

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ

ФГБОУ ВО СПбГАУ ОСП ДПОС «Академия менеджмента и агробизнеса»

Кафедра модернизации технологий в АПК

Выпускная аттестационная работа

на тему:

**«Работа в руках как средство развития физической силы,
гибкости и баланса лошади»**

Выполнила:

Слушатель проф.переподготовки
«Тренинг лошадей, подготовка
всадников»

Седельникова Анастасия Романовна

Руководитель: Иванова Елена
Евгеньевна

Содержание

Введение	3
1.1 Когда можно начинать работу с лошадью в руках	4
1.2 Виды работы в руках	5
2.1 Практика. Работа на корде	12
2.1 Работа на двойной корде	22
2.3 Работа на длинном поводу	26
2.4 Работа на коротком поводу	29
Заключение	32
Список литературы	35

Введение

Спортивная лошадь — это такой же спортсмен, как и человек. К каждой лошади нужен индивидуальный подход, а также краткосрочный и долгосрочный план физических нагрузок и тренировок. Один из эффективных способов подготовки спортивной лошади, развития ее физической силы, гибкости и баланса является работа в руках. Работа с лошадью в руках позволяет ей развиваться не только физически, но и умственно. Ленивые лошади станут более активными, напряженные — более расслабленным, но прежде всего, будет расти их уверенность в себе ¹.

Работа в руках — это приоритет не только для профессиональных всадников, которые занимаются выездкой или конкурном, работа в руках также важна и полезна для любителей и лошадей «хобби-класса». Ответственность всадника — сохранять гибкость лошади, чтобы даже в почтенном возрасте она могла она могла, по возможности, нести всадника без боли и без вреда для суставов. Стремление к физической активности с целью сохранения гибкости заложено в лошадь от природы, и главная задача тренера — развивать и поддерживать это качество.² С улучшением гибкости, развитием мышц и умением нести себя в лошади происходят и психологические изменения. Лошадь станет более уравновешенной, уверенной в себе и научится использовать новые способности. С каждым усвоенным упражнением лошадь будет все более и более уверенно использовать свое тело и учиться правильно нести вес. Любителям следует сосредоточиться не на элементах выездки, а на гимнастике, т.е. на тех упражнениях, которые полезны для лошади, которые она понимает, и с помощью которых получает возможность эффективно нести всадника. Гимнастика дает лошади энергию, облегчает процесс приобретения навыков, делает движения более живыми и эмоциональными и укрепляет желание лошади развиваться физически. Однако тренеру, работающему лошадь

¹ Хильбергер О., Упражнения для работы в руках. Развившие гибкости и уверенности, стр. 6

² Хильбергер О., Упражнения для работы в руках. Развившие гибкости и уверенности, стр. 8

в руках необходимо помнить, что подобный тип работы — это не самоцель, а лишь средство для достижения дальнейших задач.

1.1 Когда можно начинать работу с лошадью в руках

Важно помнить, что работа лошади в руках должна начинаться, когда лошадь готова для этого психологически и физически. Нельзя начинать лонжировать лошадь моложе двух лет и нельзя начинать работу лошади в руках по боковым движениям раньше трех лет³.

Если работа в руках проводится с молодой лошадью, необходимо помнить, что работа должна проходить на больших кругах, иначе могут быть повреждены связки и сухожилия. Также важно помнить, что при работе в руках важно обращать внимание и на анатомические особенности, такие как например, размер ганаши и собственно экстерьер лошади.

«Перестроенным» лошадям, то есть те, лошадям, у которых круп выше, чем холка, будут очень сложнее выполнить сбор, чем лошадям, у которых холка выше, чем круп. Лошадей, у которых холка выше, будет проще научить нести вес и всадника на задних ногах, что является ключевым элементом сбора. Также лошадям с более коротким телом также легче выполнить сбор, чем лошадям, которые более «растянуты» в теле. Длиннотелые лошади, как правило, сильно толкаются задними ногами, но не подводят их под зад.⁴

Однако, следует помнить, что вышеописанные анатомические особенности не означают, что лошадь не может успешно работать в руках и в долгосрочной перспективе достигнуть сбора, это означает, что работа с подобным животным займет больше времени. Умение работать с лошадью в руках является очень важным как для тренера, так и для наездника, так как дает ему возможность более точно и грамотно овладеть средствами управления.

³ Ellen Schuthof-Leistste and Kip Mistral, Horse Training In-Hand, стр. 10

⁴ Ellen Schuthof-Leistste and Kip Mistral, Horse Training In-Hand, стр. 12

Одно из преимуществ работы в руках, это то, что вы находитесь в поле зрения лошади. Она может довериться вам как лидеру и чувствует себя более защищенной.

