - касаться.]
Кони над "D" и темп по прямой правым плечом при подходе касаются "B" и начала выпрямляться.

[h прип. = l оттапливание]

Остановка

корпус B. на ур.е буквы "C", кони л. в положении правильной четырехугольника.

Стопа л. подвела кони выдерживаем поводом л., а шенкелем досылаем. (повод сменить не отдают!)

д.д. равномерный контакт с поводом, и давать шенкелем. Как посчитать 6 с; двадцать 1, дв... 2...

После остановки в рысь:

зрнать контакт, дослат шенкелем

если отпустить, дать повод, л. перейдет в ~~аллюр~~ более медленный аллюр.

Постановление - согнуть в галопе.
Сгибание - в бок.

Шаг

СМ рабочий шаг
МХК средний шаг
КА рабочий шаг

когда нос на уровне С.

Переход в шаг - поддержка, корпус назад.
л. замедляется, туфь отдам повод.

Средний шаг начинаем от буквы "М"
когда л. выпрямлена.

В средний шаг поднимаем посылками
попеременно левым и правым шнуром,
в момент когда шнур уходит бок с
бок л.

Если л. ходит в рысь, ослабляем работу
шнура, во время сработаем (содержим -
баем) рукой.

Перед "К" на прямой сокращаем шаг,
"К" - "А" подъём - к галопу: собираем
в прыжки: на выдерживаемый повод
даём шнуром.

подъём перед А.

Ровный подъём в галоп: д.б. стабил-
ность контакта поводом, не будет резкого дви-
жения шеи.

Волта на галопе $\varnothing 20$ м от "В".
Чтобы за половина волта посылка
равной, н. 1 темп рокают прямо.
(то же на др. точка касания).
к "В" подъезжаем за метр.

Поворот на галопе максимально поздно:

Внутренним шнуром, туфь снести вес

Переход с галоп на рысь. в букве "С".
начинаем делать когда носом пересечёт С,
закачиваем когда пройдёт хвост.

Чтобы довести до работы рыси - несколько
(сколько необходимо) поддержек чтобы сок-
ратить л.

Если сократить до Н не успели и проехали,
то едем диагональ $2/3 \times$, но к F подхо-
дим за 1,5 м. (позади).
После л. Н. попадет в букву.

Для подъёма в галоп: подобрать повод;
двигать шнуром активно; сделать постанов-
ление.

За волту на галопе: держим шнуром,
когда контакт, поправить постановление
л. в момент когда л. встаёт на землю
(это б. безболезненно и л. не собьётся)
шнуром и повод работают раздельно
(шнуром ~~не~~ повод)

потом

шнуром работает как отталкивание.
на приземлении работа повода.

Встаёт внутри контакта (усиливается/
слабеет, но всегда в контакте).

(держим: колени (шнур)
корпус
повод: сменить)

практически
одновременно

В конце езды "КА" - большой размах -
шнуром поворачивает.

Уходим на свободном шагу, повод отступен.

Психология лошади.

Ксенаронд — римлянин, один из первых дрессировщиков л., кто первый пришел к пониманию что л. н. везднать.

Затем все было везденно работой на боевом арфакте, школа вездки была забвта.

Возрождение в 157. г. во Франции.

Француз доказал что вездкой от л. н. дедитса больше что л. — компаньон, друг королей (Фридерико Гуго)

Вывел что работа с л. дотина проводится в зависимости от характера л. Темпераменты были земля, воздух, вода, огонь. Их связывали с частью л.

Метод дрессуры строится на методе кнута и пряника.

Итальянцы.

Провиньель — его соратник, последователь. увлекался искусственными алморями.

(Боевые л.). отбивание задом, прыжок в светке и др.

Вывели главный принцип вездки л.: лошадь вперед. физиче психол. напрате — кие л. движением вперед.

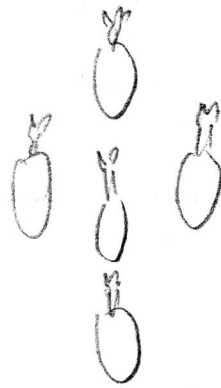
Француз Териньер. 19 век.

целнастика л., правильные алморы, правильная посадка в.

Патикальи.

спорил с териньером презирал искусственные алморы.

На 2006 и по наши дни (2015) лучшей школой считается Голландская. До этого — Немецкая (сильная спортивная селекция)



Коридор из л. в табуне психологически переключается на коридор от средств управления в.

Реакция на шенкель прививается искусственно. (работой веса и шенкеля)

В природе, если ткнуть в бок л., она навалится на эту сторону.

Из зрения

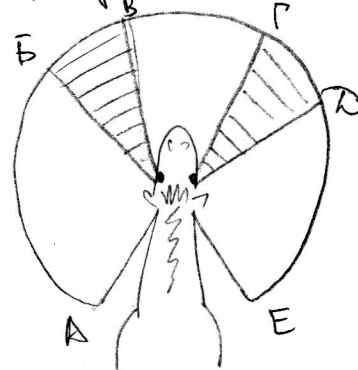
Возра

Зрение

- бимокулярное (объемное)
 - монокулярное (плоскостное)
- } перекрещиваются 1/4 пути.

видит на от. не большой S.

Хорошо видит контрастные цвета. (черный, белый, красный; зеленые синие).
"резные" цвета сливаются (серый — синий; ⊕).



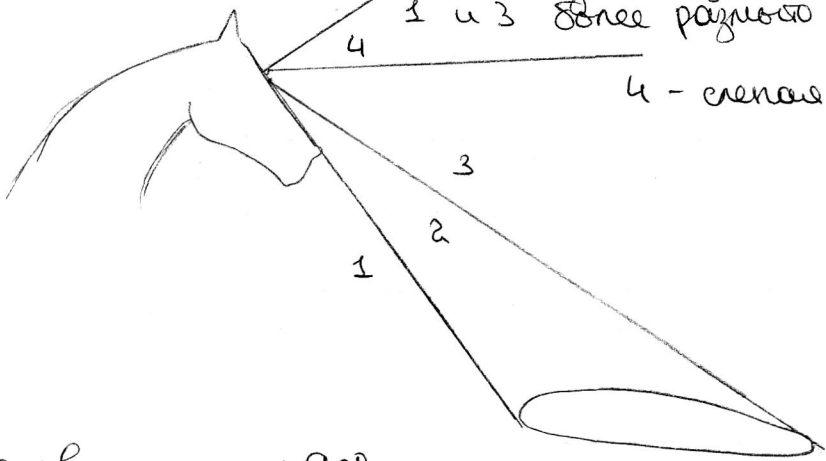
A-B — монокулярное зрение
Г-Е — —

Б-Д — бимокулярное (объемное)

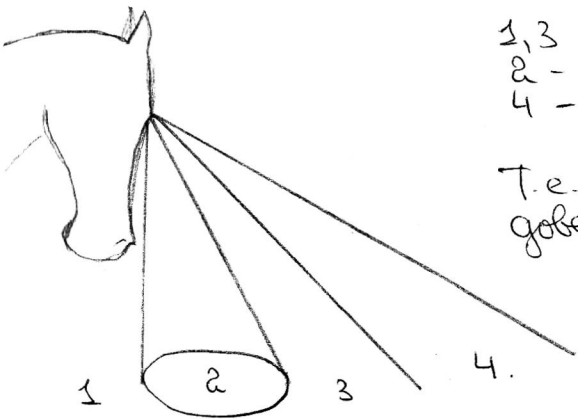
животное — жертва. → сначала л. г. доверяют в.

