

FEI
Fédération Equestre Internationale
Международная федерация конного спорта



Уровень 1
Учебник курса

С благодарностью за вклад Федерации конного спорта Ирландии и Национального центра подготовки тренеров и спортсменов при университете г. Лимерик (Ирландия) на благо международного развития конного спорта.

ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ – НИКАКАЯ ЧАСТЬ ЭТОГО ИЗДАНИЯ НЕ МОЖЕТ ВОСПРОИЗВОДИТЬСЯ, ВКЛЮЧАТЬСЯ В ПОИСКОВУЮ СИСТЕМУ ИЛИ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ ЛЮБЫМ СПОСОБОМ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭЛЕКТРОННЫМ, МЕХАНИЧЕСКИМ, С ПОМОЩЬЮ ФОТОКОПИРОВАНИЯ, ЗВУКОЗАПИСИ ИЛИ ЛЮБЫМ ДРУГИМ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО РАЗРЕШЕНИЯ ФЕИ (МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ КОННОГО СПОРТА)

Содержание

	Глава
ОБЩАЯ ЧАСТЬ	
Расписание занятий	0
Спорт	1
Тренер	2
Пара всадник/лошадь – Мотивация	3
Пара всадник/лошадь – Развитие навыков езды	4
Пара всадник/лошадь – Физическая подготовка	5
Пара всадник/лошадь – Психологическая подготовка	6
Навыки тренера – Выездка	7
Навыки тренера – Работа на корде	8
Навыки тренера – Преодоление препятствий	9
Навыки тренера – Троеборье (конные триалы)	10
ПРИЛОЖЕНИЕ	
а) Члены ФЕИ	
б) Рекомендованная литература	
с) Анкета-отзыв о прослушанном курсе (форма обратной связи)	

РАСПИСАНИЕ

Курс подготовки тренеров-ассистентов Уровень 1

День 1:

9.00 (15 мин) в зале	Регистрация тренеров Кофе
9.15 (15 мин)	Вступительное слово и цели курса 1-го уровня подготовки тренеров-ассистентов
9.30 (60 мин)	Развитие навыков езды всадника и лошади
10.30 (15 мин)	Перерыв на кофе
10.45 (1ч 15мин)	Выездка. Теория. Виды аллюров.
12.00 (1ч 15мин) в манеже	Приоритеты в выездке (практическое занятие). Виды аллюров и постепенное усложнение упражнений
13.15– 14.00 (45 мин)	Перерыв на обед
14.00 в манеже (1ч 30мин)	Тренировка по выездке (практическое занятие)
15.30 в классе (15 мин)	Перерыв на кофе
15.45 в классе и в манеже (1ч 45мин)	Изучение теории работы на корде и практическое обучение навыкам в манеже
16.30 в классе (60 мин)	Роль и навыки работы тренера 1-го уровня
17.30	Подведение итогов дня и завершение работы

РАСПИСАНИЕ

Курс подготовки тренеров-ассистентов
Уровень 1

День 2:

9.00 в классе (15 мин)	Вступление и цели дня
9.15 (60 мин)	Психологическая подготовка всадника
10.15 (60 мин)	Приоритеты при проведении тренировки по преодолению препятствий
11.15 (15 мин)	Кофе
11.30 в манеже (1ч 30 мин)	Постепенное усложнение упражнений по конкуру
13.00 – 13.45 (45мин)	Обед
13.45 в манеже (2 ч)	Постепенное усложнение упражнений по конкуру (продолжение)
15.45 (15 мин)	Кофе
16.00 (30 мин)	Психологическая подготовка лошади
16.30 (30 мин)	Распределение практических заданий по использованию планов тренировок. Подведение итогов дня и выбор даты проведения 2й части курса
17.00	Оценка результатов работы и завершение

РАСПИСАНИЕ

Курс подготовки тренеров-ассистентов Уровень 1

День 3:

9.00 в классе (15 мин)	Регистрация
9.15 (45 мин)	Проверка планов тренировок по выездке
10.00 в манеже (2ч 30 мин)	Выездка Практическое занятие
12.30 (60 мин)	Физическая подготовка лошади и всадника
13.30 (45 мин)	Обед
14.15 (60 мин)	Выездка Практическое занятие
15.15 (2 ч)	Проведение тренировки по кроссу и кофе
17.15 (30 мин)	Подведение итогов проведения тренировок по выездке
17.45	Завершение работы

РАСПИСАНИЕ

Курс подготовки тренеров-ассистентов
Уровень 1

День 4:

9.00 (15 мин)	Регистрация Проверка планов тренировок
9.15 (60 мин)	Мотивация и потребности лошади и всадника
10.15 (45 мин)	Проверка планов тренировок по конкуру
11.00 Indoor (2 ч)	Конкур Практическое занятие
13.00 (45 мин)	Обед
13.45 (1ч 30 мин)	Конкур Практическое занятие
15.15 (60 мин)	Кофе. Первая помощь, оценка работы с учебником и ведения журнала тренировок.
16.15 (60 мин)	Подведение общих итогов по результатам работы тренеров, обратная связь
17.15	Завершение

Спорт и безопасность

Глава 1

Глава 1

Спорт и безопасность

Результат - к концу занятия тренеры смогут:

Модуль А - Спорт

1. Узнать требования, предъявляемые к тренеру-ассистенту первого уровня.
2. Понять суть системы подготовки тренеров.
3. Иметь представление об основных положениях кодекса о благополучии лошадей.

1. Система ФЕИ подготовки тренеров – требования курса

Целью учебного курса ФЕИ для подготовки тренеров-ассистентов является освещение основных тем, которые необходимы для компетентной работы тренера-ассистента со всадниками начального уровня с акцентом на развитие навыков езды, активное участие и получение удовольствия от занятий.

20-40 часов курса / время на подготовку.

Требования к участникам

быть старше 18 лет

быть членом НФ

знать лошадей и конное дело

Дополнительная квалификация:

пройти вводный курс ФЕИ в систему подготовки тренеров (рекомендуется).

ФЕИ настоятельно рекомендует, чтобы кандидаты прослушали «Вводный курс ФЕИ» перед тем, как записаться на учебный курс ФЕИ 1-го уровня.

Чтобы пройти учебный курс первого уровня ФЕИ и стать тренером-ассистентом, кандидат должен:

1. посетить все занятия курса
2. ответить на вопросы учебника
3. вести рабочий журнал тренировок, которые он проводит в реальности.

Сертификация

Кандидатам, которые успешно пройдут данный курс, будет выдано удостоверение о том, что они прослушали курс подготовки тренера-ассистента 1-го уровня. Удостоверение выдается ФЕИ совместно с НФ.

Рекомендуется, чтобы помощник тренера 1-го уровня в будущем работал под руководством тренера более высокой квалификации.

2. ПРОГРАММА ФЕИ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

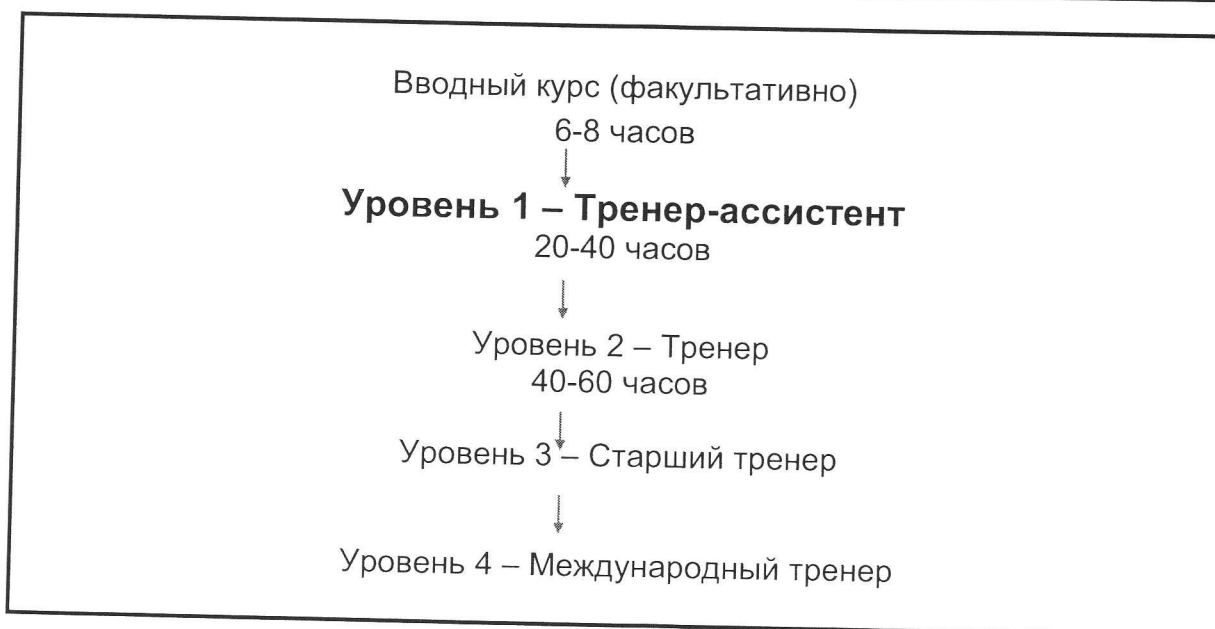
ТРЕНЕРОВ

ПРЕДЫСТОРИЯ

- 1998:** В ФЕИ принято решение о создании Фонда развития и была учреждена должность ответственного за развитие конного спорта.
- 1999:** Одной из первых задач, поставленных перед ответственным за развитие, было упрощение процесса вступления в ФЕИ заинтересованных национальных федераций.
- 2001:** Состоялось первое совещание по развитию в Риге. Быстрый рост числа программ развития привел к созданию в ФЕИ отдела развития и назначению менеджера проекта.
- 2003:** В апреле была организована рабочая группа для разработки стратегии развития на ближайшие пять лет. В ее задачу входило:
- создание базовой структуры для развивающихся национальных федераций, чтобы содействовать развитию конного спорта в их странах;
 - разработка практической программы обучения с учреждением общепринятой системы сертификации тренеров;
 - оказание постоянной поддержки этим тренерам;
 - увеличение тренерского состава в развивающихся федерациях.

“Хороший тренер меняет всё дело” - основная идея программы.

Ступени подготовки тренеров по системе ФЕИ



“ХОРОШИЙ ТРЕНЕР МЕНЯЕТ ВСЕ ДЕЛО “

3. Благополучие лошади

1. Благополучие лошади должно стоять на первом месте во всех видах конного спорта.
2. Условия содержания и ветеринарное обслуживание должны гарантировать здоровье и благополучие лошади.
3. Питание, забота о здоровье, санитарные условия содержания и соблюдение безопасности должны всегда осуществляться по самым высоким стандартам.
4. При перевозке необходимо предусмотреть все меры по обеспечению хорошей вентиляции, кормом, водой для питья и поддержанию здоровой обстановки.
5. Необходимо, чтобы обучение и тренировки проводились по самым высоким стандартам, и поощрять стремление к получению более глубоких знаний о здоровье лошади.
6. Для соблюдения благополучия лошади очень важно, чтобы всадник обладал хорошим уровнем физической подготовки и знаний.
7. В основе всех видов верховой езды и учебных методик должно лежать понимание, что лошадь – это живое существо; они не должны содержать приемов, которые рассматриваются ФЕИ как негуманные.
8. Национальные федерации должны осуществлять должный контроль и обеспечивать соблюдение благополучия лошадей всеми лицами и организациями, которые находятся под их юрисдикцией.
9. Необходимо придерживаться международных и национальных правил и положений о проведении соревнований по конному спорту в части охраны здоровья и благополучия лошадей не только во время проведения соревнований любого уровня, но также и при подготовке к ним. Необходимо постоянно пересматривать правила и положения о соревнованиях в целях благополучия лошади.

Результат

К концу занятия тренеры будут ознакомлены со следующими вопросами;

Модуль В – Безопасность

1. Правила безопасности во время проведения тренировки а) - d)
2. Эффективное управление рисками
3. План действий в экстремальной ситуации
4. Рапорт о несчастном случае (примерный план)
5. Виды страхования
6. Основные признаки халатности

Глава 1

Безопасность – Модуль В

1. Правила безопасности при проведении тренировки а)-d).

Результат

После этого занятия тренер будет четко осознавать, что на нем лежит ответственность за здоровье и безопасность всадников во время тренировки.

а). Меры безопасности перед проведением тренировки

- Тренер должен иметь соответствующую квалификацию.
- Необходимо оценить с точки зрения безопасности состояние манежа и оборудования, которое будет использоваться на тренировке, и убрать возможные источники риска.
- Знать лошадей и всадников.
- Проверить безопасность, пригодность и подгонку снаряжения.
- Защитные средства для всадников - шлемы (по возможности, по стандарту ФЕИ) и соответствующая обувь.
- Следовать нормам и правилам проведения тренировок.
- Если лошадь/пони должны привезти на тренировку, выяснить, кто отвечает за ее разгрузку и погрузку в трейлер.

б). Во время тренировки

- Лошади/пони должны соответствовать:
 - (i) уровню и виду работы на тренировке;
 - (ii) росту и весу всадника;
 - (iii) возрасту и опыту всадника.
- При проведении тренировки нужно ориентироваться на более слабых всадников, чтобы не подвергать их опасности и не давать задания, превышающие способности этих всадников.
- Тренер должен иметь соответствующую квалификацию.
- Необходимо объяснить правила безопасного поведения в манеже.
- Лошади и всаднику необходимо дать время на разминку и заминку.

с). После тренировки

- Правильно проведите заминку (фазу расслабления).
- Проконтролируйте, как лошади и всадники покидают манеж.
- Уберите оборудование.
- Сделайте запись о тренировке (ход занятия, сбои в работе)

Глава 1

Безопасность – Модуль В

d). Правила поведения в манеже

1. Постучите и сообщите о себе, прежде чем войти, и подождите ответа перед тем, как откроете дверь/ворота.
2. Сообщите всем, что собираетесь покинуть манеж, и дождитесь, пока это можно будет сделать безопасно.
3. Садиться в село, спешиваться, подгонять снаряжение или останавливаться нужно на центральной линии, не мешая движению других всадников.
4. Двери/ворота нужно всегда держать закрытыми.
5. Не используемое оборудование с калабашками, вынутыми из стоек, должно быть аккуратно сложено и не мешать заезду в углы и выполнению упражнений в манеже.
6. Если на тренировке присутствуют зрители, то они должны находиться за пределами рабочей зоны. Их следует попросить, чтобы они громко не разговаривали и не отвлекали лошадей.
7. Снятые попоны, одежду и т.п. нужно держать за пределами манежа, чтобы их вид не нервировал лошадей.
8. Работу на корде нельзя проводить одновременно с групповым занятием в манеже.

Работа в закрытом строю / смене (всадники едут друг за другом)

- Между лошадьми следует держать дистанцию в одну лошадь.
- Лошадей, которые бьют ногами, ставят в конец и держат на расстоянии в две лошади.
- Отстающие всадники, чтобы догнать, срезают углы.
- Всадники, которые слишком приблизились, заезжают глубже в углы.

Работа в открытом строю (всадники едут в свободном режиме)

- Лошади, идущие шагом, оставляют внешнюю дорожку свободной для всадников, едущих более быстрым аллюром.
- При встречной езде всадники расходятся левыми боками.
- При езде одним аллюром всадник на дорожке имеет преимущество, догоняющий всадник должен сделать круг в сторону.
- Если вы едете галопом, сделайте круг в сторону от других всадников или крикните: «Уступите дорожку, пожалуйста!»
- Всадники, выполняющие боковые движения, имеют преимущество на дорожке.
- При выполнении прыжков всадники двигаются в одном направлении.
- Всадник должен всегда знать, где находятся другие всадники.