С некоторым лошадьми не следует работать в руках, однако таких меньшинство, другим же работа в руках приносит пользу, все зависит от индивидуальных особенностей конкретной лошади.

1.2 Виды работы в руках

Различают несколько типов работы в руках, в данной работе мы рассматриваем:

- работа на одиночной корде
- работа на двойной корде
- работа на коротком поводе
- работа на длинном поводе

При **работе на корде** лошадь передвигается по кругу на шагу, рыси или галопе. Лонжирование учит лошадь подчинению и послушанию, лошадь учится шагать спокойно, расслабленно и ритмично. Могут использоваться дополнительные средства, например, развязки, шамбон и т.д. Однако следует помнить, что развязки или другие дополнительные средства должен использовать опытный тренер, либо они должны использоваться под присмотром грамотного тренера.

Лонжирование на одиночной — полезное упражнение как для молодых, так и для взрослых лошадей. Работа происходит на вольту, при этом лошадь работает на трех аллюрах — шагу, рыси и галопе. Цель данного типа работы это достижение послушания, баланса и гибкости обеих сторон лошади. Необходимо помнить, что работа на корде (особенно в начале) должна проходить в спокойно обстановке и в подходящих условиях, чтобы лошадь

могла сосредоточиться и расслабиться. Молодая лошадь также ни коем случае не должна работаться на корде на маленьком круге. Некоторые даже рекомендуют не работать молодую лошадь на корде, чтобы избежать повреждений, предпочитая работу на двойной корде, при этом находясь позади лошади, однако точки зрения по данному поводу разнятся.

При работе на корде тренер должен быть спокоен и уравновешен, дышать ровно и глубоко; лошадь безошибочно чувствует напряжение и сама становится нервной и зажатой. Важно не забывать хвалить лошадь не только за 100 процентов грамотное выполнение команды, но и за попытку понять и выполнить ваше требование. Работу следует завершать на позитивном моменте.

Принято считать, что чем меньше дополнительных средств используется при работе с лошадью для достижения определенной цели, тем лучше, поэтому дополнительные средства при работе в руках необходимо выбирать тщательно, и помнить, что комфорт лошади всегда должен стать на первом месте.

Оборудование должно быть качественным и комфортным для лошади. Тренер должен четко понимать функционал каждого из средств управления. Важно помнить, что работа на корде это не способ «выпустить пар» перед основной частью работы, это полноценная тренировка, которая требует от лошади больших физических и психологических усилий.

Если лошадь двигается по более длинному диаметру, чем вы планировали, не надо сильно тянуть корду на себя (в ответ лошадь понять обратно, и она намного сильнее вас), следует пропустить по корде легкую «волну», чтобы вернуть лошадь на желаемую траекторию, если же она подходит слишком близко, сделайте шаг вперед, язык вашего тела покажет лошади, что вы хотите. Все команды должны сопровождаться голосом.

Однако, следует помнить, что возможности работы на одиночной корде ограничены, после того, как лошадь научилась работе на одиночной корде, многие предпочитают переходить к работе на двойной корде.

Работа на **двойной корде** позволяет достичь сразу нескольких целей, выполняется гимнастирование и коррекцию лошади, при необходимости.

Помимо вышеперечисленных возможностей, работа на двойной корде также помогает достичь хорошего построения мышц, приучает к дисциплине и послушанию, упражнения на двойной корде разнообразны и позволяют эффективно развивать лошадь. Работа на двойной корде считается эффективным средством для развития мышц спины и шеи как отечественными мастерами, так и зарубежными профессионалами. При грамотной, планомерной и постоянной работе при помощи это средства можно решить проблемы округления затылка, контакта, активности задних ног, правильной работы спины и закрепощения. В Европе многие лошади перед заездкой работают на двойной корде, так как работа на обычной корде бывает недостаточно эффективна.

Необходимо помнить, что при подобной работе руки лонжерон должны быть очень мягкими и эластичными, буквально как руки пианиста, потому что грубая работа лишь закрепощает лошадь и приводит к результатам обратным от желаемых. Марко Хильдебрандт⁵, тренер и вице-чемпион мира и чемпион мира по драйвингу на четвериках, который специализируется в области работы на двойной корде и коррекции проблемы лошадей советует использовать корду для обучения лошади принятию, пассажу, пиаффе, так лошади легче найти баланс сначала без веса всадника. Хильдебрандт также указывает на то, что работа на двойной корде является одним из самых эффективных средств для активизации правильной работы задних ног лошади; он уточняет, что если лошадь хорошо работает «задом», эта также учит лошадь сохранять и работать в контакте, что в свою очередь стимулирует лошадь «округлиться».