На голове, $\approx 1/3$ препятствие (голова 45° к мор).

1 - четко видит в зоне 2.
1 и 3 более размыто изобр-е.
4 - слепая зона.



Голова под $\angle 90^\circ$



1, 3 - размыто
2 - четко
4 - слепая зона.

Т.е. л. доминирует (~~зритель~~)
доверять в.

Л. видит быстрее з-ка (с 25км кадром)
т.е. замечает движения \neq не заметны з-ку
(движение мышь и т.п.)

Про ощущение л в прост-ве:

Проприцептивная чувствит-ть - позволяет
оценивать положение конечностей в прост-ве.

Л. практически не видит свои ноги & при

движении, она непрерывно оценивает свое
равновесие относительно сигналов \neq идущ
от ног.

Поэтому важно ездить на л на разных
грунтах. Чтобы л могла быстрее адаптиро-
ваться, ориентироваться.

Для фокусировки зрения л. нужно опускать и
поднимать голову (сдвинуть этот предмет в
зону бикулиментарного зрения).
Если л испугана, это займет больше времени.

Слух.

слышит хорошо, очень ритмична.
низкочастотные звуки слышит раньше з-ка (движения
высокие частоты до 25 кГц, у з-ка 20 кГц,
у собаки 40 кГц).

слышат уши и когти. Подвешенная слышит шум

Подвижность шеи позволяет слышать на 360° .

Обоняние

запах разл. ст. хорошо
в носу имеет орган \neq позволяет ей различать
состав запаха - Флимет: засоряет верхней
частью нос, анализирует. и без этого, но так-
эффективнее.

Тибетность - выкапывает траву из-под снега
тебеневка.

Зритель - уход за кожей; л. слышит звук
дрота (этим заним-ся л. равные по
статусу / старшая л. заставить себя гасать).

Неподвижность у шеи (полая) - глухота.
Уши при этом л. двигать (мирика).

1. от хорошо чувствуют зоны комфорта.

Осознание

Зрел и суды.

Неребета изучают все обидовое.
чем активнее проявляет интерес, тем он умнее.

У 1. интеллект 3х летнего ребёнка.
все время проверяют, "а вдруг можно?"
"а сейчас?"

Для 1. элемента ^{управления} в вездуке есть подго-
товительные упражнения.

Уступка - вольты

Прижимание - вольты, уступка, поворот на перед

1. д. уметь откидывать зад от шкеля.

(поворот на перед, рожера)

Для 2-ка для галоп:

уверенно сидеть, управлять
на кей: вольты, перемена, постановки,
сидеть в балансе, не держаться когами.

Для 1. л.

Приб. шаг:

свободный шаг + растягивание за пово-
дом, умение вернуться обратно -
"гармоника".

Если есть возможность - лучше учиться без
доп. верёвок. (вспомогательных средств
управления).

Ранний слоник для работы алор-шаг.
н.к. мало инициуса, и потеря контакта ведёт
к сбою

Переконтакт с поводом - шаг заторможен-
ный, м. развиться инокход.

и м. переделывать - менять периодически
ритм на более быстрый ... -
потеря равновесия.

Остановка

- одержка корпусом, шлоз
одержка делается в тележке и телна, затем
расслабление - вообще всегда.

- четкий ответ на шкель (я легко прикас.)
помогает корректировать ноги задние на остановке.

Если 1. делает верно: (остановки).

идет равномерно активно в 2 повода
одеживается всем корпусом (не только шей).

- опускание носа вперед вниз (прямое сидение).
посылаем вперед легко-легко, но держим
поводом, 1. опускают нос; досылаем
1. идет от задних ног. С опущенным
носом.

Если 1. дурноездная - н. доп. подготовит е
дур-я.

Ответ на шкель

- и остановка, подставляя повод легко толкаем
шкелью, она понимает что д. идти.

В процессе остановки отрабатываются и
упражнения - подготовки.

После останавливается, зад подходит (раз, два)
и задника ощущение что он приподнимается,
сопротивление на поводе ног.
Равновесие д.б. идеальным, головой и т.д.
не крутить, сидеть неподвижно.

После правильной остановки 1. уже собран -
м. сразу пойти рысью.

Осертка

- по стенке 10 шагов - остановка
2 круга в 1, 2 круга в другую.
пусть л. считает - это не важно, есть и после.
- по т.е. м. рысь - шаг.

Борьба от шенкеля

[1001 упражнение по выездке]
Форсайт, Приор, Дерду, Сталь. - есть семинары тренеров \approx ухаживать последовательно м. спросить, их немного.

Если л. что-то из упражнений сложно:

- обязательно вернуться ко 1, 2, 3 шага назад - проблема м.д. тем.
- то же с модом.

⑦ доработать удобную рысь, а затем делать подковы в галоп.

КВ следующие темп галоп д.б. как первый (как светка, заделили когали).
важно не забывать его, т.е. ноги назад, контакт. (ⓧ)

шаг активный, приложим внутренний шенкель, внешние, ход энергичный, постановление - достаем. л. перед стартом д.б. собраной.

Если л. путает ногу, заходить с вельта - л. уже в нужном направлении согнута и уравновешена.

если не помогло - усилить средства управления.

хвост с той стороны где л. не дорабатывает: бок не сгибает, задом не дорабатывает.
лучше 2 хвоста.

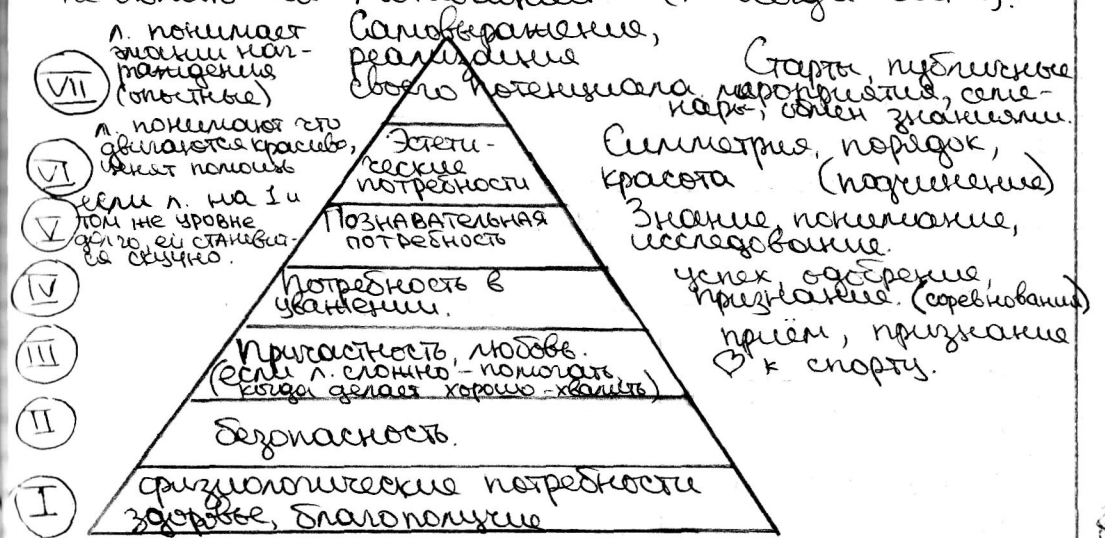
На крутых поворотах л. д.б. расслаблена (меньше вероятность повредить ноги).