2. Эффективное управление рисками

- “Лучше предотвратить, чем лечить”

- Определение источников риска
 - Оценка безопасности рабочей зоны
 - Регистрация обнаруженных источников риска

- Составление рапорта о несчастном случае

- Страхование

3. План действий в чрезвычайной ситуации

- Сохраняйте спокойствие.
- Примите меры, чтобы обстановка стала безопасной.
- Убедитесь, что пострадавшей, другие всадники, вы или кто-либо еще поблизости больше не подвергаются угрозе дальнейшего ранения.
- Контролируйте ситуацию.
- На практике это обычно означает, что вы быстро даете остальным всадникам команду остановиться и указываете им место на безопасном расстоянии от пострадавшего, где они могут спешиться,
- Если в манеже есть еще кто-нибудь из ответственных лиц, распорядитесь, чтобы они взяли на себя заботу о группе.
- Позаботьтесь о том, чтобы оставшаяся без седока лошадь не стала причиной нового инцидента, распорядитесь, чтобы лошадь/лошадей поймали.
- Быстро пройдите к пострадавшему и оцените ситуацию.
- Не двигайте раненого.
- Скажите, чтобы он лежал неподвижно.
- Если нужно, примените ABC-правило первой помощи для спасения жизни:
 - A** airway - доступ воздуха, дыхательные пути
 - B** breathing - дыхание, искусственное дыхание
 - C** circulation - кровообращение
- Вызовите помощь.
- Возможно, придется послать за врачом или вызвать карету скорой помощи для отправки пострадавшего в больницу, разве только вы с полной очевидностью не убедитесь, что физическое состояние упавшего вполне позволяет ему продолжить тренировку.
- Знайте No тел., по которому можно вызывать службу спасения / МЧС.
- Постарайтесь быстро внести спокойствие в ряды оставшихся всадников, проявляя выдержку и сохраняя собственное спокойствие.
- Не забудьте сделать запись о происшествии в журнале для регистрации несчастных случаев.

4. Safety Procedures

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ БЕЗОПАСНОСТИ

ТРЕНЕР:..... ДАТА.....

МЕСТО.....

МЕРОПРИЯТИЕ.....

СООТВЕТСТВИЕ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕБОВАНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ (НАПР., МАНЕЖА/ МАРШРУТА ПОЛЕВОГО КРОССА)

Можно ли устранить источник опасности? (В случае отрицательного ответа, необходимо принять меры для обеспечения безопасности)

СООТВЕТСТВИЕ ОБОРУДОВАНИЯ ТРЕБОВАНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ

ЛОШАДИ И КОННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

УРОВЕНЬ ВСАДНИКОВ И ЭКИПИРОВКА

Форма рапорта о несчастном случае

<p>Имя пострадавшего: _____</p> <p>Адрес: _____ _____ _____</p> <p>№ тел. _____</p> <p>Дата рожд. _____</p> <p>Время события _____</p> <p>Дата _____</p> <p>Ближайший родственник _____</p> <p>№ тел. _____</p>	<p>Имя тренера: _____</p> <p>Как долго продолжалась езда? _____</p> <p>Квалификация _____ _____</p>	<p>Сведения о лошади Имя: _____</p> <p>Возраст _____ Высота _____</p> <p>Имя владельца: _____</p> <p>№ тел. _____</p> <p>Адрес: _____ _____</p>
<p>Подробности происшествия.</p>		
<p>Что было сделано сразу после происшествия:</p>		
<p>Смог ли всадник снова сесть на лошадь? (Если нет, заполните графу ниже) Предпринятые действия:</p>		

Глава 1

Безопасность – Модуль В

(Если пострадавший предоставил) ИМЯ ДОКТОРА: _____ Адрес: _____ _____ № тел. _____
БОЛЬНИЦА _____ Адрес: _____ _____ № тел. _____
РЕЗУЛЬТАТ МЕДИЦИНСКОГО ЗАКЛЮЧЕНИЯ
ИМЯ СВИДЕТЕЛЯ: _____ Адрес: _____ _____ № тел. _____
Схематическое изображение места происшествия (включая местонахождение оборудования, других всадников и инструктора)
ИМЯ ТОГО, КТО ЗАПОЛНЯЛ ФОРМУ РАПОРТА: _____ Должность: _____ Адрес: _____ № тел. _____ Время заполнения рапорта _____
Приложите показания свидетелей и фотографии с места происшествия

5. Типы страхования

- **Страхование публичной ответственности** страхует тренеров, работающих в клубе, школе или ассоциации, от несчастных случаев, произошедших с третьими лицами.
- **Страхование ответственности работодателей** страхует нанимателей тренеров, работающих по контракту, на случай получения травмы во время работы.
- **Личное страхование от несчастного случая** обычно производится индивидуально, но оно может также включаться в страховой полис, полученный школой или ассоциацией.
- **Страхование от потери дохода** обычно оформляется для иностранных всадников во избежание потерь в доходах из-за нетрудоспособности вследствие болезни или травмы.

6. Четыре главных признака халатности

- **Обязанность проявлять осторожность**

Существует юридическая ответственность, которая требует от ответчика следовать стандартным правилам работы для защиты других лиц от неоправданных рисков.

- Несоблюдение требуемых стандартных правил работы.

- Причинение ущерба или вреда интересам истца.

- Непосредственная связь между неправильными действиями и получением травмы.

Для возбуждения судебных действий необходимо наличие всех четырех признаков.

Роль тренера

Глава 2

Глава 2

Роль тренера – Модуль А

Результат

К концу занятия тренеры смогут:

Модуль А

1. Назвать причины, по которым люди становятся тренерами.
2. Составить перечень личных качеств.
3. Определить, как происходит процесс общения.
4. Использовать основные навыки общения.
5. Оценивать навыки общения.
6. Определять разные стили тренировки.
7. Проанализировать образ «хорошего» и «плохого» тренера.
8. Вести журнал тренировок.

Глава 2

Роль тренера – Модуль А

1. Почему люди становятся тренерами?

Почему я собираюсь стать тренером:

1.

2.

3.

Почему я записался на этот курс:

1.

2.

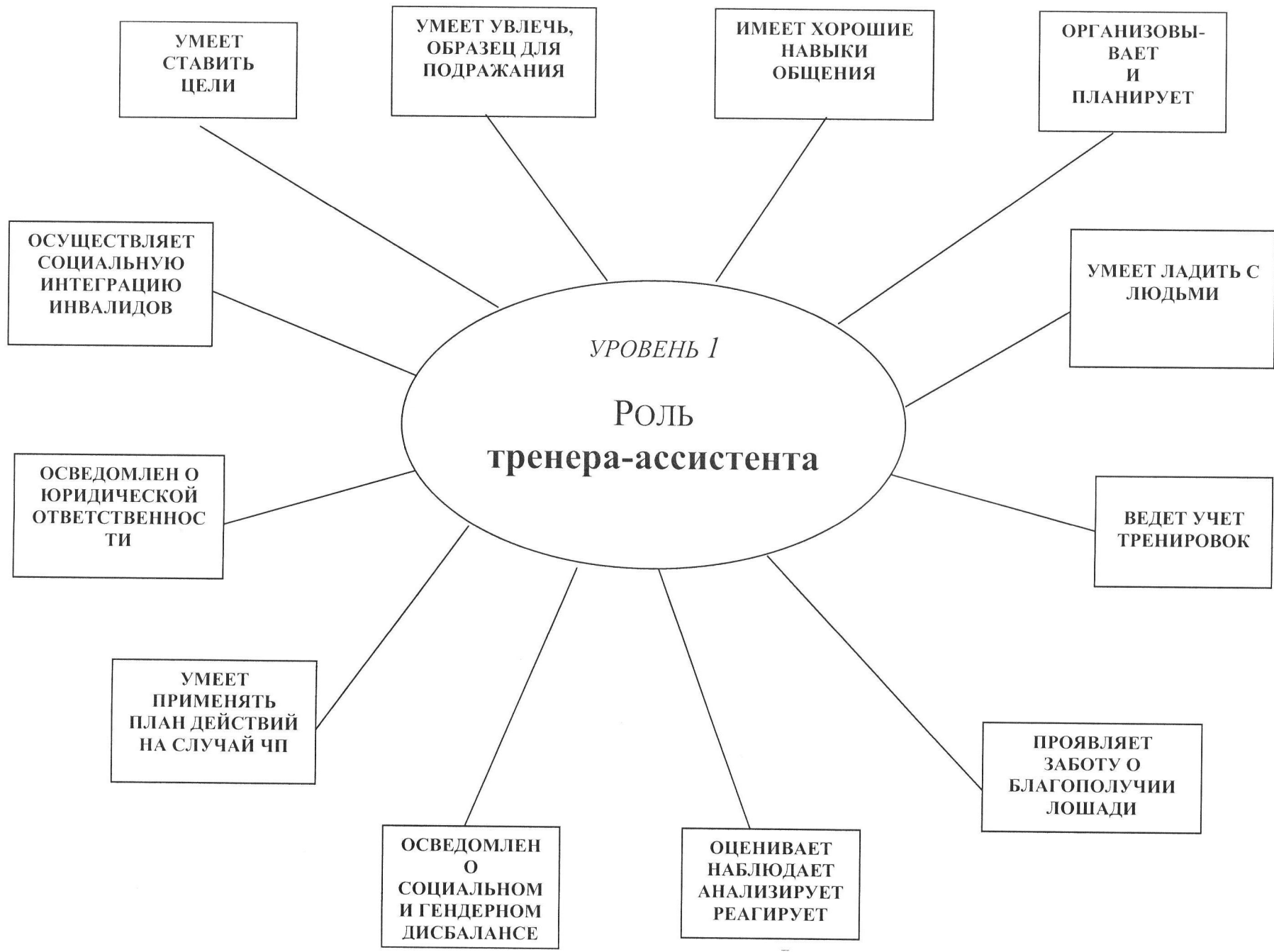
3.

Глава 2

Роль тренера – Модуль А

1. (продолжение) Почему люди становятся тренерами?

1. Любят лошадей, любят их тренировать и хотят расширить круг своих знаний.
2. Чтобы помогать людям получать удовольствие от верховой езды.
3. Чтобы испытывать удовлетворение от работы.
4. Чтобы помогать людям развиваться физически, психически и социально.
5. Из преданности спорту.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Глава 2**Роль тренера – Модуль А****2. Составление психологического автопортрета**

Оцените нижеследующие высказывания применительно к вам. Обведите кружочком цифру в правой колонке для каждого случая

	мне присуще			мне не свойственно	
	5	4	3	2	1
Я люблю спорт	5	4	3	2	1
Я люблю работать с людьми	5	4	3	2	1
Я люблю работать с детьми	5	4	3	2	1
Я люблю помогать другим	5	4	3	2	1
Я хороший организатор	5	4	3	2	1
Мне нравится суть тренерской работы	5	4	3	2	1
Я уважаю других людей	5	4	3	2	1
Я хорошо понимаю, что чувствуют другие люди	5	4	3	2	1
Я хорошо разбираюсь в одном или более видах спорта	5	4	3	2	1
Я уверен(а) в себе	5	4	3	2	1
Я гибкий человек	5	4	3	2	1
Мне нравится позитивный подход к решению проблем	5	4	3	2	1
Мне нравится добиваться результатов	5	4	3	2	1
Мне нравится быть пунктуальным	5	4	3	2	1
Я легко общаюсь с людьми	5	4	3	2	1
Я умею хорошо слушать	5	4	3	2	1
Я могу оценить вероятность успеха и неудачи в будущем	5	4	3	2	1

Мои сильные стороны	Применимы в тренерской работе
1.	1.
2.	2.
Слабые места	Шаги для улучшения
1.	1.
2.	2.

Глава 2

Роль тренера – Модуль А

3. Как строится процесс общения

ОТПРАВИТЕЛЬ

- Мысли (идеи, чувства, намерения), которые вы хотите донести
- облекаются в форму сообщения для передачи
- передаются по определенному каналу (вербальному и/или невербальному)

ПОЛУЧАТЕЛЬ

- Сообщение получено (если человек проявил внимание)
- интерпретируется (в зависимости от понимания содержания и намерений)
- внутренняя реакция на сообщение

Шкала общения

Отправление.....	Получение
Вербальное.....	Невербальное
Содержание.....	Эмоция

Глава 2

Роль тренера – Модуль А

4. Навыки общения

Назовите три позитивных и три негативных способа общения тренера на тренировке и на соревновании

1) На тренировке

Позитивный способ

1.

2.

3.

Негативный способ

1.

2.

3.

2) На соревновании

Позитивный способ

1.

2.

3.

Негативный способ

1.

2.

3.

Глава 2**Роль тренера – Модуль А****5. Оценка навыков общения**(взято из книги *Successful Coaching* by Rainer Martens)

Пожалуйста, оцените свое умение общаться:

Коммуникативный навык	не развит		хорошо развит		
	1	2	3	4	5
Ваши всадники вам доверяют?	1	2	3	4	5
Ваши сообщения в основном носят позитивный характер?	1	2	3	4	5
Ваши ответы и инструкции достаточно подробны ?	1	2	3	4	5
Вы последовательны в своих высказываниях?	1	2	3	4	5
Вы умеете слушать собеседника?	1	2	3	4	5
Вы общаетесь без помощи слов?	1	2	3	4	5
Вы понятно показываете и инструктируете?	1	2	3	4	5
Вам понятны принципы повторного принуждения?	1	2	3	4	5

Прибавьте к сумме своих баллов еще 8
и впишите общий результат

Найдите ту категорию, под которую подпадает ваш результат, и получите награду.

Награда тренеру за умение общаться

36-40	Золотой язык:	Вы созданы для успеха.
31-35	Серебряный язык:	Хорошо, но можете еще лучше.
26-30	Бронзовый язык:	О'кей, но вам есть куда совершенствоваться.
21-25	Кожаный язык:	Для тех, кто часто набирает воды в рот.
8-20	Морда лошади	Носите её, пока не исправитесь.

Глава 2

Роль тренера – Модуль А

6. Стили тренировки

Стиль тренировки	Характеристики
А. Уступчивый	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
В. Командный	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
С. Приглашающий к сотрудничеству	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

Глава 2

Роль тренера – Module A

7. Образ «хорошего» и «плохого» тренера**«ХОРОШИЙ» ТРЕНЕР**

- Внимательно выслушивает
- Придерживается правил
- Относится ко всем одинаково
- Просит прощения, если сделал что-то неправильно
- На его тренировках интересно, они доставляют удовольствие
- У него всегда есть в запасе, что предложить ученикам
- Спрашивает у учеников их мнение
- Пунктуален
- Требуя хорошего поведения
- Спокойно пресекает проявления плохого поведения
- Не кричит
- Последователен
- Старается развить у учеников самостоятельность

«ПЛОХОЙ» ТРЕНЕР

- У него есть любимчики
- Не готовится к тренировке
- Опаздывает
- Временами груб
- Не знает имен всадников
- Кричит
- Не помогает в трудные минуты
- Проявляет неприязнь к некоторым всадникам
- Тратит время впустую
- Слишком строг
- Не слушает
- Не дает всадникам второго шанса на попытку
- Угрюмый

Глава 2

Роль тренера – Модуль А

Понятие «честной игры» или честного соперничества является ключевым в пропаганде принципов спортивного поведения и духа соревнования во всех видах спорта как на спортивной арене, так и за ее пределами. Разбирая значение этого понятия, тренеры могут рассмотреть его приложение к их собственной работе.

Что такое «честная игра», честное соперничество

Что это определение означает с позиций работы тренера?

Глава 2

Роль тренера – Модуль А

8. Ведение журнала тренировок

Тренеру следует вести реестр тренировок по двум жизненно важным причинам:

1. Вопросы юридической ответственности и получения страховок.
2. Регистрация результатов езды всадников и лошадей.

1. Вопросы юридической ответственности и получения страховок

- При несчастном случае необходимо составить рапорт по специальной форме и его должен подписать свидетель, присутствовавший на тренировке во время происшествия.

2. Регистрация результатов всадников и лошадей

- Имя, адрес, контактные номера телефонов, дата рождения и любая необходимая информация о состоянии здоровья.
- Инвалиды или всадники, имевшие травмы ранее, должны представить медицинское заключение, разрешающее занятия.
- Результаты тестов, экзаменов и записи о достижениях.
- Ежемесячная регистрация освоенных навыков и их развития поможет тренеру в составлении планов последующих тренировок.