Если нет работы заднего отдела — нет работы спины и всего тела в целом. При работе на двойной корде также можно эффективно решать проблемы гибкости лошади. Если лошадь не достаточно гибкая, то тренировки должны содержать больше работы в «3 следа» и «4 следа». Необходимо помнить, что тренировки должны быть разнообразными, но в то же время не следует просить

⁵ Семинар Марко Хильдебрандта от 06.08.2015

лошадь за одну тренировку разучить большое количество новых элементов, работа всегда должна вестись поэтапно и постепенно.

Перед началом **работы на длинном поводу** лошадь должна быть знакома с кордой, и желательно знакома с двойной кордой, это облегчит процесс обучения на длинном поводу. Необходимо также учитывать, что лошадь уже должна подходить к работе на длинном поводу в хорошей физической форме, он не подходит для начальной физической подготовки. Как правило, к подобному типу работы прибегают, чтобы развить гибкость и улучшить баланс лошади, такая работа очень часто является подготовительным или сопровождающим упражнением для лошади, которую готовят к сбору.

Работа на длинном поводу начинается на шагу, на шагу также разучиваются элементы. Тренер не находится в центре круга, а двигается за лошадью, лонжер находится сбоку от лошади примерно напротив задних конечностей, а также человек должен быть полностью уверен, что он работает с лошадью, которая не отбивает задом.



Рис.1⁶

Работа на длинном поводу начинается с прямолинейного движения и практики остановок, команды также сопровождаются голосом. При этом, как и

⁶ Ellen Schuthof-Leistste and Kip Mistral, Horse Training In-Hand, стр. 149

при других типах работы в руках, для выполнения остановки, необходимо не тянуть за повод, а пустить по поводьям небольшую волну, и сказать с интонацией, к которой лошадь уже привыкла «Стой» или же другую команду, к которой она приучена. Перед тем, как переходить к работе на рыси, надо отработать прямолинейное движение на шагу ездой направо и ездой налево. Далее лошадь учат выполнять осаживание на длинном поводу — лонжер пускает «волну» по поводьям, однако более продолжительную, чем при остановке, отдает команду голосом. При выполнении первых осаживаний нужно прекратить давление после того, как лошадь сделала даже один шаг назад, необходимо похвалить лошадь и продолжать работу. Если лошадь не выполняет осаживание, можно переместиться к шее лошади, повернуться лицом к задним ногам и работать полуодержками. Далее тренер и лошадь учатся менять направление по диагонали, дальнейший шаг — работа на рыси и перемена аллюров шаг-рысь. На следующем занятии можно переходить к движению по углам манежа и к работе на вольту. Сначала тренер располагается внутри круга, а потом снаружи.



Рис. 2

Лишь выполнив подготовительные шаги можно переходить к разлучению более сложных элементов, такие как уступка шенкелю, плечо внутрь, траверс и т.д.

Работа на **коротком поводу** лучше начинать по стенке, основная позиция для работы в руках⁷ — тренер находится у плеча лошади.



Рис. 3

Также важно обращать внимание на то, как тренер держит хлыст, при так называемом активном положении, рука развернута запястьем вверх, это позволяет эффективно работать хлыстом⁸.



⁷ Хильбергер О., Упражнения для работы в руках. Развившие гибкости и уверенности, стр. 31

⁸ Хильбергер О., Упражнения для работы в руках. Развившие гибкости и уверенности, стр. 37

Также, как и при работе на длинном поводке, работа на коротком поводке должна начинаться с прямолинейного движения на шагу и остановок, осаживания. Далее тренер и лошадь переходят к разучиванию основных манежных фигур.