(13), (14)

Понятие мотивации, ФРУСТРАЦИИ. Маслоу.

Мотивация

В 1950г. Абраам Маслоу классифицировал человеческие мотивации в виде пирамиды потребностей (если нижние распе потребности не удовлетворены, то верхние не интересны).
если потребности всегда удовлетворены - они не являются мотивацией (л. всегда сыта).



для л ↑

для л-ка ↑

Смена равновесия - инерция для л.

Как м. нагрузить л.?

В зависимости от возраста, состояния.

Первые 2 ступени д.б. удовлетворены.

!
неопределенности
состояние
фрустрация

Сп.п. для старта.

идеальный вариант - утро-вечер по часу.
трекер, берейтор, спортсмен.

Учебная (в школе верх. езда)

максимум работы 4г в день (по законод-у)
лучше тренировки разбивать на утро и вечер,
и по 1г перерыв м/у занятиями.
д.б. выходной день - значит целый день
(пол дня).

и. стобы л. работал берейтор (в рамках
этих 4х часов в день).

Остановка с голоном в 3 осадки:

1. - газится жерние
2. - подведение зрда
3. - остановка переди.

Нагрузки на л. по всадникам.

Езда без голона - до 3х в.
Езда с голоном до 2х.

- Не подростковые кобылы.
- Лоши и л. не д. разминаться в 1 манеж.
- Если л. сп. от школы - то м. 4 человека
(в разные недели разные в).
- Работа 4 часа максимум

Когда нагрузка ^{уменьшалась} * - пересматриваем
нормы кормления.

Работа на корде макс 20 минут
Стараться убирать все резкие движения.

Полезно работать с л. в руках.
разминать, отшлифовывать, тренировать "стой".

Круг ≥ 15 м \varnothing

Если л. хочется с корды сбегать - работа
построена не правильно.

Когда л. ускоряется, галопирует, а и. рывк -
подводим л. к себе, говорим "рывк",
до тех пор пока д. рывить. Пусть скачет,
козлит, злится, но д. бежать в это время рывью.

Волосы спрятать полностью
Перчатки белые, демисезон, шерстяные.
Салетук, шарф, м. брэнку.
охотничий

III намотку для верховой езды (темная).
под нее рубашку (белую) белую (ближе к
телу).

На ноги м. краш.

Салокреты и хлыст - м. вместе. - по выбору.

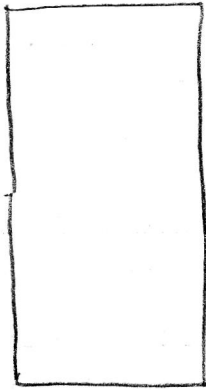
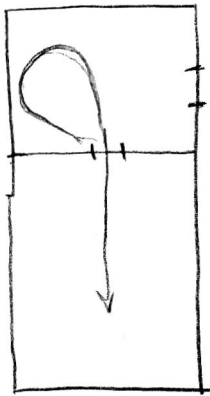
Зриву заплести.
Хвост твисти не надо.

Разминка 20 мин. внутри манежа.
л. можно заранее переписать, написать вне
гобого поля.
Голона и т.д. возле короткой стенки (где зеркало)

IV на приветствии голоном, рывью, галопом.
м. сделать пару вылетов.

Звезжать на манеж на центральную
с длинной стенки.

13.04.1
понед



Приветствие - свободной от хлыста рукой
 После приветствия есть 40 сек. для старта, но л. движется не должна. (т.е. можно все делать спокойно)
 Если после остановки л. машина - не останавливать, продолжать - катать.

Заключил - уйти шагать на улицу (в предзнаменник). Не мешать другим разминаться.
 Для переоснащения центрального не занимать.
 Стенки тоже не занимать.

Типы Высшей нервной деятельности.

1

- Характер-сы:
- Сила
 - Уравновешенность
 - Подвижность нервной проц-в.

Сила - прочность НС способность НС управлять всеми функциями организма при напряженной работе в условиях и обстановке сильных внешних раздражителей.

Уравновешенность НС - это нервных проц-в по сбалансированности возбужденных и тормозных проц-в в организме. особенно важна при напряженной ритмической работе. (Тяжелое проц-в, сложное (мелкие) друг друга в многочисленных пунктах коре головного мозга л.).

Подвижность НС - способность л. к быстрому переключению различных условно-рефлекторных связей, приучение к новой обстановке.

1. Сильной, уравновешенной, подвижной тип НС

смелые л., в езде спокойные, быстро восстанавливают физ. форму.
 (и) Тряски часто такие

2. Сильной, уравновешенной, малоподвижной

прямые условно-рефл. связи
 медленные процессы торм. и возбужд. медленная привычка и освобод-ся медленно восстанавли физ. форму.

3. Сильной, неуравн-ой, дезурдерной (в плане подвижности)

резкое пред-е проц-в возбужденно
 быстро осваивает условные рефлексы
 л. (большинство) от жары, стресс и шумов
 при смене обстановки все реакции выпрыгивают от резко
 после нагрузки форму восст-т очень быстро.

4. Слабый, малоподвижный, неуравновешенный

(*) слабая сила и возбуд-го, и тормоз-го проч-во
легко подтверждаются внешнему торможению
при дей-ии сильных раздражителей легко
развив-ся запредельное торможение.
л. страхи, боязливо реализуют на
смену обстановки: отказ от корма, потемки,
излишняя нервность.
спорт. форму восст-т медленно.

хорошо подходит для домашнего.

В чистом виде к-тип встречается редко,
как правило, они смешаны со смещением
в какую-либо сторону.

Особенности поведения

Табун - группа л. из: (20-30 голв)
матки разн-х возр-в
жеребят разного пола (до отр. возраста)
касаемый жеребец (производитель)

В РФ есть 1 табун ^{степях} в джунглиях, на Улусе
Дикое есть условно-дикое - пасутся.
свободно, впадение изредка вмешивается.

- Табун обитает на отр. территории в зависи-
мости от его возм-а.
- водит matka (пожилая, опытная, знает где
есть и когда лучше), высшая по рангу
- жеребец охраняет, следит чтобы ни кто не
потерялся; находится обычно сразу сбоку.
- жеребец принимает статус матери.
- жеребят-подростки живут с табуном до
тех пор пока не в претендовать на мать.
- уходят в свой маленький табун, в 5-6 лет
продуют и сбивают кобыл из групп
табунов

- матка м/у жеребцами, как правило, не
мертвельны, обычно идет больше мораль-
ная проверка, запугивание.
 - молодые кобылы остаются в табуне если не
идут отбыть
 - кобылы жеребца м/у собой не кокари-
руют, просто общаются тер-ю.
 - л. в табуне собираются по рангу
(группинг и т.д.)
 - кобыла старше по рангу если потеряла
жеребенка м. отбыть его (младше 2х
недель) и кобылы ниже по рангу -
облизывает, охраняет.
 - жеребенок до 2х недель не запоминает
мать. Та его облизывает, тактично,
защищает. Эти 2 недели кобыла ходит за
жеребенком
 - общение л.:
 - звуки
 - позы
 - группинг
 - шумы (у жеребят)
- Особенности поведения жеребят:

исследователи

- все минуты, трогает ротом, губами, языком,
копытами.
- с м. ↑ подвижность, тем ↑ интеллект
- играли развивают физ. навыки.
 - внимание г.д. неограниченное
 - быстро устают и быстро отдыхают
 - оборонительный сосет к. 5-8 раз/час по 2-3
мин.
 - к 3 мес. 1-2 раза в час.
 - → м. оставлять жеребенка на час одного,
затем час он г.д. провести с к.
нагрузки для лактирующих к г.д. в.
выступать на них нельзя.