Глава 2 Планирование и обратная связь – Модуль В

Результаты

К концу занятия тренеры смогут:

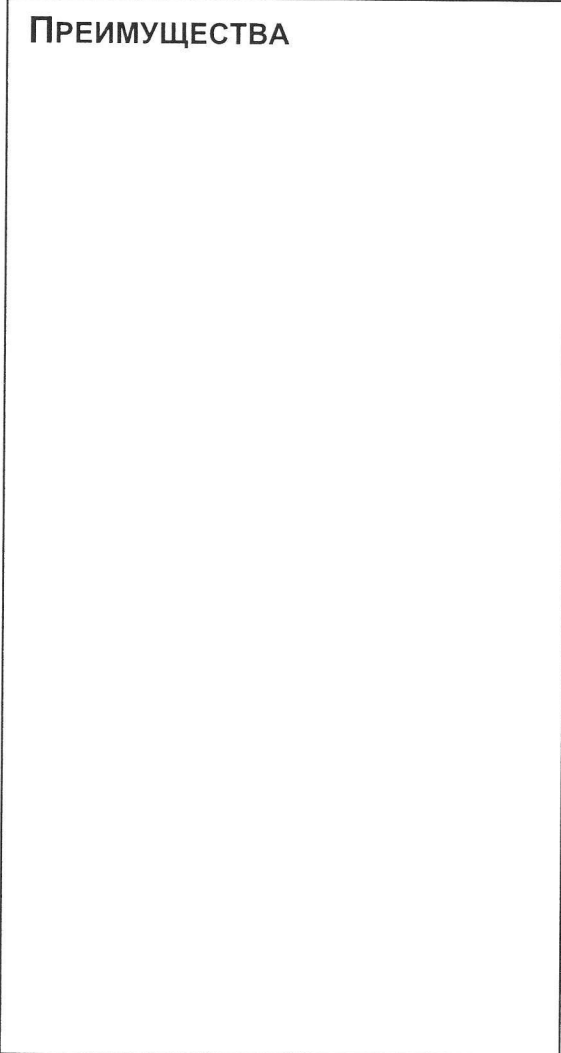
Модуль В

1. Назвать преимущества и недостатки составления плана тренировки.
2. Составить план тренировки.
3. Составить отчет о работе на тренировке.
4. Оценить тренировку.
5. Заполнить бланк сведений о всаднике и лошади.
6. Составить список необходимых дел тренера.
7. Обсудить социальные вопросы.

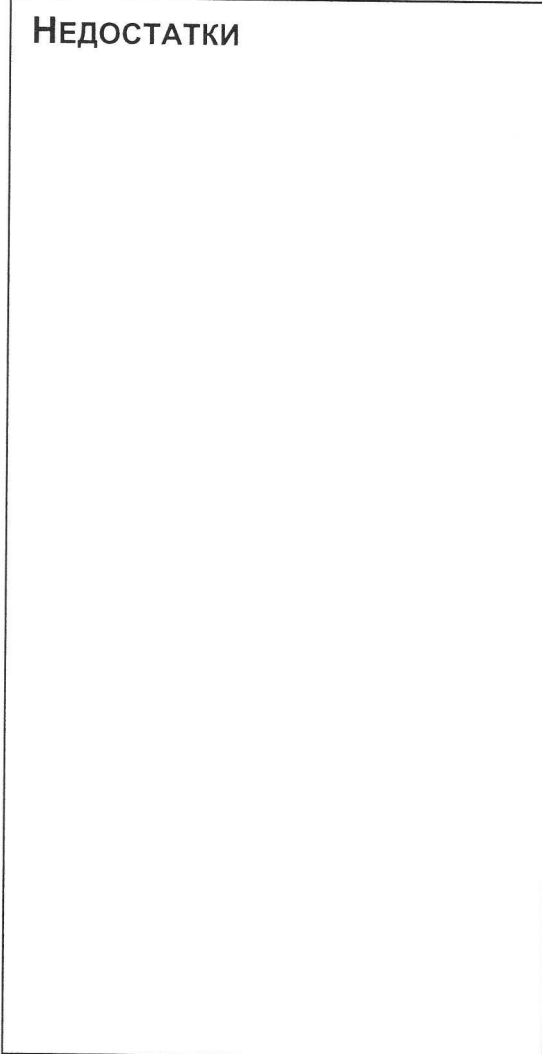
Chapter 2 Планирование и обратная связь – Модуль В

1. Определите преимущества и недостатки составления плана тренировки

ПРЕИМУЩЕСТВА



НЕДОСТАТКИ



Глава 2 Планирование и обратная связь – Модуль А

ПРЕИМУЩЕСТВА

План урока помогает
концентрироваться на
поставленных задачах

Придает уверенность

Задает направление

Предоставляет возможность
оценивать результаты

НЕДОСТАТКИ

План урока лишает гибкости

Он диктуется расписанием

Отнимает время

Глава 2 Планирование и обратная связь – Модуль В

2. План тренировки

Занятие № Кол-во всадников Дата _____

1. Результаты

К концу занятия всадник(и) смогут

- _____
- _____
- _____

2. Содержание

(Чему вы собираетесь научить? Какая информация вам нужна, чтобы этому научить?)

Начало:

Основная часть:

Завершение:

3. ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА

(Как вы будете привлекать к работе всадников?)

Начало:

Основная часть:

Завершение:

4. Напоминание для тренера (нужно не забыть)

5. Ресурсы (Какое нужно оборудование, чтобы тренировка была безопасной, результативной и увлекательной)

- _____
- _____

Глава 2 Планирование и обратная связь – Модуль В

3. Ваша оценка тренировки

Что вы делали на тренировке?	Как работала лошадь?	Как работал всадник?

Что получалось хорошо во время тренировки? – объясните почему

1. _____
2. _____
3. _____

Если бы занятие проводилось повторно, чтобы вы в нем улучшили и каким образом?

1. _____
2. _____
3. _____

В план следующей тренировки я собираюсь включить:

--

Глава 2	Планирование и обратная связь – Модуль В
----------------	---

4. Оценка тренировки

Пометьте оценку в каждой графе

	ОЧЕНЬ ХОРОШО	УДОВЛЕТ- ВОРИТЕЛЬ- НО	СЛАБО
Уровень АКТИВНОСТИ лошади и всадника	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Выполнение намеченной ЗАДАЧИ/ЦЕЛИ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
РАЗНООБРАЗИЕ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Обращение по ИМЕНАМ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Полезное использование ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Использование МАНЕЖА	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Использование ОБОРУДОВАНИЯ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
СОБЛЮДЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТЕПЕННОСТЬ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Индивидуальное ВНИМАНИЕ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Позитивная ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ тренера с всадником	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Достижение РЕЗУЛЬТАТОВ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Удовольствие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Умение задавать вопросы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Управление временем	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Глава 2	Планирование и обратная связь – Модуль В
----------------	---

5. Бланк сведений о лошади и всаднике

Дата _____ Тренировка
 No. _____

Имя всадника	Кличка лошади	
Адрес	Возраст	Пол
	Высота	
	Тип	
Тел.	Состояние	
Обмундирование Шлем <input type="checkbox"/> Соответствующая обувь <input type="checkbox"/> Защитная одежда <input type="checkbox"/>	Уровень готовности психической <input type="checkbox"/> физической <input type="checkbox"/>	
Медицинское разрешение, если необходимо. Координаты врача.	Снаряжение Безопасное (крепления/ширина стремени и т.п.) <input type="checkbox"/> Пригодность <input type="checkbox"/> Подгонка к лошади <input type="checkbox"/>	
Уровень подготовки	Состояние подков Безопасное <input type="checkbox"/> Имя и адрес вет.врача <input type="checkbox"/> Тел.вет.врача:	
<u>Цели (мотивация для тренировок)</u>	Уровень подготовки	

Глава 2 Планирование и обратная связь – Модуль В**6. Список необходимых дел тренера**

- Договориться о времени и месте проведения тренировки;
- Составить план занятия;
- Позаботиться, чтобы в наличии имелись ресурсы в нужном количестве (необходимое оборудование);
- Прийти раньше и убедиться, что оборудование находится в безопасном состоянии, пригодно и готово к тренировке;
- Проверить наличие средств для проведения последующих тренировок;
- Узнать, где находится ближайший телефон, у кого имеется мобильный телефон, иметь при себе телефонную карточку или собственный мобильный телефонный аппарат;
- Поздороваться, представиться и поприветствовать всадников;
- Заполнить перечень сведений обо всех всадниках и лошадях;
- Проверить, что все всадники знают правила поведения в манеже;
- Проверить наличие аптечки для оказания первой помощи.

ПРОВЕРЬТЕ, ЧТОБЫ У ВАС БЫЛИ СВЕДЕНИЯ О

местном враче

ИМЯ.....ТЕЛ.....

АДРЕС.....

местном ветеринаре

ИМЯ.....ТЕЛ.....

АДРЕС.....

ближайшей больнице

НАЗВАНИЕТЕЛ

АДРЕС.....

Глава 2**Планирование и обратная связь – Модуль В****7. Социальные вопросы****ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС ТРЕНЕРА**

- Тренеры должны проявлять уважение к **основным правам человека**, имеются в виду **равные права** каждого всадника без различия пола, инвалидности, низкого социального положения, расы, цвета кожи, языка, вероисповедания, политических или иных воззрений.
- На тренерах лежит обязанность оказывать влияние на **действия и поведение** тех всадников, которых они тренируют, и в то же самое время развивать их самостоятельность и самодостаточность, побуждая их брать на себя ответственность за свои решения, поведение и действия.
- Тренеры должны уважать достоинство каждого человека. Это включает уважение к праву на **свободу от физического преследования или сексуального домогательства и попыток завязать более тесные отношения**.
- Тренеры должны признавать и уважать **Правила проведения соревнований и официальных лиц**, которые отвечают за соблюдение принципов справедливости при проведении соревнований. Это уважение должно относиться к соблюдению духа и буквы этих правил как на тренировках, так и на соревнованиях для предоставления всем всадникам равных возможностей для состязания.
- Тренер должен признавать, что все тренеры имеют равное право желать успеха тем всадникам, которых они тренируют – соревнующихся в рамках принятых правил. Свои наблюдения, рекомендации или критические замечания следует адресовать непосредственно соответствующему лицу и не высказывать публично, делая их всеобщим достоянием.
- Тренеры должны проходить аттестацию для получения и подтверждения квалификации. Тренеры должны признавать, что повышение квалификации тренера - это постоянная работа над собой, которая состоит в расширении диапазона знаний на специальных сертифицированных курсах и приобретении практического опыта. Тренеры также обязаны делиться полученными знаниями и практическим опытом.
- Тренеры должны уважать звание тренера и всегда придерживаться самых высоких моральных принципов, проявляющихся как во внешнем виде, так и в поведении.

РАБОТА ТРЕНЕРА И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ "Спортсменам и тренерам с физическими недостатками интегрироваться в систему спорта", "привлекать девушек и женщин в спорт и тренерский состав", а также "хорошие тренеры могут играть ключевую роль в работе с социально неблагополучными слоями населения, в особенности среди молодежи." См.

"Хороший тренер меняет все делостр. 5

Глава 2b

План тренировки

2. Планирование тренировки

Тренировка № Кол-во всадников Дата _____

1. Результаты

К концу тренировки всадник(и) смогут:

- _____
- _____
- _____

2. Содержание

(Чему вы собираетесь научить? Какая информация вам нужна, чтобы этому научить?)

Начало:

Основная часть:

Завершение:

3. ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА

(Как вы будете привлекать к работе всадников)?

Начало:

Основная часть:

Завершение:

4. Напоминание для тренера (нужно не забыть)

5. Ресурсы (Какое нужно оборудование, чтобы тренировка была безопасной, результативной и увлекательной)

- _____
- _____

Глава 2b

План тренировки

2. Ваша оценка тренировки

Что вы делали во время тренировки?	Как работала лошадь?	Как работал всадник?

Что получалось на тренировке хорошо? – объясните почему

1. _____

2. _____

3. _____

Если бы тренировка проводилась повторно, чтобы вы улучшили и каким образом?

1. _____

2. _____

3. _____

В план следующей тренировки я собираюсь включить:

Глава 2b

План тренировки

СВЕДЕНИЯ О ВСАДНИКЕ И ЛОШАДИ

Всадник _____ Возраст _____ № тел _____

Адрес _____

Физическая подготовка (оцените по шкале от 1 до 5: 1 – очень слабая и 5 – чрезвычайно высокая)

1 2 3 4 5

Сильные стороны езды/выступления

Слабые стороны езды/выступления

Другая информация

Медицинское свидетельство, при необходимости

Цели/задачи - планы тренировок на ближайшее время

Долговременный план тренировок

Данные лошади

Тип _____ Возраст _____ Пол _____

Сильные стороны лошади

Слабые стороны

Другие важные замечания

Мотивация

Глава 3

Глава 3

Мотивация

Результаты - К концу занятия тренеры смогут:

- A.** Перечислить, почему люди занимаются конным спортом.
- B.** Обсудить, почему люди бросают занятия конным спортом.
- C.** Описать положительные и отрицательные стороны участия в соревнованиях по конному спорту.
- D.** Установить, как занятия конным спортом помогают развивать положительные качества личности.
- E.** Планировать проведение безопасных, целенаправленных тренировок с постепенным повышением уровня сложности.

Глава 3

Мотивация – Модуль А

Module A

Перечислите, почему люди занимаются конным спортом?

- Наслаждаются общением с лошадью.
- Чтобы приобрести новые навыки.
- Чтобы испытать чувство победы.
- Чтобы приобрести новых друзей или находиться в кругу своих друзей.
- Чтобы укрепить свое здоровье и улучшить физическую подготовку.
- Чтобы принимать участие в соревнованиях.
- Чтобы выступать за клуб/город/регион/страну.
-
-
-

Как тренер первого уровня может способствовать в достижении вышеназванных целей?

- Проявлять дружелюбие и открытость.
- Создать подходящую и безопасную обстановку.
- Ставить цели для каждой тренировки.
- Делать тренировки разнообразными, заставляющими преодолевать себя.
- Не скупиться на похвалу.
- Стараться вселить дух стремления к победе.

Глава 3

Мотивация – Модуль В

Модуль В

Обсудите, почему люди перестают заниматься конным спортом:

- Нехватка времени.
- Плохо получается.
- Чувство неловкости, смущения.
- Появляется чувство страха.
- Слишком дорого.
- Плохо учат.
- Нет прогресса в занятиях, удовольствия и/или разнообразия.
- Под давлением родственников.
- Утрата интереса.
-

Как хороший тренер может поддерживать увлечение конным спортом?

-
-
-

Помните лозунг: **“ Хороший тренер меняет всё дело ”**

Глава 3

Мотивация – Модуль С

Модуль С

Опишите положительные и отрицательные стороны участия в соревнованиях

Положительные стороны

-
-
-
-
-
-
-
-

Отрицательные стороны

-
-
-

Глава 3

Мотивация – Модуль D

Модуль D

Как занятия конным спортом могут помочь в развитии положительных качеств?

Положительные качества личности:

- Уверенность в себе.
- Способность концентрироваться.
- Целеустремленность.
- Умение хорошо контролировать свои эмоции.
- Умение расслабляться после напряжения.
- Честность.
- Способность сопереживать.
- Готовность прийти на помощь, дружелюбие.

Некоторые черты, которые присущи молодым людям:

- Широкий диапазон интересов.
- Потребность в новых острых ощущениях.
- Поиск новых интересов.
- Стремление подражать своим кумирам.
- Поиск наставника.
- Стремление к совместной деятельности.

Что может сделать тренер первого уровня, чтобы помочь развитию положительных качеств у юных всадников?

- Юные всадники получают удовольствие от физических упражнений, они хотят ездить верхом и заниматься своими лошадьми.
- Многим из них присущи краткие вспышки энергии и энтузиазма.
- У них еще не полностью развита координация движений и это следует принимать во внимание.
- Осваивая новый навык езды, юный всадник еще не понимает, какие действия приведут его к успеху.
- Им нужно особенно четко и понятно объяснять и показывать новый навык езды.
- Они расцветают, когда им дают дельные советы.

Глава 3

Мотивация – Модуль Е

Модуль Е

Принимая во внимание предыдущие соображения о юных всадниках, какой план проведения тренировки мог бы составить тренер первого уровня?

План тренировки

Тренировка № Кол-во всадников Дата _____

1. Результаты

К концу занятия всадник(и) смогут

- _____
- _____
- _____

2. Содержание

(Чему вы собираетесь научить? Какая информация вам нужна, чтобы этому научить?)

Начало:

Основная часть:

Завершение:

3. Изложение материала

(Как вы будете привлекать к работе всадников?)

Начало:

Основная часть:

Завершение:

4. Напоминание для тренера (нужно не забыть)

5. Ресурсы (Какое нужно оборудование, чтобы тренировка была безопасной, результативной и увлекательной)

- _____

Развитие навыков езды у всадника и лошади

Глава 4

Глава 4 Развитие навыков у всадника и лошади

Результаты:

К концу занятия тренеры смогут:

Модуль А: Применять основной принцип обучения навыкам (И Д Е Я).