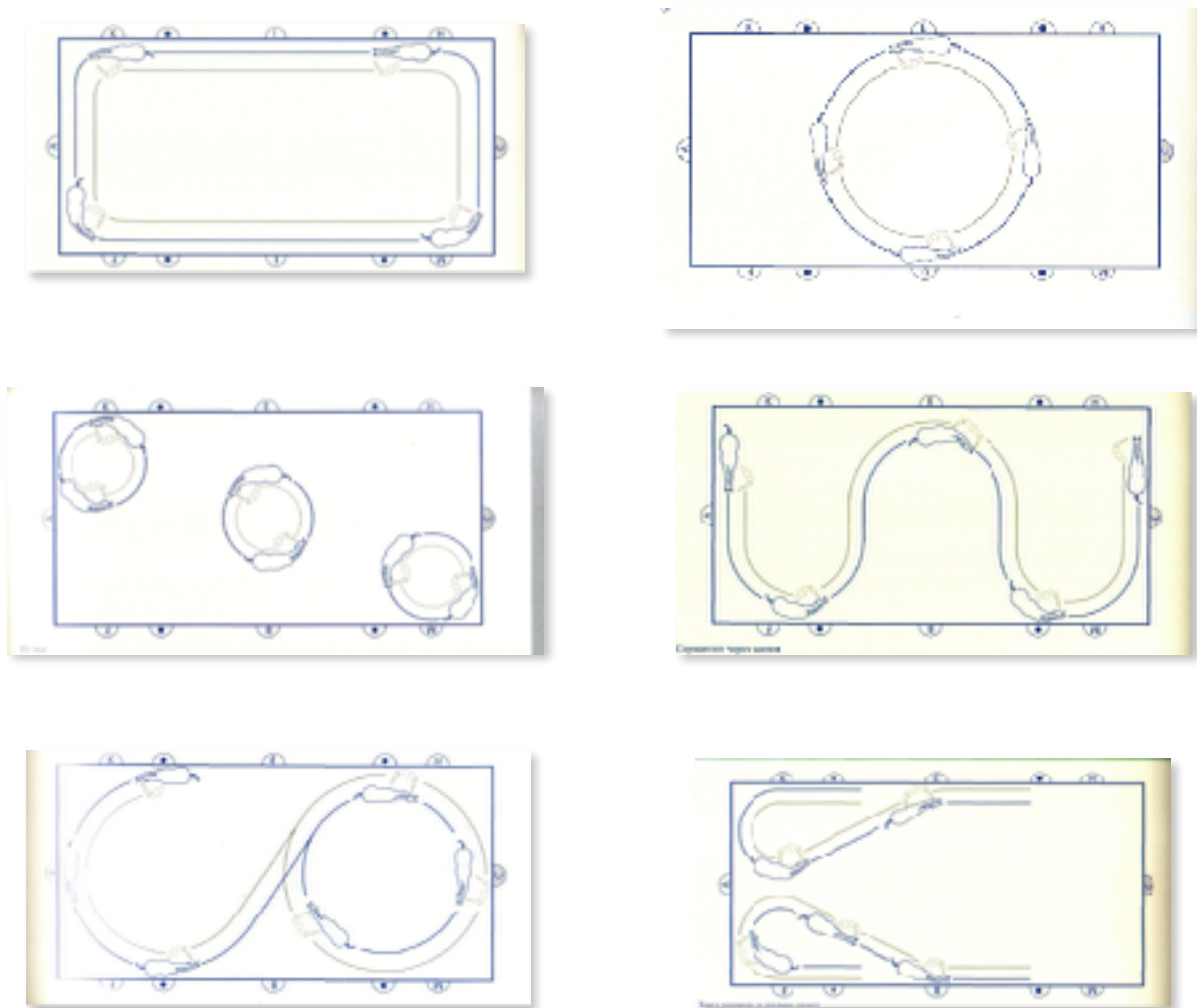


Рис. 4

Далее опытный тренер может перейти к разучиванию таких ключевых упражнений на гибкость и баланс как плечом внутрь, траверс, ранверс, плечо внутрь и т.д.

2.1 Практика. Работа на корде

Практическая часть работы была выполнена на базе ДЮСШ «Надежда» в городе Псков под руководством опытного педагога и тренера Елены Евгеньевны Ивановой.

Первым шагом для нас стала работа на корде. Перед началом работы тренер должен знать, зачем он проводит тренировку на корде — для разминки, для расслабления, для гимнастирования и т.д, просто бездумно «гонять лошадь по кругу» — бессмысленное занятие, которое вскоре наскучит как и тренеру, так и всаднику и не принесет результатов.

Часто, к сожалению, можно увидеть картину, когда тренер, работая на корде отвлекается, разговаривает по телефону, не уделяя лошади должное внимание, делает работу «на автомате». Такое поведение недопустимо, лошадь чувствует невнимание тренера, отвлекается, теряет концентрацию и становится недисциплинированной. В ситуации, если например, лошадь подыграет, тренер должен сделать несколько шагов по направлению движения лошади, немного отдав корду, чтобы не допустить травмы, и лишь потом возвращать лошадь на желаемую рабочую дистанцию круга плавными одержками или полудержками. Человек, который невнимателен в работе, просто не успеет этого сделать. Тренер должен быть полностью сконцентрирован на лошади, но при этом расслаблен, лошадь чувствует излишнюю напряженность и сама становится скованной.