- При конюшенной содержании л. ограничены в общении и при лт. возможности пытаются высвободить ранки.
- → тщательно следы л. урны в группах и выделение отн-й происходит при прогулках.
- передвы д. урны отдельно, подальше от К.
- Н-цы зазем-ся отдельно, не в группах!

Ориентирование в простр. ве и т.

- л. ориентир-ся от хорошо.
- как - не совсем понятно, возможно, по магнитным векторам земли. (как птицы)
- память л. о хорошей, если что-то запомнила - то почти на всю жизнь.
- м. что-то не править, но при сходных условиях или ассамблеях - проведут.
- (⊙) циркуляр л. делают следы на "An!" ; искусственные апертуры).
- от хорошо разбит внутренний календарь и часы. (⊙ табу на обед звать не надо).
- д/р коня; работающие в стенах.
- ориент-е в простр. ве по запахи, напр-ю ветра. (⊙ л. м. вернуться из новой конюшни в старую) - Граф Шубанд вернулся в (дерка).

15. ? одно урн вене ср. → л. забивается заголовок

- внутренним манкелем (м. + внешним движением)
- внешним поводом сдерживать, обязательно сматывать - следы л. 1-2 телна держатся себя сама, постепенно наращивать

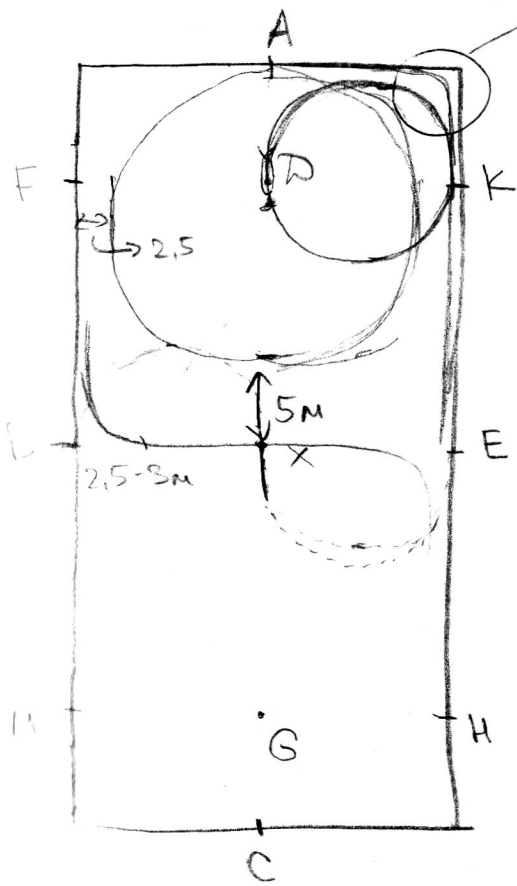
Больше 10 мин л. в сторе работает кельзе

Из-за того что в внешнем поводе зажимают л. в упр., получается обратное построение и это м. в скачках при подвесах в залон - ↑ вероятность контрпопа.

Чтобы на ману л. не сбивалась в расе - "матать" с ней манкелами и поводом. (см. вене).

Для хорошей остановки л. д. двигаться ровно в 2 повода. и двигаться от зада.

44 МАЛЕНЬКАЯ ЕЗДА.



показать разницу. Но с д.д. на середине груди; нос выше по следу, чуть впереди.

Обратить особое внимание на последнюю четверть вольта. Постановление.

S в X 2-3 телна по прямой. Первой пому круж. чуть больше следы до X сд. выпрямить.

Сделать постановление, двинуть вперед (держат манкелем).

От стенки отрываться на уровне букв.

B - соприкосновение на вольтах (1-1) л. д.д. II стенкам.

Упражнение
 по стенке двигаемся прямо с постановле-
 нием внутрь манжета.
 проехать так 10 м.
 в н. точке перейти в бок: полуодержка
 внешним (~~внутренним~~) поводом, пестил

если л. не идет:
 не пускать вперед одержки (нохой)
 еще раз одержка внешним

НЕК. - полуодержки, манжелем пестилем
 вперед. ("стой здесь, иди вперед")
 если л. задирется голову - толкать ее беском-
 лектно: выгнуть нос внутрь, удерживать
 ногой, отпустить - л. скорее всего вернется.
 Средняя режь - заступ задней за переднюю
 на 2 конуса)). Чем больше - тем лучше

За 5 м до К - небольшие одержки пестил
 в эту же сторону

FXH. - важно выехать по прямой
 ориентир за 3 м до Н, затем
 пройти ≈ 2 м по прямой
 сокращать \approx за 5 м до Н. -
 чтобы не пролететь угол.

С - остановка
 л. г.д. полностью неподвижна
 если поправляем посадку, то ст. павно

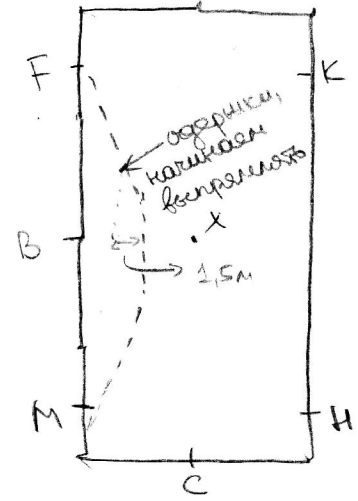
МХК - выжим на диагональ, направить на К
 отпустить повод до провисания.
 (денежка сначала когда потянет-
 ся за поводом)
 если л. не встывает, м. делать одержку
 влево-вправо. чтобы он взял повод)
 н. пройти min 5-6 м.

К средний шаг, - заступ конько,
 свободной, расслабленной.

Подъем в салон м. за < 5 м до А.
 угол н. пройти, выпрямить л. на стенке и
 поднять.

Велот 15 м
 центр от D ближе к С на метр.
 точки касания линии F на 2 метра от
 стены.
 показать разницу м/у \bigcirc и \bigcirc

FM Одна петля 5 м от стены



ехать корпусом как если
 бы ехали прямо.
 напротив В несколько
 телнов по прямой.

X шаг - 4-5 шагов.
 и это время выпрямить, конуть направо,
 одержка, подъем с правой ноги.
 если н. больше шаг, перебеги раньше.
 чтобы достичь точки следания.

(до X)
 В поворот направо, пара телнов, шаг,
 подъем в салон, несколько телнов по
 прямой и поворот налево

Боковые движения.

Подготовка, последовательность работы с бок. движениями.

Сен. бок. дв.:

- плечо внутрь
- траверс
- раверс.

При вып. плечом внутрь под ч.т. подводится внутренняя задняя нога л.

При траверсе и раверсе под ч.т. подводится внешняя задняя нога.

Подготовка:

- уступка манжело - умение пресечь бок. дв.
- сен. на смещении ч.т. в., л. движется под ного.
- + идёт прицеливание к уступке: от внутреннего манжело уступать наружу. (изначально у л. др. реакция - задавать касательное).