Модуль В: Описать, в каких случаях всадники лучше учатся.

Модуль С: Проанализировать, в каких случаях лошади лучше учатся.

Глава 4

Развитие навыков - Модуль А

А. Принцип обучения навыку

		ИДЕЯ
I	ntroduce the skill	ПредставИть навык
D	emonstrate the skill	ПроДемонстрировать навык
E	xplain two or three main points of the skill	Дать объяснЕние двух или трех основных элементов навыка
A	ttend to the rider while they practice	ПроявлЯть внимание к тому, как всадники осваивают навык

Выше нами дан основной принцип или структура обучения. Как им пользоваться для проведения тренировки? Выберите тему (навык) и составьте план урока, включающий вышеприведенные 4 шага:

Тема: например, <u>Уступка шенкелю</u>		Время
I	Уступка шенкелю это навык обучения лошади уступать боковым средствам управления.	20%
D	Продемонстрируйте, где и как поставить лошадь вдоль боковой стенки и как она должна переступить ногами.	
E	Объясните, как применяются средства управления при уступке шенкелю, управление весом, ногами, поводом.	
A	Уделяйте внимание всаднику. Это наиболее важная часть урока. Постарайтесь, чтобы она была как можно более активной и интерактивной. Вносите разнообразие в работу, предлагая в промежутках выполнять другие движения, перемену направления, темпа, аллюра. Разрешайте периодически отдыхать, используя эти перерывы для обратной связи. Завершение работы.	80%

Глава 4

Развитие навыков – Модуль В

В. Опишите, в каких случаях всадники лучше учатся

**Специфические факторы при обучении всадников –
новичков в спорте.**

Когда такой всадник лучше учится?

1.
2.
3.

Характеристика лошади, которая
подходит для обучения такого
всадника

1.
2.
3.

Каким образом вышеперечисленные факторы влияют на изложение материала?

1.
2.
3.

Глава 4

Развитие навыков – Модуль В

Специфические факторы при обучении всадников с достаточным уровнем подготовки

Когда такой всадник лучше учится?

1.
2.
3.

Характеристика лошади, которая подходит для обучения такого всадника

1.
2.
3.

Каким образом вышеперечисленные факторы влияют на изложение материала.

1.
2.
3.

Глава 4

Развитие навыков – Модуль В

**Специфические факторы при обучении всадников-спортсменов,
успешно выступающих на соревнованиях**

Когда такой всадник лучше учится?

1.
2.
3.

Характеристика лошади, которая подходит для обучения такого всадника

1.
2.
3.

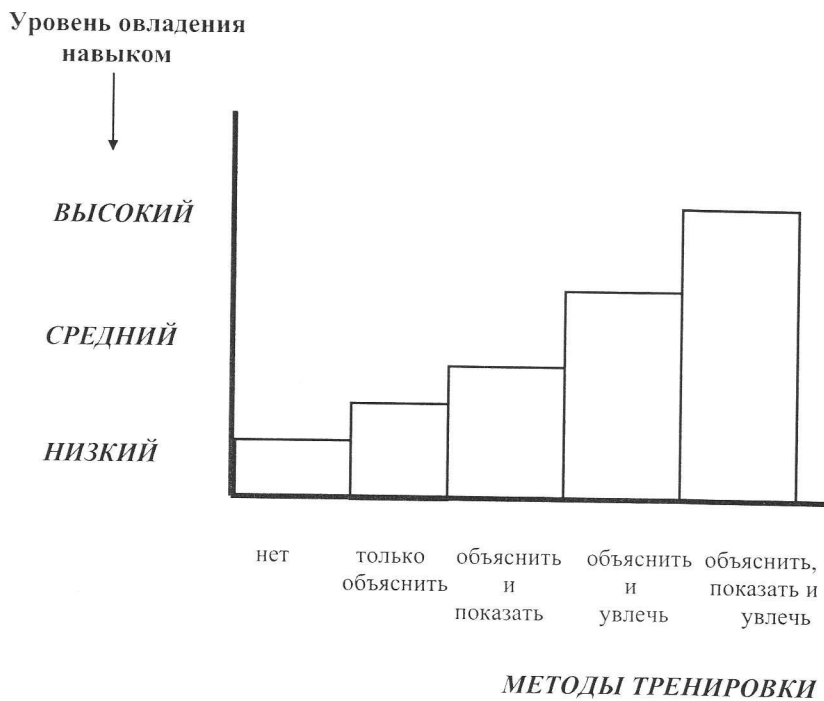
Каким образом вышеперечисленные факторы влияют на изложение материала

1.
2.
3.

Глава 4

Развитие навыков – Модуль В

Сравнительный анализ методов обучения



**“Когда мне рассказывают, я забываю,
когда меня учат, я узнаю,
когда я увлечен, я запоминаю”**

Бенджамин Франклин

Глава 4

Развитие навыков – Модуль С

С. В каких случаях лошади лучше учатся

Факторы, влияющие на обучение:

Инстинкт

Несмотря на то, что прошли уже тысячи и тысячи лет с тех пор, как была приручена лошадь, ее стадный инстинкт все еще очень силен и оказывает большое влияние на ее обучение.

В каждой табуне есть один вожак-лидер, которому подчиняются остальные животные. При обучении лошади всадник/тренер должен играть роль такого лидера. Только в этом случае лошадь будет доверять ему и уважать. Если лошадь будет признавать его за вожака, то будет охотно выполнять его команды и обучаться навыкам езды.

Однако всадник должен осознавать всю ответственность своего положения и не допускать ошибок: неожиданных требований – неправильных решений – нечетких команд – отсутствия команд вообще.

Лошадь может утратить доверие к нему как к лидеру. А однажды утратив доверие лошади, его потом уже очень нелегко восстановить.

Чувства

- a) Обоняние: очень хорошо развито у лошади (приблизительно в 40 раз сильнее, чем у человека).
- b) Слух: в 18 раз более тонкий, чем у людей. Не нужно кричать, тон голоса тренера очень важен.
- c) Осязание и вкус: понаблюдайте за лошадьми в поле – их касания могут выражать недовольство или привязанность.
- d) Зрение: не так хорошо развито, как другие чувства, может стать причиной испуга.

Психическое состояние

Если лошадь обеспокоена, встревожена или испугана, она не сможет ничему научиться. Чтобы продуктивно заниматься, лошадь должна быть спокойной, уверенно себя чувствовать и проявлять желание к сотрудничеству.

Физическое состояние

Чтобы продуктивно заниматься, лошадь должна находиться в хорошей физической форме и содержаться в хороших условиях, максимально приближенных к естественным: иметь возможность много двигаться на свободе, желательно в компании других лошадей.

Лошадь, перегруженная работой, не будет восприимчива к обучению.

Физическая подготовка лошади и всадника

Глава 5

Глава 5

Физическая подготовка

Результаты

К концу занятия тренеры смогут:

- Модуль А: Описать, что такое физическая подготовка.
- Модуль В: Назвать компоненты физической подготовки.
- Модуль С: Оценить их важность для различных конных дисциплин.
- Модуль D: Обсудить принципы физической подготовки.

Глава 5

Физическая подготовка – Модуль А и В

А. Опишите, что такое физическая подготовка

Вопрос:

- Что вы понимаете под термином «физическая подготовка всадника»?
- Почему важна физическая подготовка?
- Почему нужно знать, как ее улучшить?
- Какие преимущества это дает всаднику?
- Что требуется для занятий верховой ездой?

ОТВЕТ:

- Способность тела соответствовать разнообразным нагрузкам, которым оно подвергается
- Равновесие
- Уменьшение опасности получения травмы
- Это помогает концентрироваться
-

В. Назовите компоненты физической подготовки

Вопрос:

- Какие компоненты физической подготовки вы можете назвать?
- Какие компоненты имеют наибольшее значение для всадника?

Ответ:

- Сила, скорость, выносливость, гибкость
- Сила, гибкость

Глава 5**Физическая подготовка – Модуль С****С. Оцените (от 1 до 5) важность компонентов физической подготовки для различных конных дисциплин**

ДИСЦИПЛИНА	СИЛА	СКО- РОСТЬ	ГИБКОСТЬ	ВЫНОСЛИ- ВОСТЬ
ВЫЕЗДКА				
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ				
ТРОЕБОРЬЕ				
ПРОБЕГИ				
ДРАЙВИНГ				
СКАЧКИ				

Глава 5

Физическая подготовка – Модуль D

D. Обсудите следующие принципы подготовки

Подготовку можно определить как состояние готовности к усилию или действию.

Уровень подготовки определяется типом усилий или действий, которые нужно произвести

Принципы подготовки

Для достижения хорошей спортивной формы нужно комбинировать правильную работу с диетой.

Работа – это усилие при выполнении некоторой нагрузки на протяжении заданного отрезка

Работа + диета = физическая подготовка (тренированность)

Целью физической подготовки лошади является сделать ее способной выполнить определенный объем работы с минимальной степенью утомления.

- Утомление – это психологическая неспособность продолжать работу на том же уровне. Если не дано разрешение понизить уровень нагрузки, в результате наступит изнеможение.
Изнеможение – это полная неспособность продолжать выполнение упражнения.
- Основа любого метода физической подготовки состоит в увеличении способности лошади/всадника выносить рабочие нагрузки путем постепенного увеличения объема работы, требуемой по программе тренировок
Работа лошади/всадника выполняется при напряжении всех систем тела.
- В результате такого напряжения к нему наступит адаптация в форме эффекта физической готовности. Это послужит скачком для перехода на более высокую стадию подготовки после периода восстановления.
Таким образом, процесс представляет собой:

Напряжение – Адаптация – Восстановление – Напряжение

Глава 5

Физическая подготовка – Модуль D

Принципы		Применение
1	Готовность	Физическая и психологическая способность справиться с тренировками
2	Индивидуальные особенности	Пол, характер, зрелость, питание, окружение, предыдущий уровень подготовки, наличие травм
3	Адаптация	Реакция тела на требования тренировочной программы
4	Нагрузка	Тренировочный процесс следует начать с превышения обычных дневных нагрузок <ul style="list-style-type: none"> ○ когда тело адаптируется, ○ увеличить нагрузку для развития силы ○ увеличить время для развития выносливости ○ увеличить степень сгибания для развития гибкости ○ увеличить темп для развития скорости ○ стимулирует изменения в системах тела
5	Постепенность	F requency - частота постепенно больше занятий; I ntensity - интенсивность постепенно больше нагрузка/скорость/сгибание; T ime - время постепенно увеличение длительности
6	Специфика	Тренировки должны иметь отношение к тому, что ожидается на выступлении
7	Чередование	Работы с отдыхом. Если этим пренебрегают, утрачивается интерес и работа ухудшается. Тренировочные циклы/перекрестные тренировки. Тяжелого с легким.
8	Разминка/ заминка	Разминочные упражнения разогревает тело перед упражнениями, которые требуют напряжения. Учащение дыхания + замедление сердцебиения и упражнения на вытягивание. Расслабляющие упражнения удаляют из тела продукты распада, предотвращают застой крови в сосудах.
9	Долговременное планирование	Планирование, постановка цели, достижение пика формы к определенному времени. Отмечайте результаты и показатели роста.
10	Реверсивность	Физическая форма теряется в 3 раза быстрее, чем нарабатывается: сначала скорость, затем сила, затем выносливость, затем гибкость.

Глава 5

Физическая подготовка – Модуль D

Принципы		Применительно к лошади
1	Готовность	Состояние здоровья, зубов, ног/подков, кожи, дегельминтизация, отсутствие дефектов, возраст,
2	Индивидуальные особенности	Пол, характер, зрелость, питание, окружение, предыдущий уровень подготовки, наличие травм.
3	Адаптация	Медленная езда на большие расстояния/езда по дорогам: при тряске увеличивается <i>плотность костей</i> , приводятся в хорошую кондицию связки, улучшается деятельность <i>сердечно-сосудистой системы</i> , увеличивается объем <i>мышц</i> , улучшаются рефлекс <i>нервной системы</i> .
4	Нагрузка	Езда по склонам для мышц-сгибателей/ <i>сила</i> . Комбинации препятствий, переходы, круги, боковые движения для развития <i>гибкости/резвости</i> , езда коротких дистанций для <i>скорости</i> , езда на длинные дистанции рысью, галопом, карьером для <i>выносливости</i> .
5	Последовательность	F requency - частота <i>постепенно</i> больше занятий; I ntensity - интенсивность <i>постепенно</i> больше нагрузка/скорость/сгибание; T ime - время <i>постепенно</i> увеличение длительности; T ype - тип
6	Специфика	Тренировки должны иметь отношение к тому, что ожидается на выступлении. Тренировки с правильными расстояниями между препятствиями. Езда галопом с достаточной скоростью и на достаточные расстояния для полевого кросса.
7	Чередование	День отдыха, выезд в поле. Периоды отдыха в течение дневной работы (выполнение 20-метровых кругов вместо 10-метровых). Охотничьи триалы для конкурных лошадей. Езда в поле для выездковых лошадей.
8	Разминка/заминка	Разминочные упражнения разогревает тело перед упражнениями, которые требуют напряжения. Учащение дыхания + замедление сердцебиения и упражнения на вытягивание. Расслабляющие упражнения удаляют из тела продукты распада, предотвращают застой крови в сосудах. Шаг, рысь и галоп на длинном поводке перед и после работы.

9	Долговременное планирование	План программы в письменном виде, постановка цели, достижение пика формы к определенному времени. Тренируйте сверх того уровня навыков, который нужен на выступлении. Определяйте сильные стороны, отмечайте результаты, степень уверенности выполнения.
10	Реверсивность	Перерывы в работе ведут к потере спортивной формы. Учитывайте это при составлении программы. Возобновляйте работу по программе, восстановив прежний уровень работы.

Психологическая ПОДГОТОВКА лошади и всадника

Глава 6

Глава 6

Психологическая подготовка всадника

Результаты:

В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ ТРЕНЕРЫ СМОГУТ:

Модуль А: Описать, что понимается под психологической подготовкой.

Модуль В: Назвать составляющие психологической подготовки.

Модуль С: Наблюдать и анализировать работу с точки зрения компонентов психологической подготовки.

Модуль D: Применять метод для улучшения психологической подготовки.

Глава 6 Психологическая подготовка всадника – Модуль А

А. Опишите, что понимается под психологической подготовкой:

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – ЭТО ТАКОЕ
СОСТОЯНИЕ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ ПОЗВОЛЯЕТ
ЕМУ ДЕЙСТВОВАТЬ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ**

Глава 6 Психологическая подготовка всадника – Модуль В

В. Назовите составляющие психологической подготовки



Глава 6 Психологическая подготовка всадника – Модуль В

ГОТОВНОСТЬ

Исходя из данных о всаднике и лошади

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ:

S SPECIFIC - КОНКРЕТНЫМИ

M MEASURABLE - ИЗМЕРЯЕМЫМИ

A AGREED - СОГЛАСОВАННЫМИ

R REALISTIC - РЕАЛЬНЫМИ

T TIMESCALE – СО СРОКАМИ ПО ВРЕМЕНИ

E EXCITING – ЗАМАНЧИВЫМИ

R RECORDED – СОСТАВЛЕННЫМИ

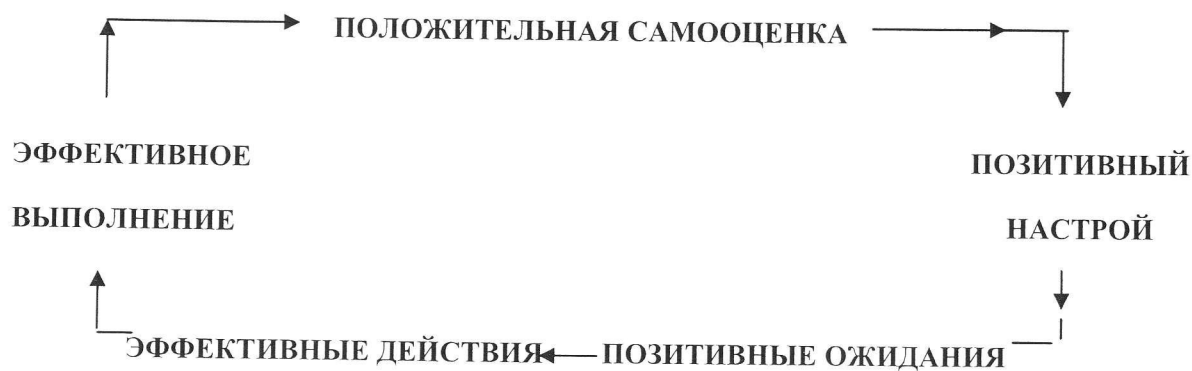
В ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ

ПЕРВЫЕ БУКВЫ АНГЛИЙСКИХ СЛОВ СОСТАВЛЯЮТ СЛОВО SMARTER , КОТОРОЕ
МОЖНО ПЕРЕВЕСТИ КАК «БОЛЕЕ НАХОДЧИВЫЙ, УМНЫЙ, ЭНЕРГИЧНЫЙ»

Глава 6 Психологическая подготовка всадника – Модуль В

УВЕРЕННОСТЬ

Вера в свои способности справиться с ситуацией



Глава 6 Психологическая подготовка всадника – Модуль С

С. Наблюдение и анализ работы с точки зрения компонентов психологической подготовки

Контроль:

Управление своим внутренним состоянием и контроль внешней обстановки, что способствует хорошему выступлению.