Мы проводили на корде разминку, при этом это была активная разминка, лошадь было необходимо привести в рабочее состояние для работы под молодым всадником. Необходимо помнить, что при работе на корде лошадь двигается в «рабочем треугольнике» которые создан руками тренера и бичем.



Рис. 5

На данной фотографии видно, что лошадь двигается в «треугольнике» — рука, корда, бич. Необходимо также следить за тем, чтобы корда не провисла, иначе будет потерян контакт, который необходим для эффективной работы.

На Рисунке 6 видно, что корда не провисает, сохранен контакт со ртом лошади, она внимательна и выполняет необходимые команды.



Рис. 6

Работа проводилась на нескольких аллюрах — шаг, рысь и галоп ездой налево и ездой направо. Эффективным упражнением при работе на корде является смена аллюров, например, рысь-шаг, рысь-галоп, галоп-шаг и т.д., выполнение команд достигается при помощи средств управления — корда, бич, голос, положение тела и рук тренера. Рекомендуется, чтобы тренер сначала отдавал команду голосом, далее, если необходимо он должен подкрепить команду другими средствами управления. Также эффективным упражнением считается сокращение-расширение аллюров, это хорошо развивает мускулатуру и учит лошадь чувству баланса. При работе на корде также можно использовать кавалетти. Работа на кавалетти улучшает координацию лошади, каденцию, улучшает работу мышц спины, активизирует задний отдел. Работу на кавалетти следует начинать с одной жерди. Лишь после того, как лошадь уверенно

проходит одну жердь, можно увеличить их количество. Необходимо помнить, что расстояния между жердями обязательно нужно менять под каждый аллюр, а также корректировать под ширину шага каждой конкретной лошади.

Типичные ошибки при работе на корде

Провисшая корда, контакт потерян



Рис. 7

Также типичной ошибкой является статичное положение тренера в центре круга. Тренер не должен «топтаться» в одной точке, он следует за лошастью, также двигается по небольшой окружности.

Рабочая (в данном случае левая рука) «приклеена к корпусу», это не позволяет руке мягко вести лошадь, в данном случае следует чуть отвести руку вперед,

чуть распрямить локоть, тем самым также показывая лошади, что необходимо продолжать активное движение вперед, ведь лошадь безошибочно считывает язык тела.



Рис. 8

Для молодых лошадей, или для неопытных лонжеров можно использовать следующий набор амуниции — совместное использование недоуздки и трензеля. Карабин корды пристегивают к кольцу трензеля и к кольцу недоуздки, это позволяет сгладить грубые движения неопытного тренера, если такие присутствуют.

Также для молодых лошадей, если нет огороженной площадки или круга, можно использовать способ пристегивания корды через затылок, как показано на рисунках 9.1 и 9.2



Рис. 9.1



Рис 9.2

Однако, надо помнить, что возможности работы на корде не бесконечны, чтобы повысить эффективность подобной работы тренер, ориентируясь на индивидуальные особенности лошади, может прибегнуть к использованию дополнительных средств.

Есть несколько дополнительных средств, которые можно использовать на корде, среди них развязки, шамбон и другие, а также есть так называемый способ «для ленивых» или два связанных чомбура. Мы на практике использовали последний способ, так как зачастую особенно при начальном этапе работы в руках не всегда есть профессиональные дополнительные средства. Однако надо отдавать себе отчет, что подобный способ не подходит для постоянной работы, это своеобразная «заплатка» до тех пор, пока нельзя будет приобрести специальную амуницию. Два чомбура завязываются на холке лошади и под локтями проходят к кольцам трензеля (показано на рисунке 10).

При этом важно следить за длиной чомбуров — они не должны быть затянуты слишком коротко, голова лошади не должна заходить за вертикаль.



Рис. 10

Два чомбура, зафиксированные подобным способом, побуждают лошадь опускать голову вниз, что в свою очередь стимулирует работу мышц спины.



Рис. 11

При использовании данного дополнительного средства нужно и можно проводить работу на всех аллюрах — шагу, рыси и галопе.