Когда и как давать уступку?

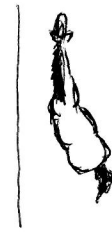
- особенно движение в 2 ритмах повода.
- → л. д. уметь гнуться - работой по узлам.

• Уступка:

корпус л. д. II стенке манжело д.д. условно прямая. - выпрямлена по дуге влоха.

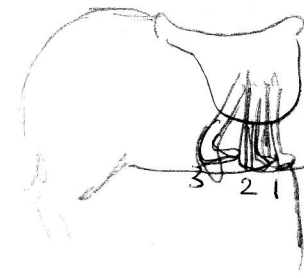


1) Траверс - откидывание зада от касательной траектории (вдоль стенки, по окр.)



Про манжель

Он имеет 3 положения. ② на подгуже - среднее за шаг вперёд - первое.

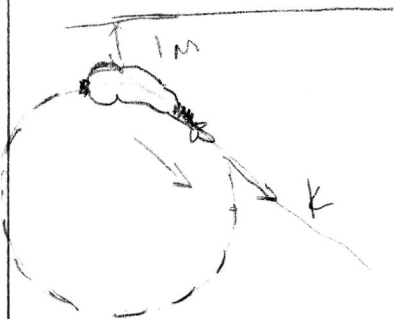


- ② - классическое, ни чего не требуем.
- ③ - откидывание зада.
- ① - работа с плечом л.

С бок. элем. касательным знакомить с 1-2х маневр.
Безем маневр, начинаем работать с борта.



Прижимание

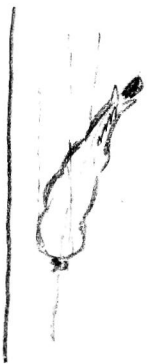


Ранверс

вдоль стенки, зад откинут.
работа на широкость л, координацию л и в.

Носог внутрь
хочу-то после уступки преще делать того
внутри, а не траверсе

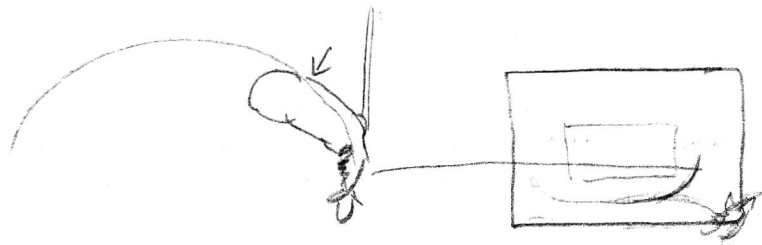
в идеале - движение в 3 следа.



Левая передняя и правая задняя
«сбиваются». Спереди видно
три ноги.

Для упрочения траверса.

↑ реакция на шенкель
л. исп-ть упр. «поворот на переду»
идем по наибольшему вольту, л. сокрута
направо. (Сдерживаем внешним поводом) →
вдоль оси шенкеля.



(внутренний делает поворачивание)
зад заводим внутрь вольта.

1-2 шага, когда делает уверенно -
четверть поворота.

Уловие выполнения - л. д. шагать всеми
4 ногами, ритмично.

Поворот на задку - от маленького вольта →
→ шагают все 4 ноги.

Когда ушел м. л. движением вольта не закрепос-
тит движение вперед.

Если л. закреплена - делать гимнастику на
расслабление.

Д.Б. главное направление
Если что-то не получается, л. «не ходит»,
важно разобраться в чем дело:

- боль
- не-понимание
- неправильные дей-я в (/ их послед-ть).
- физическая недоработанность л.
- ...

• Остановка

Вес, шенкель, повод.

если не реагирует — обнуть и повторить.

- Чтобы выпрямить л. — двигать шенкелем / остановиться.

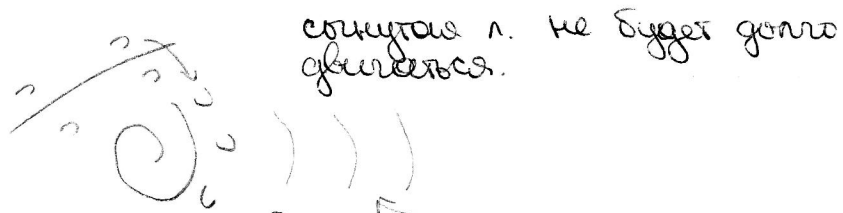
• Обработка остановки

брюхо на сужение.

внутреннее постановление — рука на бедре одертка внешним поводом под шал внешней передней ноги.

получается спираль и остановка

в итоге л. лучше реагирует на одертку



- для разминки повторить 5-6 подходов. л. д. рухнуть значительно лучше.
- начинаем все упражнение с шала, затем м. ↑ алтор.
- На галопе одергиваем когда нога идет вниз.
- Сократить л. на галопе — на вольту работаем на сужении: руку на бедро, зафиксировать, одертка внешним. л. сократится за 2-3 телпа
- амплитуда движения руки ≈ 1 см.

- если л. склонна подхватывать — не останавливать, а ехать по вольту, поддерживать галоп, когда предложит шал-рысь продержат галопом еще пол круга, перейти в шал-рысь.

- если л. не реагирует на шенкель на повороте шалующий алтор проверить повод

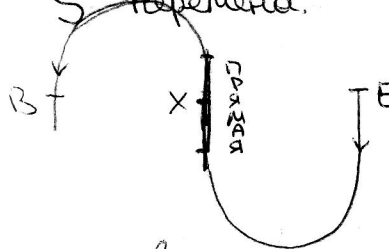
- вход в поворот: постановление, внутренний шенкель следит л. в доку внешние держат л.

- после прохождения поворота просто сменить тот повод \neq шал л. и выслать одиночного шенкелями.

- соотношение работы шенкеля и руки 80% 20%. повод направляет посыл шенкеля.

- Вольт. 10 м. первую часть примерно как сужение по спирали. вторую часть — уступку шенкелю.

- S-перемена.



т.к. на х л. н. выпрямить, то первый полуоборот более вытянут прямой н. чтобы соединить л.

подготовка: подделать спирали уступка шенкелю

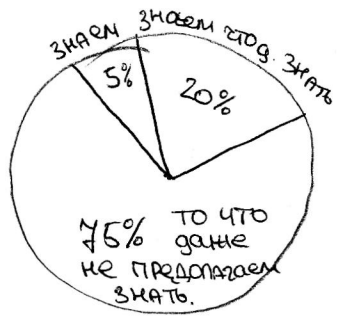
если л. на разминке не идет, пока не сойдет, затем закрепить вольтом.