- Состояние волнения/стресса/напряжения

Специальные техники для контроля над состоянием напряжения

1. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Всадник закрывает глаза и представляет напряженную ситуацию.

В течение 2-3 минут он «видит» и «переживает» свое успешное выступление.

Сосредоточьте его внимание на том, что он видит, слышит и чувствует в это время.

После этого сделайте краткое описание этой воображаемой картинки.

Храните эти записи в рабочих тетрадях всадников.

2. ФОКУСИРОВАНИЕ

Всадникам предлагается письменно ответить на следующие вопросы о том, что им нужно делать в стрессовой ситуации:

- а) Что именно мне говорили делать в этой ситуации?
- б) Какими ключевыми словами я буду пользоваться, чтобы напомнить себе о необходимости сконцентрироваться только на этом? (Например, «здесь, и сейчас»).

3. КОНТРОЛЬ НАД ТЕЛОМ

Попросите всадников закрыть глаза и сконцентрировать свое внимание на дыхании. На вдохе нужно слегка расслабить живот, на выдохе – немного втянуть. Цикл из 5 дыханий является хорошим средством, чтобы снять напряжение.

Глава 6 Психологическая подготовка всадника – Модуль С

4. САМООБОДРЕНИЕ

Попросите всадников представить себе стрессовую ситуацию. Объясните, что обычно в таких ситуациях многие люди нервничают и ожидают самого худшего. Но, изменив то, что мы обычно думаем в подобных ситуациях, можно сохранить контроль над своими действиями и направить нервную энергию в положительное русло.

«Я уже бывал раньше в подобных ситуациях»

«Сначала одно, потом другое»

«Пока я сохраняю спокойствие, я контролирую ситуацию»

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Фокус внимания направляется вовнутрь – на свои мысли и чувства или вовне – на объекты внешнего мира.

Глава 6 Психологическая подготовка всадника – Модуль D

D. Методы психологической подготовки

Упражнения на развитие концентрации

УДЕРЖАНИЕ ОБРАЗА

Это упражнение развивает способность концентрировать свое внимание на некотором объекте на протяжении длительного периода времени. (Вам понадобится секундомер с остановом).

Примите удобную позу на стуле в таком месте, где вас никто не побеспокоит. Сядьте прямо, ноги ровно стоят на полу, держите секундомер в одной руке, положите обе руки себе на бедра.

Потратьте немного времени на то, чтобы расслабиться (дышите глубоко).

А теперь представьте в уме желтый теннисный мячик на зеленом фоне. Рассмотрите его во всех деталях, представьте, из чего он сделан, его размер, его округлость. Обратите внимание на надписи, разглядите, где на желтом мячике видны еле заметные следы швов.

После того, как вы создали этот образ у себя в голове, включите секундомер и постарайтесь удерживать в сознании четкий образ теннисного мяча как можно дольше. Если образ тускнеет или вы отвлекаетесь на какие-нибудь звуки или мысли, остановите часы. Сначала вам придется останавливать секундомер всего через несколько секунд, но по мере тренировки вы сможете сохранять концентрацию уже в течение более долгого времени.

РЕАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Объясните всадникам, что в жизни бывают неудачные выступления, что время от времени они неизбежны. Это не значит, что у них нет способностей и они обречены всегда проигрывать, а лишь то, что сегодня был не их день. Секрет состоит в том, чтобы извлечь пользу и урок из неудачного выступления и не повторять больше своих ошибок.

Глава 6

Психологическая подготовка лошади

Психологическая подготовка лошади

Результаты

К концу занятия тренеры смогут:

Модуль А: Оценить роль психологической подготовки лошади.

Модуль В: Назвать признаки психологической готовности лошади и указать причину.

Модуль С: Проанализировать признаки психологической неготовности и найти причину.

Глава 6 Психологическая подготовка лошади – Модуль А

А. Оценка роли психологической подготовки лошади

КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛОШАДИ

Готовность

- Лошадь проявляет желание работать, получает удовольствие от работы потому, что она хорошо подготовлена к работе в руках и доверяет всаднику.
- Позитивные методы тренировки, усилия и энергия, направленные на превращение намеченных целей в реальность.

УВЕРЕННОСТЬ

- Способность справляться с ситуацией благодаря последовательной и правильной подготовке.
- Лошадь доверяет окружающим ее людям.

КОНТРОЛЬ

- Внутренний контроль и контроль внешней обстановки способствуют хорошей работе.

ОБЩЕНИЕ/КОНЦЕНТРАЦИЯ

- Если лошадь хорошо воспитывали, содержали и правильно тренировали, то она будет внимательно относиться к командам и охотно их выполнять.

Глава 6 Психологическая подготовка лошади – Модуль В

В. Признаки психологической готовности лошади, определение причины

Психологическая готовность лошади – когда работает

Причина

Выглядит довольной	
Двигается ритмично	
.....
Расслаблена	
.....
Хвост свисает	
.....
Уши спокойны	
.....
Довольное выражение морды	
.....
Дыхание спокойное	
.....
Стоит смирно, когда просят	
.....
Выполняет команды всадника без сопротивления	
.....
Принимает контакт с поводом	
.....
Идет везде безбоязненно	
.....

Глава 6 Психологическая подготовка лошади – Модуль В

Психологическая готовность лошади – когда не работает

Причины

<p>Спокойно ведет себя в деннике, нет дурных привычек</p> <p>Подходит к двери поздороваться с вами</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Хорошо ест, хорошо выглядит</p>	<p>.....</p>
<p>Пищеварение нормальное</p>	<p>.....</p>
<p>Спокойна в обращении, спокойно стоит, когда ее держат, можно легко поймать, когда не на привязи</p> <p>Спокойна, когда седлают</p> <p>Идет везде безбоязненно</p> <p>Спокойно и безбоязненно переносит погрузку и перевозку</p> <p>На соревнованиях ведет себя как обычно</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Глава 6 Психологическая подготовка лошади – Модуль С**С. Анализ признаков психологической неготовности лошади и анализ причин****Психологическая неготовность лошади – когда не работает****Меры**

Не повинуетя в деннике	
Не повинуетя, когда чистят
Нельзя поймать
Нельзя вести в руках
Не хочет стоять, когда ее просят
Сложности при погрузке и перевозке

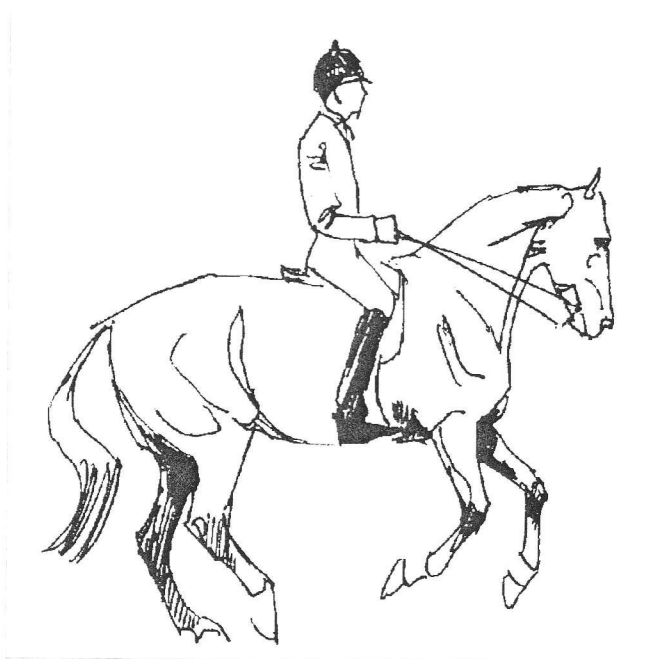
Когда работает**Меры**

Не хочет стоять, когда всадник сидится в седло
Не хочет шагать
Мотаает вверх-вниз головой, лягается
Скрежещет зубами
Шлепает губами
Высовывает язык
Выдергивает повод
Козлит
Прижимает уши
Размахивает хвостом даже при остановке
Показывает свое волнение, напряжение, страх
Чрезмерная потливость
Частое опорожнение кишечника

Глава 7

ВЫЕЗДКА

Езда по ровной поверхности



Цель:

Основы работы на ровной поверхности хорошо изложены в правилах ФЕИ, которые гласят, что целью такой работы является «гармоничное развитие физических данных и способностей лошади. Это сделает лошадь сильнее, улучшит ее спортивную форму и продлит ее активное долголетие. Лошадь станет более уверенной, внимательной и энергичной, и в результате будет достигнута настоящая гармония между лошадью и всадником».

Этого можно достичь, если системно и последовательно тренировать лошадь по программе, которая построена на сохранении и развитии естественных способностей лошади. Необходимо, чтобы тренировки были разнообразными и, по возможности, проводились в разных местах. Большую часть тренировок должна занимать езда в поле.

Глава 7

Выездка

Раздел выездки в курсе ФЕИ подготовки тренеров первого уровня состоит из трех модулей.

Результаты:

К концу главы тренеры смогут:

Модуль А – (Теоретическое занятие в классе)

1. Определять правильный способ движения.
2. Перечислить основные моменты правильной выездковой посадки всадника.
3. Объяснить уровни шкалы обучения лошади.

Модуль В – (Практическое занятие)

- Навык 1:** Аллюры начального уровня.
- Навык 2:** Применение средств управления.
- Навык 3:** Полуодержка и одержка.
- Навык 4:** Переходы.
- Навык 5:** Сгибание затылка лошади (постановление).
- Навык 6:** Боковое сгибание.
- Навык 7:** Поворот на передних ногах.
- Навык 8:** Уступка шенкелю.

Модуль С – (Теоретическое занятие в классе)

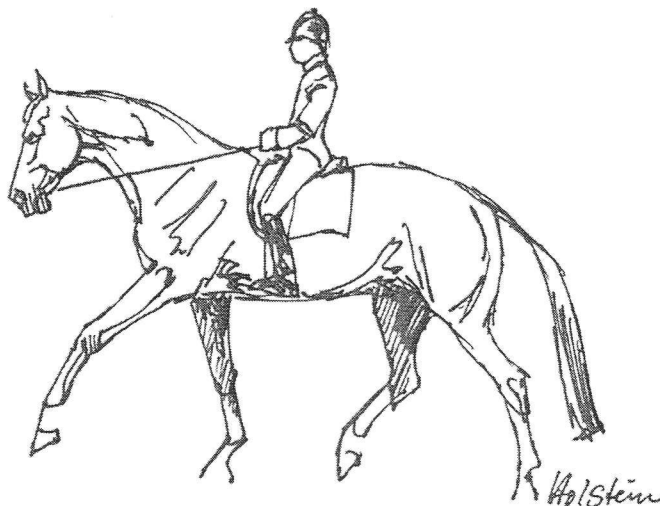
1. Подготовка к соревнованию подготовительного и начального уровня.
2. Мастер- план проведения тренировки по одному из предыдущих навыков.

Приложение к главе «Выездка».

Глава 7

Способ движения – Модуль А

1. Определение правильного способа движения



Лошадь №. 1

Опишите способ движения лошади

1. _____

2. _____

3. _____

Дайте свои предложения по тренировке.

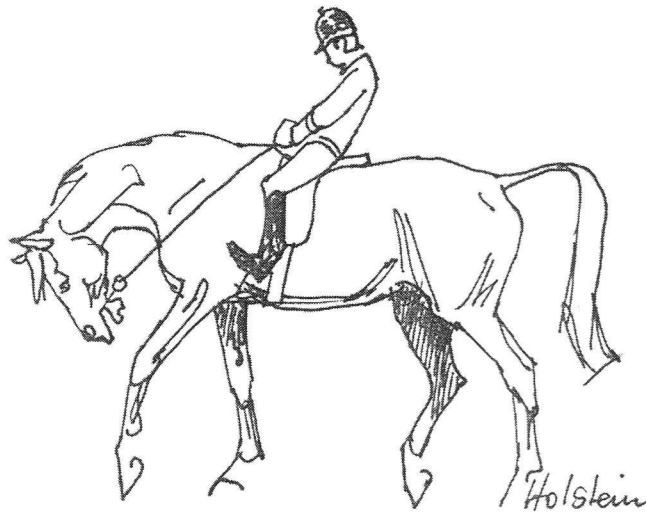
1. _____

2. _____

3. _____

Глава 7

Способ движения – Модуль А



Лошадь №. 2

Опишите способ движения лошади

1. _____

2. _____

3. _____

Дайте свои предложения по тренировке

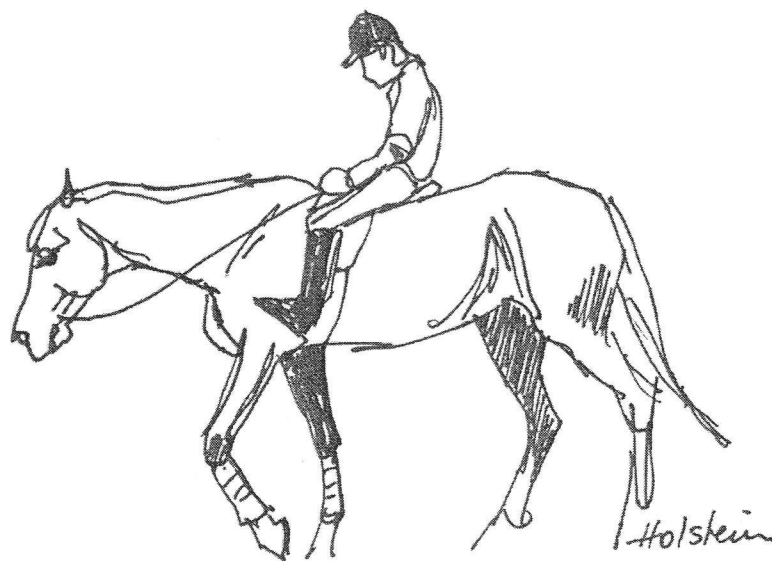
1. _____

2. _____

3. _____

Глава 7

Способ движения – Модуль А



Лошадь № 3

Опишите способ движения лошади

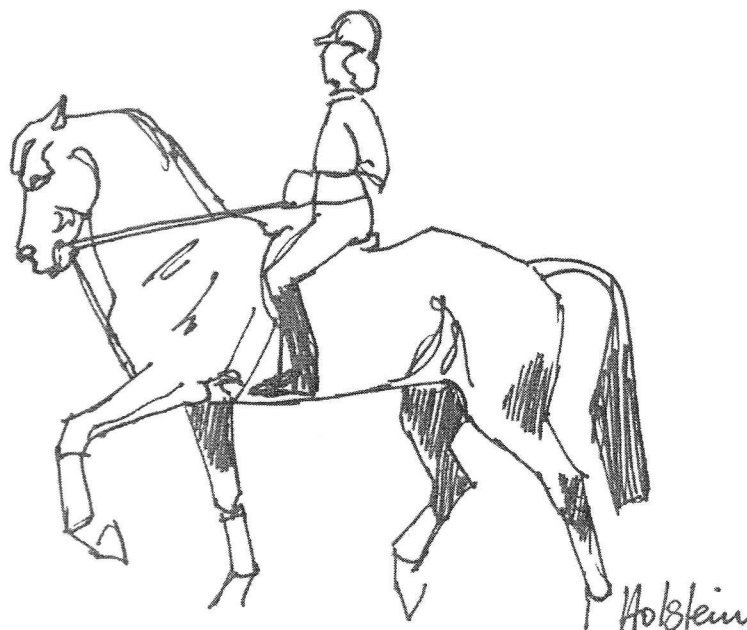
1. _____
2. _____
3. _____

Дайте свои предложения по тренировке

1. _____
2. _____
3. _____

Глава 7

Способ движения – Модуль А



Лошадь № 4

Опишите способ движения лошади

1. _____
2. _____
3. _____

Дайте свои предложения по тренировке.