Рис. 12

Также очень распространенным дополнительным средством работы на корде является шамбон. В отличие от других методов, работа на корде с шамбоном никогда не оказывает на рот лошади давления в направлении назад.⁹ Шамбон не ограничивает движения головы и шеи лошади вперед-вниз даже когда лошадь очень горячая и бросается вперед, или когда она слишком высоко держит голову, трензель не давит на нижнюю челюсть а просто перемещается во рту вверх. Одновременно лошадь ощущает легкое давление на нервные центры, расположенные в области затылка. В результате лошадь опускает шею и голову, трензель туг же перемещается на место, и, в результате его движения, лошадь начинает отжевывать. Когда позже на молодой лошади начнут ездить верхом она ни в

⁹ Энтони Паалман, Преодоление препятствий, стр. 25

кчем случае не будет поднимать голову при неожиданном наборе повода. Напротив, она начнет отжѣвывать и опускать шею, так как она на всю жизнь запомнила работу на шамбоне. Кроме того, лошадь приучается двигаться свободно и ритмично. Лошадь, подготовленную таким образом, можно всю жизнь работать без мартингала.

Во время прохождения практики нам не удалось поработать с шабоном, однако, для наглядности, в данной работе используется фотография пристегивая шамбона на лошадь по кличке Шер-хан в КСК «Райдер», где проводился мастер-класс по использованию дополнительных средств.

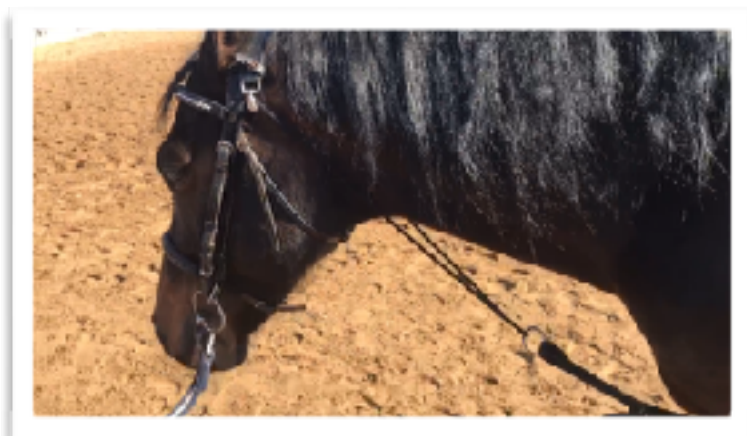


Рис. 13



Рис. 14

Для мягкоротых лошадей при работе на корде можно также использовать следующий метод — ремешок в виде восьмерки пристегивают вокруг капсуля — это позволяет аккуратнее воздействовать на рот лошади средствами управления.

Рис. 15.1

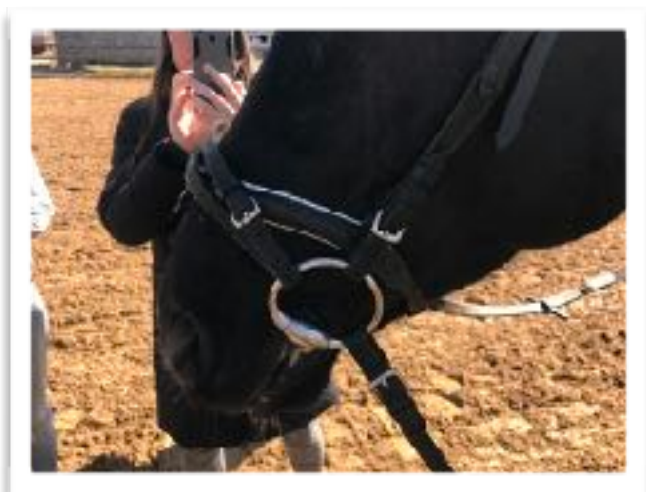
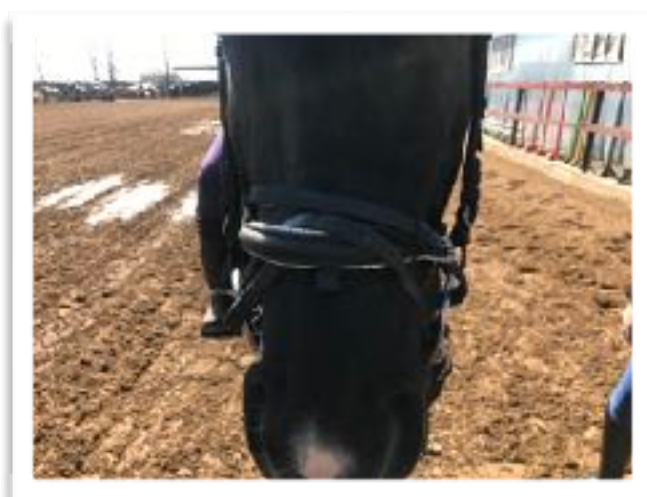


Рис. 15.2



Рис. 15.3

2.1 Работа на двойной корде

Работа на корде также может являться предварительным шагом для работы на двойной корде. Как уже выше упоминалось в теоретической части, работа на двойной корде при грамотном исполнении является прекрасным способом помочь лошади достичь высоких спортивных результатов; такая работа развивает чувство баланса, гибкость, способствует развитию мускулатуры мышц спины и шеи.