- если на отдачу поводка л. задирает голову вверх → не держит контакт / сопротивляется / не знает как делать прибавленный шаг.
- закрепить м на вольту: цель добиться стопа л. на вольте поводка вбок опускала голову.
- тогда на прямой при задирании головы при наклоне на спящего поводком л. опустит голову.
- расширяем только после выпрямления.
- в высшей школе ВЕ рамка не меняется, но это не про прокатных л. и рамка должна меняться, шаг д. кареткой ход когда передние высоко машут, а у задних прибавки не происходит, т.е. движение вперед не увеличивается в итоге.
- отдача поводка провисание 3-4 шага.
отдавать так, высунуть вперед
- уходит в сторону - м. поправить провисшим поводком (если внешняя нога и рука, от судей, м. надавить на холку)
- главное двигать вперед.
подбираем повод за б м до к.
- подвѣм в галоп на прямой после угла
- 3-4 шага на х для перемены ноги на шагу. 2 шага - выдохнуть, 1-2 - подобрать и подвѣм.
переход перед х. Главное держать контакт.
- перемена направления на галопе, переход делать сразу после выпрямления галоп д.б. коротким, чтобы его сократить - полуподдержки.
на разминке - галоп по спирали на вольту пока л. не начнет сокращать,

- расслабить тело (свое) но поддерживать шенкелем и вывести на правую не заваливать л. ! Оставлять вертикально.
- л. теряет равновесие когда ставит ноги не II. этому она учится.
- обязательно показывать шаг при перемене ноги 2/3 шаг. Даже с рысью, но сделать шаг.
- в к уже ехать рысью, но короткой стенке пара шагов рысью.
- Чтобы сделать более короткую рамку для собраной рыси л. чуть сильнее ~~сжать~~ ^{на} повороте. сжать (сжать л.) и сразу выпрямить.
- Перед остановкой контакт со ртом л. д.б. равным, одинаковым. Тогда л. встанет ровно.
- Про петлю.
- Подвѣм в галоп после шага: бок пошел в сторону - удерживать его там шенкелем и сделать вторым в галоп.
- После остановки важно первые шаги сделать вперед. Чтобы не сплестись л.
- Остановки:
одержки.
взвѣты на сужение.

18.05.1
понед.

ПРАВИЛЬНОСТЬ УСТАНОВЛЕНИЯ В КОНТАКТА И ДОБРОВОЛЬНОГО ПОДЧИНЕНИЯ



Майкл Пак; Лесли Бейли.

Всё это и. знать о л.
Как научиться понимать л.

- Важно установить личный контакт. → наблюдать за л, как за ней ухаживают и т.д.
- Работа с л. д.б. партнёрскими взаимоотношениями.
- Л. воспринимает язык тела:
 - ✓ скорость движения
 - ✓ направление взгляда
 - дать л. исследовать себя.
 - и. переключает маркеры к.
- Л. изначально готова идти на контакт
- Партнёрские отношения с л. — отношения в пределах терпимости партнёров. (т.е. не доводить ситуацию до сопротивления)

- б. и. л. даже сделав ошибку не д. (сопротивляясь) возмущаться. Нужно разбираться в причинах; они есть всегда.
- Быть л. нельзя! и. ей объяснить (в различных только если кулаком в морду) пределах.
- Когда возникает страх — заканчивается партнёрство.
- Важно существовать л. кт секунду работы.
- Л. м. понимать требования ко не м. его выполнять потому что не понимает как. → разбить упражнения на попросе.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА.

Подготовка к стартам и выезда на соревн.

- Если дети — провести теор. подготовку
 - чтобы не болновали
 - чтобы серьезно отнеслись.
- У кт д.б.:
 - список вещей ≠ д.б. с собой (оно носить в сумке с собой на стартах)
 - сумки д.б. подготовлена накануне на улице на ≠ стартуем не грузимся ни когда! Т.к. л. м. её "разобрать".
 - определить как стартуем: с коневой / снимаем денник → выскочить заранее (звучит кто ведит к, и, м.
 - запланировать питание (еда с собой / заказать на покупку)
 - запланировать кормленки для л.
 - планирование времени для поездки: хорошо ли грузится л.
 - обязательно д.б. коновод.

(приводит л. в хор. вид, следит за кормлением, ампушией, чтобы она г. была вовремя; у мажениного поля он г. д. с комплектом шток; протирает сапоги в. когда он сел.) В идеале груп г. знать и делать всё это

• комплект документов.

- вет. справка на л (взять за 3 дня до старта)
- мед. справка для в (на пол года / на кск. дни)
- паспорт л.
- членство федерации.
- страховка в.
- неплательнo страховка на л.

Определитса в выборе соревнований:
тренер г. знать раннe соревнований, их класси-
фикацию.

Объяснить в:

- ✓ в первую очередь мы едем за опытом
- ✓ чтобы получить оценки и комментарии
- ✓ чтобы понять над тем н. поработать.

если в. очень волнуетса на сор-х, м. устраи-
вать внутриклубные соревнования.
это и деп. доход для клуба, т.к. в. будут
брать деп. занятия.

6 аспектов успеха.

1) Быть постоянным

- ✓ самодисциплина
- ✓ составление расписаний
- ✓ планирование
- ✓ и следование велмз жолу.

работать спокойно, быть уверенным в своих
требованиях, подавать команды одинаково.

2) Быть простым.

руководствоваться логикой и эффективностью.

- упрощение упр. если сложно дается
- анализ задания, разделение на составные
части
- ~~проб~~ выполнение задания по частям
позволяет выполнить задание более точно.

3) Быть позитивным

- стать твердым и позитивным
- концентрироваться на возможностях, а не недостат-
ках в, кск и т.д.
- совершенствовать и сильные и слабые стороны
- формулировать цели.

4) Быть гибким.

- поиск возможных улучшений
- не заикливаться на тем-то одном.
- новые упражнения
- другой, новый взгляд на себя, задачи.

5) Быть готовым

- реалистично планировать заранее
- планировать так чтобы быть не зависящим
от тренера.
- просчитывать возможные ситуации, их
решение.

6) Быть умным.

- с уважением относиться к себе и другим
- быть довольным собой
- понимать и принимать многообразие и
изменчивость мира (не всё идет по плану).

КАК ОСУЩЕСТВИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ.

Про л.

• Недостаток согласия л.

1) Плохое понимание
- работа л. на борде без в.
- грамотный кордовик.

2) Неесткие руки л.
- работать надо мягкостью вне езды. (седла).

3) Дискомфорт.
- возможно л. не работает спиной из-за зажатости в.
- проблемы с зубами.
- дискомфорта от шумов.

• Недостаток спокойствия л.

1) Слабая подготовка
- работа на борде
- условия ~~тр~~ содержания, приближен. к прир-м.

2) Неудачная езда, дискомфорт
- в. ездит с "паросом" много требует от л.
→ меньше конора.

• Нежелание двигаться вперед

1) Недостаток доверия.
разбить задачи на более простые

2) Ограничивающий повод.
долгие работать шенкелем
80% - шенкель и корпус - соотношение зависит от
20% - повод. - температура л.

руки - сидение прямое, боковое, коридор.

3) Дискомфорт
- боль в передних ногах, спине
test: с сильной нажимом провести пальцами вдоль позвоночника, где л. прогибается - там больно.

• Недостаток прямолинейности

1) езда по внешней линии вольта
ехать над линией вольта.

2) слишком сильное давление на л повод.
работать поводом равномерно
управление "серпантин".

• Недостаточная безупречность аллюров

1) Ограничение головы и шеи
ограничивающий контакт - ослабить.

2) Ограничение движений спины.
меньше удобной езды.
постепенный тренинг.

• Тугозадость

1) Ограничение в (дискомфорт)
- понимать это повод для л.
- л. д. сама приходит в сбор, а мы поджи-
тываем и продолжаем.

2) Потеря импульса
- не нужно постоянно менять трензель.
- но иногда м. чтобы она понимала как добавит
- / м. сблизать трензель ближе - ниже.

3) Привычка.
вернуться к хорошему базовому тренингу
отучить л. от трензеля.

Проведение тренировки.