1. _____
2. _____
3. _____

Глава 7

Способ движения – Модуль А



Лошадь № 5

Опишите способ движения лошади

1. _____
2. _____
3. _____

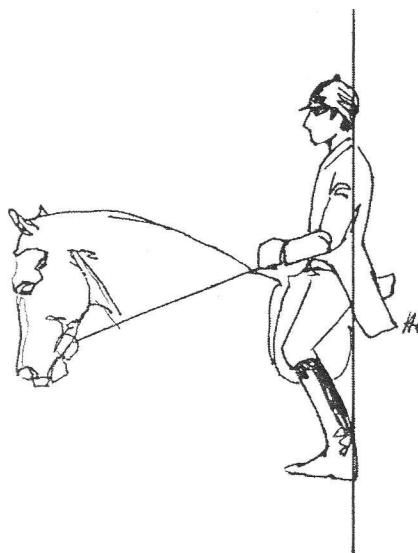
Дайте свои предложения по тренировке

1. _____
2. _____
3. _____

Chapter 7

Посадка всадника – Модуль А

2. Перечисление основных моментов правильной выездковой посадки всадника

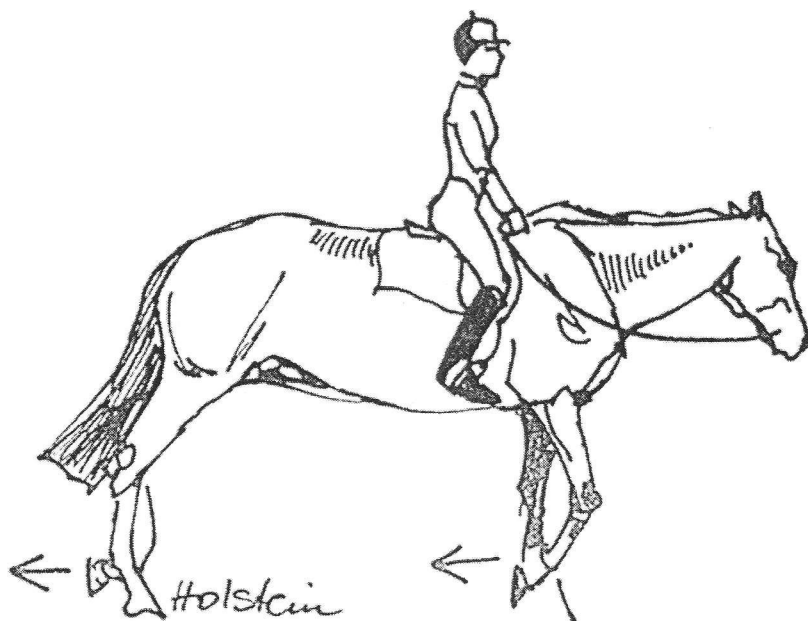


ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ПОСАДКИ ВСАДНИКА

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Глава 7

Посадка всадника – Модуль А

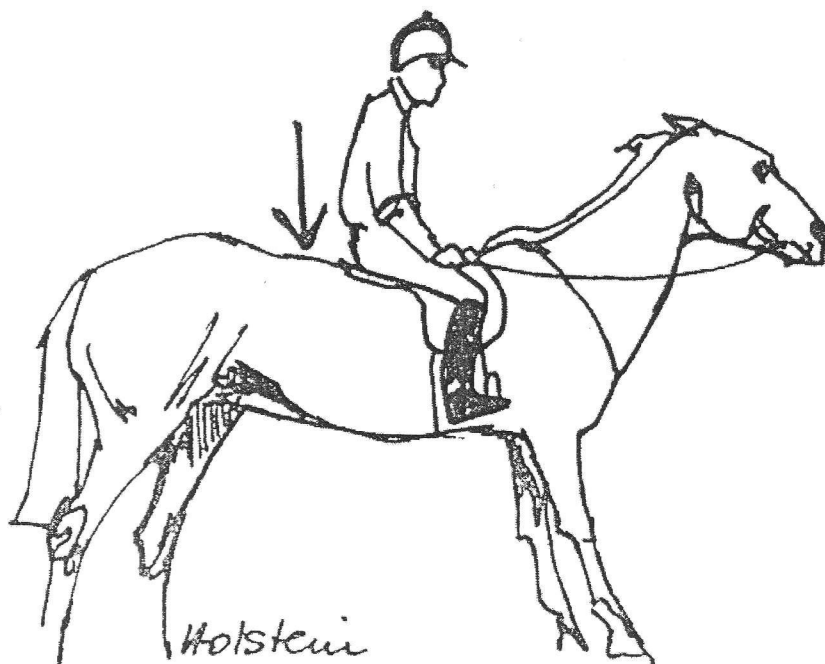


НЕДОСТАТКИ ПОСАДКИ ВСАДНИКА

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Глава 7

Посадка всадника – Модуль А



НЕДОСТАТКИ ПОСАДКИ ВСАДНИКА

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Глава 7**Шкала обучения лошади – Модуль А****Результаты**

К концу этого занятия тренеры смогут дать объяснения по теме:

3. Основные уровни шкалы обучения

Шкала обучения (тренировки) – это «генеральный» или мастер-план всего последовательного, с постепенным нарастанием сложности процесса обучения верховой лошади. Этот материал хорошо изложен в книге «Принципы верховой езды», официальном учебнике немецкой федерации конного спорта.

Шкала тренировки является руководством для подготовки лошади, обучения верховой езде и судейства в выездке:



Ни один уровень (качество лошади) этой шкалы не может существовать сам по себе, развитие одного качества служит основанием для перехода к работе над следующим. Каждое качество тесно связано с соседними. Если, например, №2 (раскрепощение) не достигнуто, то будут страдать и ухудшаться №1 и №3 (ритм и контакт). Если вы улучшите №2, то станут лучше и №1 и №3. Учить №4 (импульс) можно только тогда, когда хорошо и правильно освоены №1, №2 и №3.

Последовательное обучение проходит по нарастающей через 3 фазы.

Первая фаза – это подготовительный этап привыкания лошади к седлу (заездка). Она включает работу над ритмом и раскрепощением, а также, до некоторой степени, контактом.

Следующая фаза – это развитие толкающей силы (импульса) задних ног. Сюда входят предыдущие уровни шкалы, а также импульс и выпрямление.

Последняя фаза включает развитие несущей силы задних конечностей и таким образом объединяет все шесть качеств лошади данной шкалы обучения. Сбор является здесь жизненно важным элементом.

Если следовать логике и хронологии данной шкалы, то можно гарантировать, что программа, которая нужна для хорошей подготовки верховой лошади, будет систематической и последовательной.

Глава 7**Аллюры – Модуль В****Результаты:**

В конце этого занятия тренеры смогут:

Навык 1. Определять и тренировать аллюры начального уровня

Существует три основных аллюра лошади: шаг, рысь и галоп. Каждый аллюр может выполняться разным темпом в зависимости от степени сбора или прибавления. Первый уровень предполагает использование рабочих аллюров.

ШАГ:

Шаг – это движение на 4 такта. Очень важно соблюдать четкий четырехтактный ритм движения.

Темпы:**Средний шаг**

Это основной темп шага и единственный, который используется на начальном уровне. Лошадь должна охотно и целеустремленно двигаться вперед с соблюдением равномерного четырехтактного ритма. Лошадь должна идти, принимая повод («в поводу»).

Собранный шаг и прибавленный шаг являются другими темпами шага и представляют собой более сложные виды движения. Они будут рассматриваться на втором уровне.

«Свободный шаг на длинном поводу» - иногда этот термин используется на соревнованиях начального уровня по выездке. Судьям нужно продемонстрировать ритмичное целенаправленное движение лошади вперед с хорошим захватом пространства; в гармонии с удлинённым (но не свободно свисающим) поводом рамка лошади должна стать более вытянутой и низкой.

Глава 7**Аллюры – Модуль В****РЫСЬ:**

Рысь – это двухтактное движение. Движение лошади вперед осуществляется диагональными парами ног. Очень важно соблюдать четкий ритм движения.

Темпы:**Рабочая рысь**

Это основной темп рыси и единственный, который используется на начальном уровне. Этот темп рыси больше всего подходит для лошади и всадника на начальном уровне обучения, а также для разминки лошади. Поскольку это рабочий аллюр, то он должен выполняться энергично и активно, в равномерном и четком ритме.

Средняя рысь, прибавленная рысь и собранная рысь являются другими темпами рыси. Они представляют собой более сложные виды движения и будут рассматриваться на втором уровне.

«Удлиненный шаг» - этот термин иногда используется на соревнованиях начального уровня по выездке. Судьям нужно продемонстрировать удлиненные (но не ускоренные) шаги на рыси, которые захватывают больше пространства. Удлинение шага требуется для того, чтобы подготовить лошадь к средней рыси для выступления на соревнованиях более высокого уровня.

ГАЛОП:

Галоп – это трехтактное движение. Мы различаем галоп с левой или с правой ноги в зависимости от того, какая пара ног является ведущей. Для четкого ритма галопа необходимо четкое трехтактное выполнение движений, которое сопровождается моментом подвисания.

Темпы:**Рабочий галоп**

Это основной вид галопа, используемый подобно рабочей рыси и выполняемый энергично и ритмично. Каждый шаг галопа приблизительно равняется длине лошади.

Средний галоп, прибавленный галоп и собранный галоп являются другими темпами галопа. Они представляют собой более сложные виды движения и будут рассматриваться на втором уровне.

«Удлиненный шаг» - этот термин иногда используется на соревнованиях начального уровня по выездке. Судьям нужно продемонстрировать удлиненные (но не ускоренные) шаги на галопе, которые захватывают больше пространства. Удлинение шага требуется для того, чтобы подготовить лошадь к среднему галопу для выступления на соревнованиях более высокого уровня.

Глава 7

Применение средств управления – Модуль В

Повод

- Набирающий повод
- Уступающий повод
- Не уступающий повод
- Ограничивающий повод
- Открытый повод.

При работе поводом руки и запястья должны свободно, без зажима двигаться во всех суставах, так чтобы можно было поддерживать равномерный, эластичный контакт со ртом лошади. Средства управления поводом работают в гармонии и в ответ на применение всадником высылающих средств управления ногами. Каждое не уступающее или ограничивающее действие повода должно сопровождаться легким уступающим движением рук. Открытым поводом пользуются для поворота или выпрямления молодой лошади.

Глава 7**Полуодержка – Модуль В****Результаты**

В конце этого занятия тренеры смогут:

Навык 3. Объяснить и научить лошадь и всадника выполнять полуодержку

Полуодержка выполняется в следующих случаях:

- Чтобы привлечь внимание лошади перед выполнением нового движения.
- Чтобы перейти на более низкий аллюр.
- Чтобы уменьшить темп аллюра.
- Чтобы улучшить/восстановить сбор и/или форму и равновесие лошади во время езды.
- Чтобы лошадь перестала упираться в повод или торопиться.

Мы различаем полуодержку и одержку. Различие между полуодержкой и одержкой состоит в том, что если полуодержка используется для понижающих переходов с одного аллюра на другой, то одержка выполняется для перехода с любого аллюра к остановке.

Средства управления при выполнении полуодержки

Для выполнения полуодержки применяются такие средства управления как выслающее воздействие ног на не уступающий (или ограничивающий) повод. Как только всадник почувствует реакцию лошади, он должен в ответ немного уступить поводом. Очень важно, чтобы поводы не действовали в обратном направлении, движение лошади должно проходить от зада вперед на руки. Насколько сильной должна быть полуодержка, зависит от степени отзывчивости лошади и искусности всадника. Цель – получить результат при почти неощутимом применении средств.

Средства управления при выполнении одержки

В случае необходимости одержку делают как последовательность полуодержек. Одержка выполняется только при езде по прямой линии. Ее выполнение заканчивается легким ослаблением контакта. Когда лошадь уже остановилась, выслающее воздействие ног продолжает оставаться достаточно активным, чтобы удержать лошадь от осаживания.

Глава 7**Переходы – Модуль В****Результаты**

К концу занятия тренеры смогут:

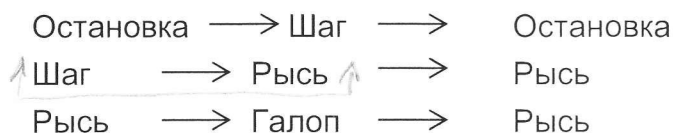
Навык 4. Объяснить и научить всадника делать правильные переходы

Выполнение переходов является очень важной частью обучения верховой езде.

Начальный уровень подготовки предполагает выполнение двух видов переходов:

1. Переход с одного аллюра на смежный или к остановке;
2. Переходы внутри аллюра, с одного темпа езды на другой (с рабочего темпа на удлинённый шаг данного аллюра).

1. Переходы с одного аллюра на смежный или к остановке



Чтобы перейти на шаг применяется выслающее воздействие ног на более или менее уступающий повод. (При движении шагом ноги работают попеременно, а при движении рысью они действуют одновременно).

Чтобы подняться в галоп, сделайте небольшое постановление лошади внутрь и сместите свой вес в направлении движения. Дайте импульс внутренней ногой, лежащей сразу за подпругой, при поддержке наружной ноги, которая отведена назад дальше за подпругу. В исходном положении слегка уступайте внутренним поводом, чтобы позволить лошади сделать первый шаг галопа.

Понижающие переходы осуществляются в результате выполнения одной или нескольких полуодержек (см. Навык 3 «Полуодержки»).

2. Переходы внутри аллюра



Средства управления те же, что при других переходах.

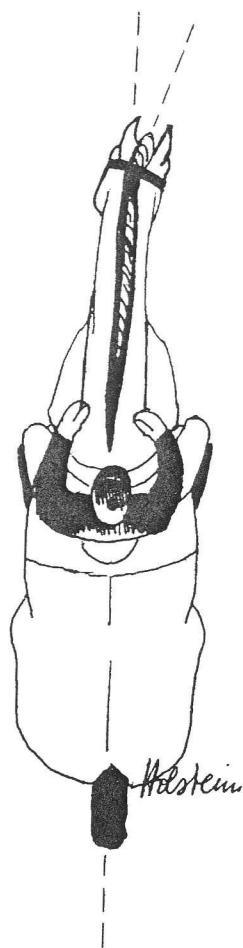
Глава 7

Сгибание в затылке – Модуль В

Результаты

В конце этого занятия тренеры смогут:

Навык 5. Объяснить и научить всадников, как правильно сгибать затылок лошади (выполнять постановление)



Постановление представляет собой боковое сгибание головы лошади в затылке. Когда лошадь согнута, например, вправо, то ее правая скуловая кость сдвигается ближе к шее, в то время как левая скула отодвигается дальше от шеи. Та скуловая кость, которая повернута к шее, смещает околушную железу лошади, и она становится более выпуклой.

Остальное тело лошади остается прямым. Если лошадь гибкая и расслаблена, то ее грива упадет на ту сторону, куда согнута лошадь.

Постановление заставляет лошадь уступать в затылке и является важной частью гимнастики для лошади. Та сторона, куда согнута лошадь, называется «внутренней» независимо от того, в каком месте манежа в это время находится лошадь.