На Рисунке 16 можно увидеть, каким способом двойная корда пристегивается к седлу.



Рис. 16

Как и при работе на одинарной корде, лошадь работает в треугольнике (если тренер находится по центру круга, а не следует за лошады), который в данном случае уже представлен внутренней кордой, внешней кордой и бичом. Принцип работы рук лонжера также похож на работу на корде — рука не должна быть жесткой и статичной, работа происходит с периодическими плавными полуудрежками, обязательно необходимо хвалить лошадь после удачно выполненной команды, также необходимо следить за физическим и психологическим состоянием лошади — работа на двойной корде требует от лошади больших усилий. С начинающими лошадьми работа на двойной корде может длиться 10 минут и их будет достаточно для первых тренировок. Далее можно постепенно увеличивать время тренировки, однако, когда тренер видит, что лошадь потеряла концентрацию и начала показывать признаки утомления, следует завершить работу, ведь очень важно закончить тренировку на позитиве, чтобы в следующий раз лошадь приступила к работе с желанием.



Рис. 17

Работа на двойной корде активизирует работу заднего отдела, как правило, лошадь в ходе тренировки на двойной корде начинает (если она раньше этого не делала или же делала не всегда) заступать задними копытами в след передних, что в свою очередь побуждает лошадь «округлиться». Работа на корде может быть прекрасной базой для подготовки лошади для дальнейшей работе в сборе.

Помимо сокращения аллюров и смены аллюров, очень эффективным упражнением является работа «по восьмеркам», однако предварительно следует отдельно разучить перемену направления ездой направо и ездой налево. Следует отметить, что при работе на двойной корде тренер намного активнее двигается за лошадью, поэтому не стоит ожидать, что начинающий тренер сразу сможет овладеть мастерством работы лошади при помощи данного средства, однако, под руководством опытного тренера, молодой лонжер и лошадь могут достичь значительных результатов.



Рис. 18.1



Рис. 18.2

Если ложнер и лошадь освоились на двойной корде — смена направления, движение на всех аллюрах не вызывает у лошади трудности, можно добавить в работу преодоление кавалетти. Следует начинать работу с одной жерди, и лишь после того, как лошадь уверенно проходит одну жердь, можно увеличивать их количество.

2.3 Работа на длинном поводу

Работа на длинном поводу еще также часто называется работой на вожжах. В нашем случае, как можно видеть из фотографий, действительно, амуниция больше похожа на вожжи, однако, мы применяем термин «работа на длинном поводу», так как мы рассматриваем вожжи, в первую очередь, как часть упряжи. Работа на длинном поводу — это очень трудный тип работы в руках. Принято считать, что работа на двойном поводе особенно подходит для выездковых лошадей, так как эта работа хорошо развивает баланс лошади, это во многом подготовительная работа для лошади, которая работает или готовится работать в сборе.



Рис. 19 (начало работы)

В основном, работа на длинном поводу проводится на очень собранных аллюрах, так что необходимо быть уверенными, что лошадь физически готова к такому типу нагрузок.

Работа на длинном поводу, как правило, не походит молодым лошадям, особенно, если ранее они не прошли полноценного обучения на корде, а также как продолжающий шаг — работу на двойной корде. В процессе тренировки, как можно видеть, лошадь активно включается в работу. Необходимо следить, как и при другом типе работы, чтобы лошадь «не уходила за вертикаль».



Рис. 20

При работе на сокращенных аллюрах необходимо точно и активно работать бичом, так как лошадь, особенно в начале работы может сбиваться с рабочего аллюра, что не должно происходить, поэтому рука с бичом, если тренер видит,

что лошадь сейчас собьется на другой аллюр, должна подавать легкий импульс по крупу лошади. Также работая на длинном поводу, можно подготовить лошадь к выполнению таких элементов как траверс, ранверс, уступка шенкелю, принятие и др. При этом необходимо полностью быть уверенным в лошади — что она не агрессивно ведет себя при подобном типе работе и не отбивает задом, так как тренер находится непосредственно за задними ногами лошади.