Расслабление л. на шалу, на рыси
Подушивание л.

• Не в сборе, толкая шквы вверх.

1) Дискорпорт работа на корде без скара
от веса В, шарки-я. Женки и В.

2) Потеря импульса - сконцентрироваться на достижении 5ти постоянных (см. выше).

3) Так везиена (привычка)

использовать шалдон (только на корде)
л. под верхом если л. задират голову, но
↑ импульс, → шквы вверх растягиваются

внимательно следит за работой рук В.

• Не в сборе, короткая шея.

1) Неуместное исп-е приспособлений / ограничивающих повод.

шея не д.б. как зод.

д.б. Δ там где шитовидная железа.

л. сбрасывает контакт, хотя л. при этом это в «сборе».

- возвращать расслабление
- снова ставить в повод.

- работа на шалдонке на корде
- прыжки, работа в полях - вытягивание шеи. Прокачать!

2) Боль.

организовать вет. осмотр. - н.б. проблема в пояснице.

пост. прав. и л.
постан. в повод
вольт на
сужение и
раск. на
пояс.

• Пушность на сор-х.

1) Слабый импульс.
или л. в истинном сборе, то л. не ~~убегает~~ (убегает) (максимум присядет или ускорится, но движется в рамках коридора).

2) Предшествующий опыт или ограниченное поле зрения.
- не акцентировать внимание на страшином
- поставить плетом внутрь и продолжать двигаться.
- сделать вольты
- готовить л. психологически дома.
- если л. дома не боится, а на соревнованиях боится - это привычка чтобы войти изпод контроля.

• Торопливые шалы

1) В. недостаточно гармоничен. в движениях сл. мало прорабатывает поясницей.

2) Потеря импульса → недоразвитие одной из постоянных.

3) Привычка

Ⓢ на подбор повода. → подбирать повод в такт движению.
л. торопится на подбор повода - отпускаем - успокаивается - подбираем - и т.д. пока не поймет что н. подбираться спокойно.

• Сопротивление на рыси и шалу.

1) Недостаточное спокойствие
умерять кормление

2) Потеря импульса
как рез-т - выкашив на поворотах и др. сопротив-я.

3) Плохая езда.
 требования к л. к \neq она не готова.
 напряженная езда.
 делать $\frac{1}{2}$ вспомогательные упражнения;
 по несколько темпов;
 при сокращенных аллюрах куда л. сложно
 входить в обычный, восстановилась -
 сокращать.

• Не ровная остановка.

• Недостаточная прямолинейность.
 больше гнуть, работа на корде.

• Л. не в равновесии.

① оставляет ноги дальше, если подвинуть
 ногу на хлыстом она поставит дальше вперед.
 последний темп перед остановкой пройти в
 сокращении.

Неправильные движения

1) Недост. подготовка.

часто от в. не продумываемого движение на
 перед.

2) Незнание об оптической иллюзии.

успокойтесь что вы скомпенсировали оптический
 эффект для судей на ману.

① заходить на букву за метр.

• Перемена ноги на контроле

1) Потеря спокойствия

не показывать, но стараться достигнуть р-т.
 и не напрягаться - это сигнал сменить ногу.
 м.л. боится от того что теряет баланс.

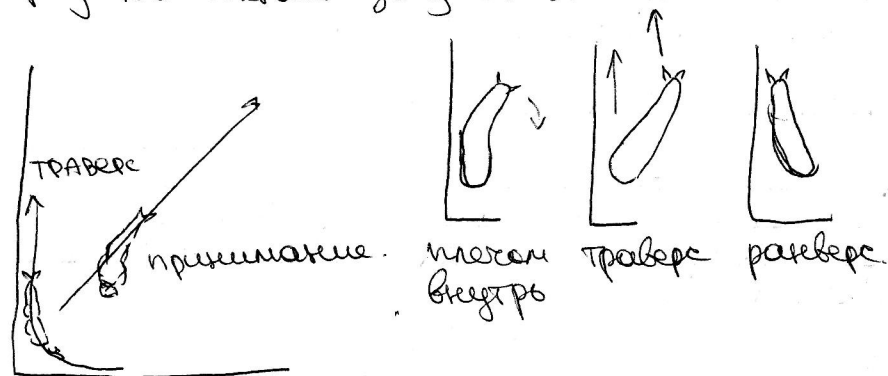
2) Непонимание сигналов.

улучшить реакцию на подгол в голон.

3) Дискомфорт.

• Круп идет раньше на приемании.

возможно движение кончика слишком
 рано, подавать сигнал как на траверсе.
 (перед по стенке зад - ст).



• Утрата импульса в док. сдв-х.

1) удерживание поводом, недост. гармонии.

слишком много работы рукой \rightarrow больше
 шенкеля (л. д. уметь держать сдвигание).

2) слишком быстрая смена последовательности.

4 шага сделали по диагонали - молодец,
 дальше по прямой. на рыси
 если л. хорошо прибавляет, не н. требовать
 делать всю диагональ к тренировке,
 достаточно дождаться начала и конца рыси.

ПРОБЛЕМЫ В.

• В. подпрыгивает на удобной рыси.

1) потеря гибкости
 упражнения вне седла. (на симметрию,
 равновесие, силу, выносливость, дыхание,
 осанка, сдвигание).

л. чувствует куда в. закрепощен и туда дол-
 же сдв-се.

2) л. не работает спиной.
больше работать надо в седле на шпору и галопе, в упряжке в касале покатности.
→ больше переходов.
д.б. подходить к л.

3) непостоянное седло.
длинные короткие времена.

• Недост-й контакта шенкеля

неподх-е стремяна.
чем длиннее л. - тем длиннее стремяна
тем шире - тем короче. (стоять не сидеть на шпалаге).

неподх. седло. (для конкуренция д.б. конкурсное,
для выезда - выездковые)

потеря гибкости - не гибкие бедра и
суставы. Заниматься йогой, кинезолом.

• Натянутый повод

недостаток понимания - повод не способ
держаться, а для контакта.

недост. гибкости. - в скофан в плечах. Это м.
испр-ть упражнениями на движение в
плечевых суставах.

пробовать ездить с закрытыми глазами на
разных аллюрах.

• Одностороннее исп-е тела.

развивать слабую сторону.
в вету чаще пользоваться не ведущей рукой.

• Веревная посадка

недост-к гибкости. (м.б. из-за односторон-
ности).

л. упирается в повод.
развивать мягкую руку

• Слабая гибкость.

потеря равновесия -
недост. гармонии - двигаться сл.
упражнения (шагать сл.).

недост. понимания. - учиться, смотреть,
сравнивать, анализировать, обсуждать. с тре-
нером.

• Несорфект-я разминка перед стартом.

незнание слабой стороны л.
на разминке не работать л., а разминать.

• Страх выступления.

Бытовые проблемы.

л) л. козлит на хлыст
швыряется в стороны
сбегает на повод

(аппуниши, здоровье и т.д.)
Козлит - проверить от чего м.б. дискомфорт;
в м. не уметь работать шенкелем и
использует хлыст - л. обжимается.

Подпрыгивает - бьют и продолжают галоп пока
л. не предложит шаг. Если у
л. происходит заданное торможение (хотелки)
делать так чтобы ему стало неудобно скакать
(обратное постановление и т.д.)

Спросила - есть и поработать.