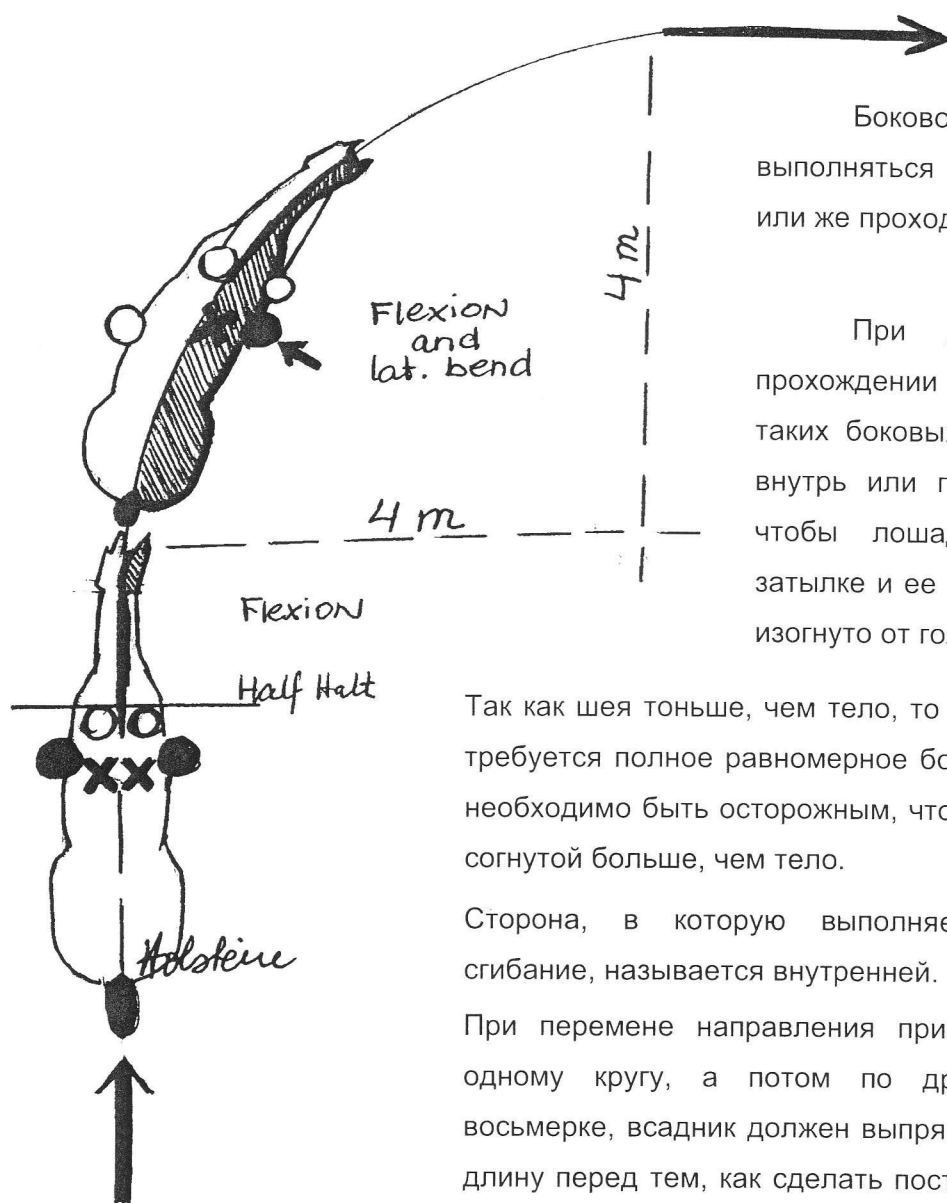
Глава 7

Боковое сгибание – Модуль В

Результаты

В конце этого занятия тренеры смогут:

Навык 6. Объяснить и научить всадников, как правильно выполнять боковое сгибание лошади



Боковое сгибание может выполняться только в шее лошади или же проходить по всему ее телу.

При движении по кругу, прохождении угла или выполнении таких боковых движений, как плечом внутрь или принятие требуется, чтобы лошадь была согнута в затылке и ее тело было равномерно изогнуто от головы до хвоста.

Так как шея тоньше, чем тело, то ее сгибать легче. Когда требуется полное равномерное боковое сгибание лошади, необходимо быть осторожным, чтобы ее шея не оказалась согнутой больше, чем тело.

Сторона, в которую выполняется постановление и сгибание, называется внутренней.

При перемене направления при движении сначала по одному кругу, а потом по другому, например, при восьмерке, всадник должен выпрямить лошадь на одну ее длину перед тем, как сделать постановление и сгибание в противоположную сторону.

Можно выполнять постановление без бокового сгибания, но не может быть бокового сгибания без постановления.

Глава 7

Поворот на передних ногах – Модуль В

Результаты

В конце этого занятия тренеры смогут:

Навык 7. Объяснить и научить всадников выполнять поворот на передних ногах

Поворот на передних ногах – это поворот на 180°. Передние ноги лошади описывают очень маленький круг, внутренняя передняя нога остается почти на месте. Задними ногами лошадь делает круг побольше. Лошадь согнута внутрь только в затылке, остальное тело – прямое.

Цель этого упражнения – научить лошадь уступать при прямом применении средств управления всадника и улучшить координацию его средств управления.

Средства управления:

Всадник переносит больше веса вовнутрь и сгибает лошадь в затылке. Внутренний шенкель, который должен быть активным и лежать позади подпруги (насколько далеко, зависит от проводимости лошади и мастерства всадника), заставляет задние ноги лошади двигаться вбок. Наружный шенкель выполняет ограничительную функцию, поскольку он не дает лошади поворачиваться.

Чтобы освоить это упражнение, рекомендуется сначала разучить его на дорожке, делая только по 2 шага. (Это подготовительное движение для выполнения уступки шенкелю, см. ниже).

Необходимо соблюдать осторожность при выполнении поворота на передних ногах и следить за сохранением последовательности шагов. Если внутренняя нога лошади не сделает шаг в нужное время, то ей придется потом повернуться вместо того, чтобы стоять на месте, а это может привести к травме.

Подготовительное движение.

Для того чтобы молодая лошадь (и/или всадник) поняли разницу между высилающим и предлагающим двигаться вбок действием шенкеля, может быть полезным такое подготовительное упражнение.

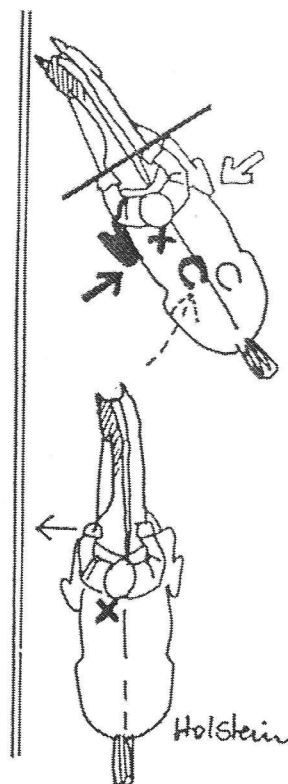
Оно выполняется на дорожке, когда лошадь переходит с шага к остановке. В этот момент, используя инерцию от движения на шагу, лошади предлагают сдвинуть задние ноги внутрь с дорожки.

Необходимо научить молодую лошадь, которая до этого знала только высилающие вперед средства управления ногами, чего от нее хочет всадник при применении боковых средств управления. Оказавшись слегка повернутой к стенке, молодая лошадь будет думать, что ей некуда идти вперед и поэтому будет более охотно двигаться вбок при воздействии шенкеля, расположенного за подпругой.

Глава 7

Поворот на передних ногах – Модуль В

При выполнении шагов вдоль стенки – например, ездой направо – подготовьте к этому лошадь, сместив свой вес влево и откройте левый повод, который придвинет голову лошади немного ближе к стенке. Сделайте полудержку и, когда лошадь войдет в остановку, сдвиньте ее задние ноги внутрь под углом от 30 до 40 градусов.



Глава 7

Уступка шенкелю – Модуль В

Результаты

К концу этого занятия тренеры смогут:

Навык 8. Объяснить и научить лошадь и всадника выполнять уступку шенкелю

Лошадь двигается вперед и вбок, прямая от головы до хвоста, затылок согнут в сторону, противоположную направлению ее движения.

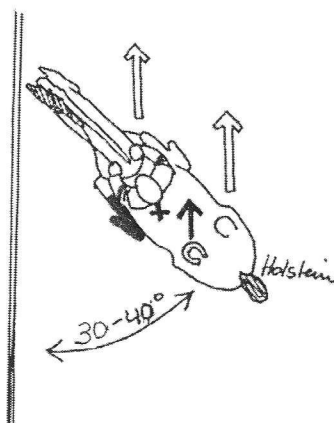
Уступка шенкелю учит лошадь подчиняться боковым средствам управления. Лошадь подводит свою внутреннюю заднюю ногу дальше под центр тяжести. Это упражнение на гибкость улучшает повиновение лошади ноге всадника и способствует развитию ее подвижности.

Всадник учится координировать свои средства управления.

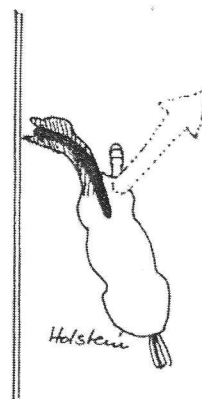
Сделайте полуодержку, чтобы подготовить лошадь.

- Вес: Сместите вовнутрь.
- Ноги: Примените шенкель (боковое средство управления) сзади за подпругой, второй ногой контролируйте угол движения.
- Повод: Откройте внутренний повод и согните голову лошади. Наружным поводом контролируйте выпрямление лошади и давайте ей возможность выполнять постановление.

Сначала это движение выполняется головой к стенке (в качестве вспомогательного средства).



Правильно



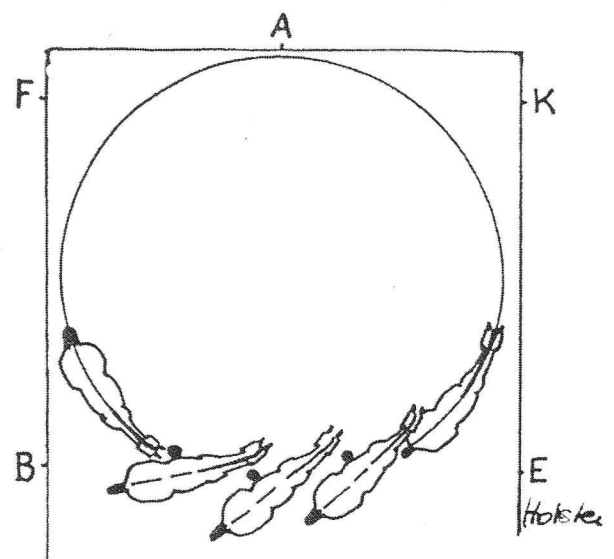
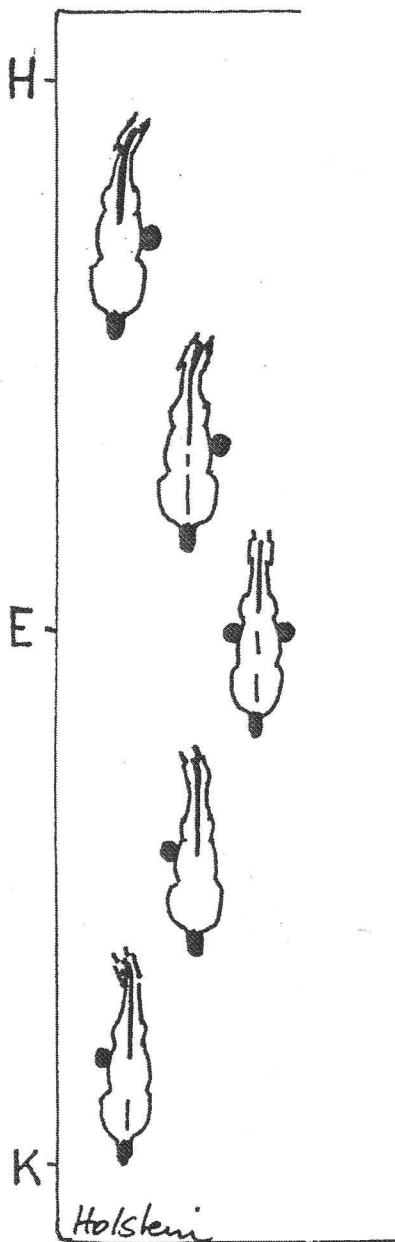
Не правильно

Слишком согнута шея. Выпадение на плечо. Недостаточный угол.

Глава 7

Уступка шенкелю – Модуль В

После того, как лошадь научится уступать шенкелю, повернувшись головой к стенке, ее учат выполнять это упражнение от линии к линии и под конец – на кругу.



Глава 7

Подготовка к соревнованию – Модуль С

Результат

К концу этого занятия тренеры смогут:

1. Подготовить хорошее выступление всадника на соревновании предварительного или начального уровня.

Подготовка к соревнованию

Чтобы быть готовым к выступлению на соответствующем соревновании, всадник должен научиться выполнять езду предварительного или начального уровня дома.

Тренировки этой езды следует проводить в соответственно оборудованном манеже размером 20x40м или 20x60м со всеми маркерами.

Сначала отрабатывайте езду по частям, и когда трудности с их выполнением будут преодолены, соедините все части вместе.

Обсудите и опробуйте на практике продолжительность и вид разминки, которая понадобится лошади перед выполнением езды. Подумайте о том, что может повлиять на проведение такой разминки в условиях соревнования.

Обсудите все вопросы, непосредственно связанные с выступлением на соревновании:

- Костюм и снаряжение, которые требуются на соревновании.
- Время на дорогу.
- Время прибытия.
- Время на регистрацию, осмотр разминочной площадки и манежа, в котором будут проходить выступления.
- Время на разминку.
- Время на заминку.
- Время на обратную дорогу и уход за лошадью после соревнования.

Пусть начинающий всадник и/или лошадь примут участие в одном или более импровизированных соревнований. Это даст вам возможность понаблюдать за поведением вашего ученика и его лошади в условиях соревнования, сделать выводы и принять меры к устранению проблем до участия в реальном соревновании.

Глава 7**Мастер-план занятия – Модуль С****Результаты**

В конце этого занятия тренеры смогут:

2. Использовать мастер-план, чтобы провести занятие по любому из вышеприведенных навыков**Составляйте план и готовьтесь к занятию**

Планируйте проведение тренировки, пользуясь планом занятия. (См. главу 2 «Роль тренера»). Ставьте цели и намечайте шаги их достижения. Позаботьтесь перед тренировкой, чтобы в манеже были буквы-отметки для выездки, маркеры и другое оборудование.

Разминка и оценка лошади и всадника

Начните с короткого вступления и соберите информацию в возрасте всадника (если это уместно), его опыте езды и его целях. Узнайте о возрасте лошади, уровне ее подготовки и ее привычках.

Непосредственно разминка – это важный этап подготовки к той физической нагрузке, которая за ней последует. Она крайне необходима для снижения риска получения травмы и дает тренеру возможность оценить, смогут ли лошадь и всадник выполнить намеченный план занятия.

Обучайте навыку, используя принцип-ИДЕЯ

Далее следует основная часть урока.

Независимо от того, обучению какого навыка посвящено занятие, его следует проводить, руководствуясь принципом-ИДЕЯ:

Identify/Introduce the skill - представ**И**ть навык езды

Demonstrate the skill - про**Д**емонстрировать навык

Explain the skill - дать объясн**Е**ние навыка

Attend to the practice of the skill - проявл**Я**ть внимание к тому, как ученик овладевает навыком

Заминка и обратная связь

Соответствующая заминка избавит от онемения и болезненных ощущений после тренировки и позволит постепенно нормализовать температуру тела и кровообращение.

Узнайте у всадника его впечатления от занятия и обсудите с ним план работы на следующий раз.

Приложение к главе «Выездка»

Площадки для выездки

Планировка

Площадка должна быть расположена на уровне земли и соответствовать размерам, указанным на диаграмме 'А'.