Рис. 21



Рис. 22

2.4 Работа на коротком поводу

Работа на коротком поводу — чрезвычайно сложный тип работы в руках. Однако, как правило, опытный всадник (а не только его тренер) который имеет хотя бы базовые навыки работы в руках на коротком поводу лучше понимает, как именно следует воздействовать средствами управления, и как результат точнее и аккуратнее работает под верхом. Для начальной работы лучше всего подходит шаг, так как во-первых, тренер, как правило, хуже физически развит, чем лошадь и не сможет долго сопровождать ее на рыси, на шагу разучиваются основные упражнения.

При работе на коротком поводу от тренера требуется настойчивость и последовательность, а от лошади дисциплина. Перед выполнением сложных элементов лошадь должна пройти начальный уровень работы в руках — движение по стенке, движение по кругу 20 метров, движение по вольтам, движение по серпантину и центральной линии (схемы представлены в теоретической части).

На данных элементах всадник и лошадь отрабатывают прямолинейное движение и сгибание. Когда лошадь познакомится с данными манежными фигурами, можно переходить к дальнейшей работе. Наша лошадь была с ними знакома, поэтому мы отрабатывали на коротком поводу поворот на переду и уступку шенкелю.

Когда мы практиковались в выполнении уступки шенкелю, данное упражнение выполнялось по стенке, так как на начальном этапе стенка — дополнительная помощь, на стенку мы заходили с вольта.



Рис. 23.1



Рис. 23.2



Рис 23.3

При выполнении уступки шенкелю, начинающий тренер, как показала практика, имеют тенденцию «висеть на внутреннем поводе» — при этом

лошадь не понимает команду, так что данному моменту надо уделить повышенное внимание. Все движения должны быть очень плавными, давление хоть и должно быть плотным, но не должно быть резким или слишком сильным. Рука с внешним поводом (в данном случае правая) держит бич, так чтобы он был практически параллелен крупу, бич воздействует на заднюю правую ногу.

Мы также практиковались в выполнении элемента поворот на переду. При исполнении поворота на переду важно помнить, что лошадь должна не просто «вертеться» на месте — должно присутствовать небольшое движение вперед.

Рис 24.1



Рис 24.2



Рис. 24.3



Рис 24.4

Должна сохраняться четырехтактность движения, хлыст находится в активном положении у задней внутренней ноги; рука, которая работает с внутренним поводом, не должна «висеть» на рту лошади.

Также данный элемент может выполняться с обратным постановлением, при этом будет производиться перекрестное воздействие.

Заключение

Работа в руках при грамотном исполнении является эффективным инструментом подготовки спортивной лошади. Работа в руках ценилась классическими мастерами верховой езды во все времена, и хотя в России наблюдался некоторый спад в практике подобной работы, в наше время она возвращает свою популярность среди современных отечественных специалистов. В России с каждым годом проводится все большее количество мастер классов по работе в руках, где профессиональные и опытные лонжеры передают опыт коллегам, которые решили научиться грамотной работе в руках.

С лошадьми в ДЮСШ «Надежда», где была проведена практика для написания данной работы, даже начальным группам объясняют теорию работы в руках, ребята постарше сами участвуют в процессе работы в руках.

Хочется отметить, что работа в руках важна не только для лошадей высокого класса, которые участвуют в крупных соревнованиях, но и для лошадей хобби-класса и лошадей, которые работают под неопытными и начинающими всадниками. Работа в руках делает лошадь более дисциплинированной, развивает ее физически и психологически, она охотнее работает во время тренировки.

Ниже приведены фотографии мерина Элегант из ДЮСШ «Надежда», с которым планомерно велась работа в руках. На первой фотографии — лошадь до начала работы, на второй и третьей — лошадь во время работы и после работы в руках.

Элегант



Рис. 25.1



Рис. 25.2



Рис. 25.3

Список литературы

1. Ellen Schuthof-Leistste and Kip Mistral, Horse Training In-Hand, 2009, London, UK
2. Хильбергер О., Упражнения для работы в руках. Развившие гибкости и уверенности/ Пер. с англ. Е.В. Савельевой. — СПб.: ООО «АВАКС», 2013 — 160 с.
3. Ж.А. Баллу, 101 Упражнения по Выездке для Лошади и Всадника (101 Dreessage Exercises for Horse and Rider by Jec Aristotle Ballou)
4. Энтони Паалман, Преодоление Препятствий, Штутгарт, 1986 г.