Велка - аккуратно; опускать голову вперед и вниз, работать $\frac{2}{3}$ упражнения

голова вниз и \leftrightarrow спокойствие.
вперед

Доп. ? :

Школа тренинга
Р-ры боевого поля (и конкурсного тоже)
На какой h травы и удобнее настать.
(ниже \rightarrow лучше обзор).

- 1) бродяжные, усл. безул.
- 2) контроль за сост. л.

30 • кенфред. корм. } в денежке
• унылый вид
• беспокойство
• "тухлый" взгляд

• что болит } чистка
• повреждения
• отеки, нарывы
• америя...

• анализ крови
• в динамике ($\frac{2}{3}$ кн в мес.):
- воспалительные проц-ты.
- микроэлемент. \neq не хватает / избыток.

- 3) что такое тренинг
голо дробируется.
+ физ. навыки (для влездки @)
+ л. меняет форму.

по показ-лям опр-м как изменить нагр-и.
б. дана таблица с показателями.

(11) • V и итене. - делаем анализ крови
контролируя пульс,
дыхание и судить о физ. нагр.

• про приспособляемость: как системы это
делают (V легких и, ЧСС рече, ...)

• методы восстан: массажи, попки,
упасть в полях, шар по воде, подкормки,
работа по пересел. местности, \rightarrow нагр-к

(5) приближ-й план нагр. м.л.
по месяцам. \rightarrow аэроб.

1. без физич. нагрузки, в - спящий.
если нет \pm $\times 3$.

(9) все что знаем о л.
про зрение, слух, нюх...

(7) H-ца не исп-т в смене т.к... ТБ.
чем это перебаты.

(8) про иерархию
необходимость уметь вместе чтобы было
удобно и безопасно работать в смене.
характер меняется в период охота. и \uparrow и \downarrow
слышат острее с-ка.

(11) почему играют
как исследуют
необозначительной уметь
восприятие опасности с позвращенной и
против.

(10) Ранги
низко в диком табуле.

(11) про память: краткоср. и долговр.
как инф. откл-се и как извлеч-се.

- 12. в плане построения и как-я 5 ступеней. затем это н.
- 13. определение затем н. как воплощаем в жизнь. пирамида Маслоу.
- 14. отр. почему нельзя доводить
- 15. затем нужны как вывод.
 - 15.1. л. низшего ранга в плане готовная → м.б. кура-мала. м.л. отрабатывают навыки движения и дыхания, изучают, познают себя. звуки: широкий диапазон (хрюк, визг)
- 16. затем и что делает. в езде, купание, в снегу. шд. от линейной шерsti, защита от холода, уол-е.
- 17. см. 4. какие мен-ся и почему. эрстр; гемогл; --- что лейкоциты.
- 18. см. 3. неохотно помнит ЧСС в покое и работе и дрх.
- 19. ЧСС дрх. тонус мышц (тепловизор)

- 20. карр. ↑, затраты орг-ма ↓. в р-те тренированности.
- 21. по таблице показ-и что видим, вывод.
- 22. с лекцией Николаевой. как вер-ся навыки какие цели преследуем. (автоматизм без карр. на мыш. прои.) затем. в н. теорет. знания.
- 23. на вам будд. физ. подготовка
- 24. см. ТБ.
- 25. ТБ. индив-и, группой
- 26. Don. вопросы.
 - это вх. в понятие базовая позр-а вездк-л. / конкурной (шкала одна, специфика разные)
 - ритм, раскрепощение
 - как отр. что л. раскрепощена рассл. шей и спина открывает широко (коротко-затем). ушки расслаблены, на в. (не зажимать)
 - прибавл. шаг. это.
 - размеры вездк., разметка. конкур. - короткая не менее 30м мин. 30x40. форма произв.

- нумерация преп-й, в сист. и проезде.
применение средств упр.
(%, как раб-т)
корпус на подвесах в салон.
как делаем вольт
остановку
среднюю рысь.

• шкала тренинга, пункты.

• сбор - ?
прямое спадание

• осн. мажорные эл-ты, карие-ть.
вольт, \cup ; \cap ; \sim ; \sqcup ;

• осн. боковые движи. в выездке
что из них произрастает
(принимание = траверс по диагонали)

• движение в 3 следа, в 4 следа
вперед внутри видим 3 ноги - 3 следа
4 ноги - 4.

внешняя, внутр. и диагональ.

• преимущественная посл-ть обухания
бок-м эл-м.
наиб. простые: уступка и плет внауть.

идёт за внешней поводом
от шенкеля

внешний п. удержи-
вается и даёт траекторию

далее поворот на перед

траверс по стенке → переворачиваем в
диагональ - принима-
ние → раверс.

главное чтобы л. двигалась в повод

• Амудариния и её подгонка по л.
сл. лезвям.

• подбор железа, особенно трензельного, мундшту-
ков.

особенности строения рта л.

последов-ть трензеля и мундшт.
→ лезвий рядом.
L, как подставка.

• проведение трен. с эл-и выездки.

• построение трен. по выездке исходя из того
ставится задача.

• как вынуждаем л. к прямому спаданию.
опустить нос вниз.
1) остановить и провести в повод.
2) открытый повод по вольту.
(рука на бедро.) - это проще чем 1).
Траверс внешней частью рта л. чтобы закре-
пить.

• шейка подг. в.

правильно подобрать л.

в. нервничает перед подвешом в салон →
по н. подготовить, чтобы всё получилось "само".

шлеп - другая координация.

- постановление
- четкая команда
- недолг. равновесие л. / в.
- держание руками.

• раб. на борде, правильное положение.
- 15-20 мин. по кругу.

- прощаливать по прямой. (рассказать
в. теорию, попрововать управлять по периметру
манежа шалом)

* реакция на голос команды
 движется вали Зме алморани.
 переходить - отходить по команде, спокойно.
 играть когда отойдет, с разрешения.

- Вспом. ср-ва при р. с л.
 хлыст
 шамбон
 пелеса
 шурт и т.д.
 ГОР

• дурнозвестия, причины возникн-я, как бороться.

- Класс для теории.
 доска, аудиозапись, макет, ...
- Годовой уч. план
- Построение и организ-я трен-к по ман. езде.
- Место занятий
 пахать, боронить, камни убирать,
 грунт досыпать.
 доп. сбр: жерди...
- Цели и задачи сор-я.
- Теор. подг. В.
- Факторы, влияющие на кач-во занятий.
 1) если в з-к, то на кт ≈ 10 мин, н.
 чтобы кт слушал и применял то говорит
 другим.
 величина группы
 кач-во пашы.
 Вспом. мат-лы.
 условия (погода)

- 6 аспектов успеха
- Составление комплекта заметий.
- Полет. В. в седле
- Начальная подг. в. до момента выпуска в группу.
 шаг
 рысь
 элементарные переменные канпр.

5 Постоянных
 спокойствие
 согласие
 желание дв-ся вперед.
 прямолинейность
 безупр-ть движений

5 переменных
 канпр.
 г
 импульс
 равновесие
 синхронность

- 6 Аспектов успеха
- 1) Быть постоянным (дисциплина, расписание, планы)
 - 2) Быть простым (выполнение по гостям, упражнения)
 - 3) Позитивным (концентрир-ся на плюсах)
 - 4) Гибким (не мучиться, новый взгляд, подход)
 - 5) Готовым (реалистичное планирование, проясн. ситуац.)
 - 6) Умным. (уважать и принимать себя и других).