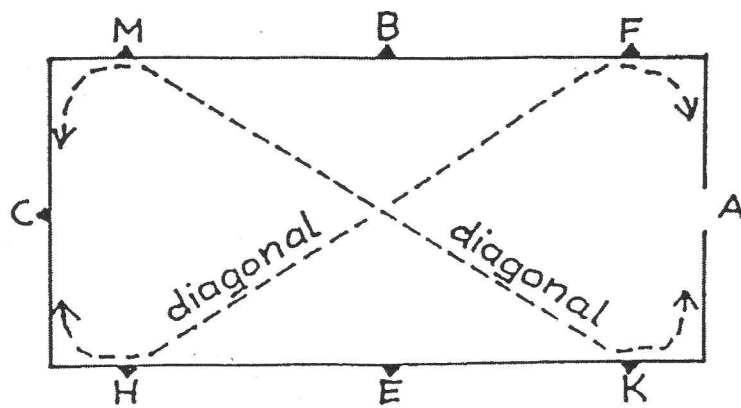
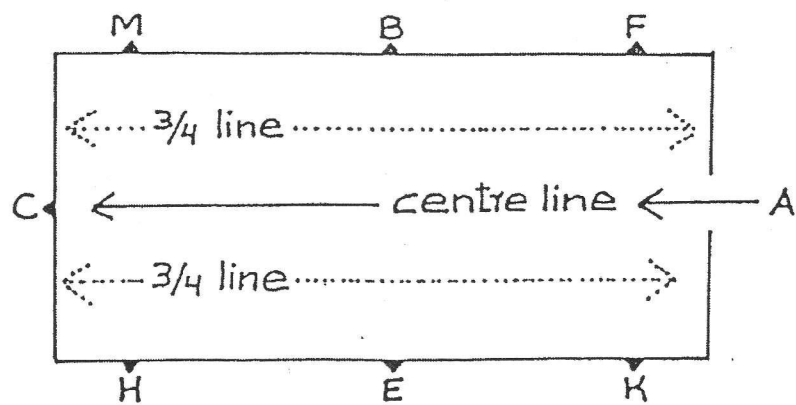
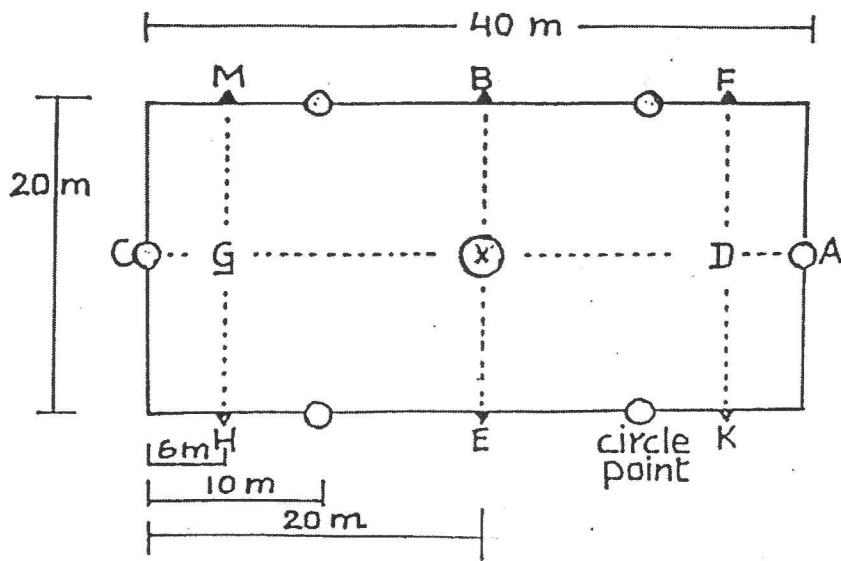
Для проведения соревнований площадку можно обозначить:

- (а) сплошными белыми щитами ограждения;
 - (б) белыми щитами, расположенными в каждом углу площадки и напротив каждого маркера.
- Центральная линия там, где это возможно, должна быть обозначена на травяном покрытии скошенной полосой, а на песке – прокатанной полосой.
 - Полосу поперек центральной линии можно обозначить маркерами таким образом, чтобы они не вызывали беспокойства у лошадей.

Маркеры

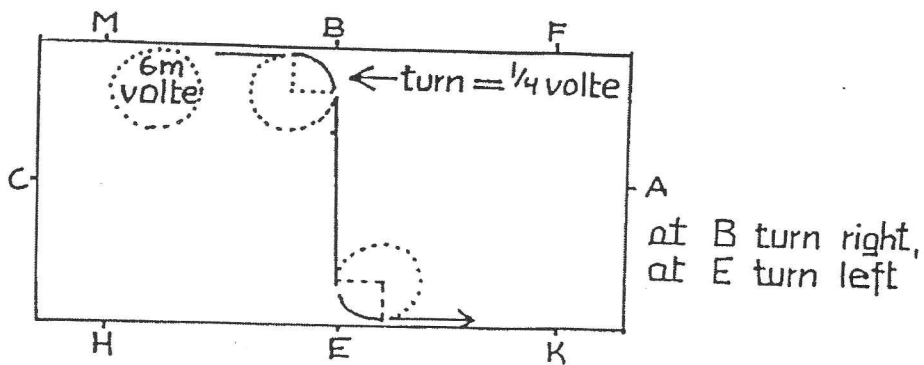
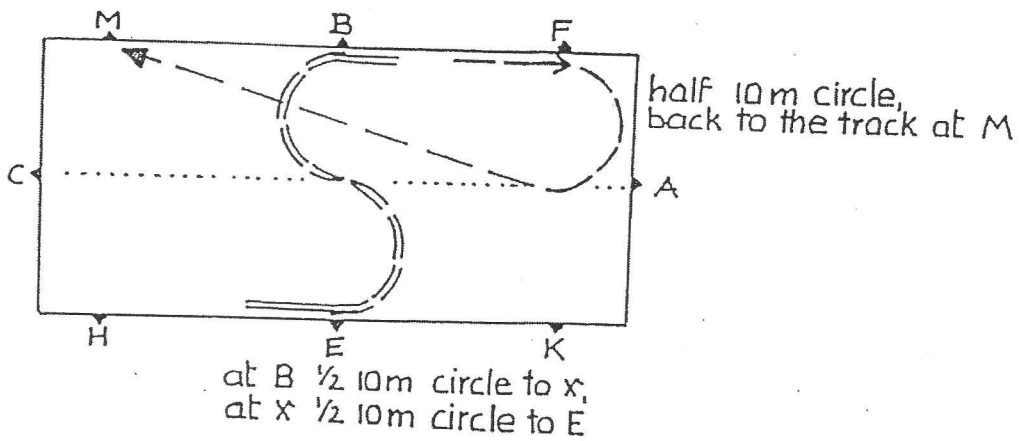
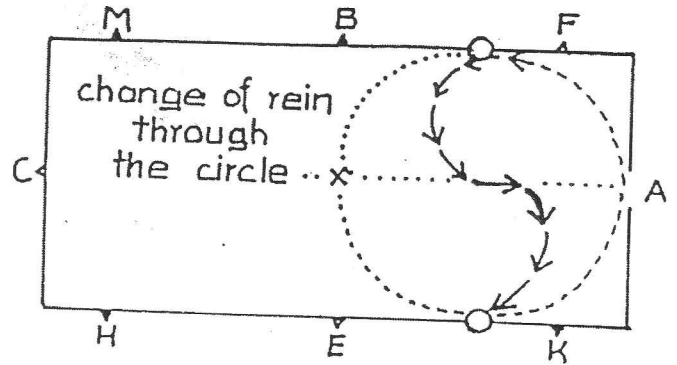
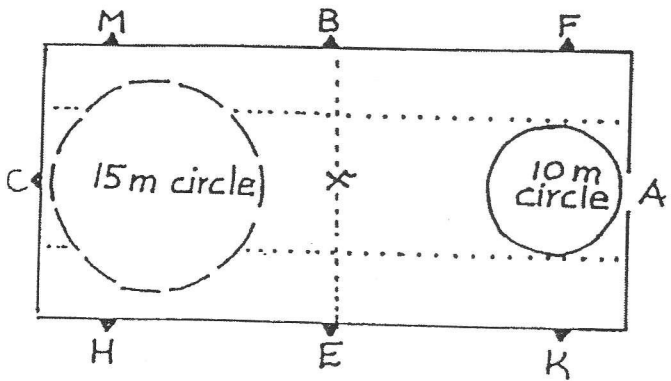
- Наружные обозначения (маркеры) должно быть хорошо видно, буквы на них должны быть выполнены в черно-белом изображении.
- Они должны располагаться снаружи на расстоянии 50см от площадки.
- Колышки шириной от 2,5см до 5см должны быть расположены сразу за ограждением площадки, возвышаясь над ним не более чем на 15см, напротив каждого наружного маркера.
- Для входа должен быть оставлен разрыв в ограждении по 1м с каждой стороны от центральной линии возле буквы А. Желательно, чтобы его держали закрытым во время выполнения езды.
- Буква А должна быть удалена на 10м от площадки, чтобы лошади могли заходить на площадку по прямой.

Глава 7 Приложение



Глава 7

Приложение



Работа на корде

Глава 8

Глава 8

Работа на корде

Результат:

В конце этого занятия тренеры смогут:

Модуль А

1. Проводить гимнастику лошади на корде.
2. Работать с лошастью на корде для улучшения ее хода.
3. Работать на корде с всадником.

Модуль В

Модуль С

Модуль D

Модуль E

Модуль F

Глава 8 Гимнастика лошади на корде – Модуль А**Результат:**

В конце этого занятия тренеры смогут:

Модуль А:**1. Проводить гимнастику лошади на корде**

На первом уровне нужно уметь выполнять этот вид работы на корде.

Это самый легкий вид тренировки лошади на корде, однако не следует забывать об основных правилах безопасности.

- Грунт и ограждение («бочка»).
- Защита всадника (перчатки, обувь, отсутствие шпор).
- Защитные средства для лошади (ногавки, ногавки для путовых суставов).
- Правильно подобранное снаряжение.
- Место для прогонки лошади на корде по кругу.
- Опыт в обращении с кордой и бичом.
- Продолжительность работы на корде, темпы аллюра и перемена направления.

Снаряжение, необходимое для работы на корде, только для гимнастики лошади:

- Уздечка и/или капсюль
- Седло и/или седёлка
- Боковые поводья
- Корда и бич
- Даже если лошадь просто гоняют на корде, только тренер должен:
 - поддерживать подходящий для лошади, равномерный активный ритм движения,
 - поддерживать равномерный контакт кордой,
 - регулярно менять аллюр (команды голосом),
 - регулярно менять направление. Обычная 30-минутная тренировка должна состоять из 5 мин езды налево, 10 мин езды направо, 5 мин езды налево, 10 мин езды направо (у большинства лошадей правая сторона менее гибкая, чем левая). Для разминки и заминки начинают и заканчивают тренировку шагом.

Глава 8

Гимнастика лошади на корде – Модуль А

Результат:

К концу занятия тренеры смогут:

2. Работать с лошадью на корде для улучшения ее хода

- Для этого вида работы требуется подготовка и опыт, поэтому на первом уровне эта работа не проводится.
- Работа на корде является отличным способом для улучшения хода лошади.
- Она предполагает, что тренер знаком с разнообразными предметами конного снаряжения и имеет опыт работы с ними.
- Работа на корде полезна для улучшения качеств лошади. Это будет рассматриваться на курсе второго уровня.

3. Работа на корде со всадником

- Чтобы улучшить посадку всадника, с ним традиционно работают на корде.
- При условии правильного выполнения это может быть очень полезно, поскольку тренер контролирует движение лошади и всадник может полностью сосредоточиться на своей посадке.
- Существенно, чтобы лошадь была безопасной, послушной и спокойной.
- У тренера должен быть опыт работы на корде, чтобы такая езда была безопасной для всадника.

Глава 8**Работа на корде – Модули В,С,Д****Результат:**

К концу занятия тренеры смогут:

Модуль В: Анализировать аспекты безопасности при работе на корде

- Наиболее безопасным местом для работы на корде является «бочка»; максимальный диаметр круга должен быть 20м. По плотности грунт должен быть таким, чтобы «держаться» лошадь, если она резвая.
- Если нет «бочки», то лучше выгородить пространство для работы на корде, поскольку эта работа проводится постоянно и так она будет более безопасной для лошади.
- Тренер должен хорошо знать, как обращаться с кордой и бичом:
 - а) как держать корду,
 - б) как держать бич,
 - с) как менять местами корду и бич.

Модуль С: Снаряжение

- Уздечка и/или капсюль: опишите типы капсюлей и как с ними обращаться.
- Седло и седёлка: объясните, как скатываются ремни и как закрепляются поводья при работе с уздечкой.
- Боковые поводья: объясните случаи их использования.
- Опишите, как действуют боковые поводья. Обсудите длину боковых поводьев, должна ли она быть одинаковой или более короткой с внутренней стороны и насколько.
- Где они должны крепиться.

Модуль Д: Надеть на лошадь снаряжение для работы на корде**(Практическое занятие)**

- В конюшне или в манеже наденьте на лошадь снаряжение, чтобы провести ей гимнастику на корде. Проверьте все снаряжение.
- Обсудите, все ли части снаряжения пригодны для работы и подходят лошади.

Глава 8**Работа на корде – Модуль Е и F****Модуль Е: Гимнастика лошади на корде
(Практическое занятие)**

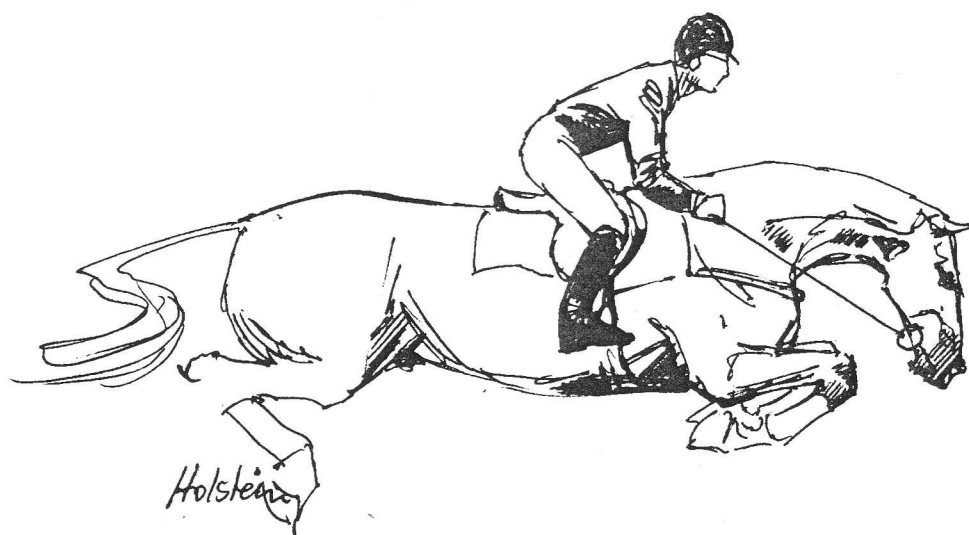
Ваш инструктор покажет вам, как проводить гимнастику лошади на корде. При наличии условий у тренеров будет возможность поучиться работе с лошадью на корде.

**Модуль F: Объяснить, как справиться с типичной
проблемой управления лошадью**

Проблема	Решение
Лошадь пытается повернуться и поменять направление	
Лошадь двигается слишком медленно	
Лошадь двигается слишком быстро	
Лошадь пытается выгнуться наружу	
При перемене направления лошадь бросается в сторону	

Глава 9

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ



Глава 9

Преодоление препятствий

Раздел курса подготовки тренера-ассистента первого уровня, посвященный преодолению препятствий, состоит из четырех модулей, которые разработаны для системной и последовательной подготовки лошади и всадника к участию в соревнованиях уровня Е по преодолению препятствий и соревнований учебного уровня по троеборью.

Результаты

К концу этого раздела тренеры смогут проводить обучение по следующим темам:

Модуль А

1. Основные компоненты каждой тренировки по конкуру.
2. Мастер-план тренировок.
3. Гимнастические упражнения и использование клавиш.
4. Подсчет и проход дистанции в четыре темпа (*темп – шаг лошади на галопе*).

Модуль В

1. Подсчет и проход дистанции в шесть темпов по прямой линии.
2. Подсчет и проход дистанции в четыре темпа по изогнутой линии.

Модуль С

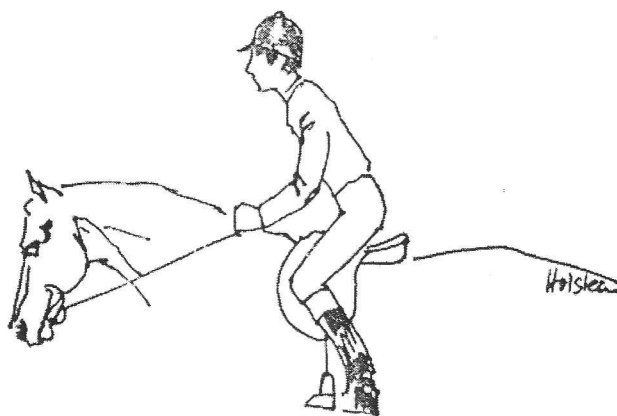
1. Выполнение до шести темпов галопа по прямой и изогнутой линиям.
2. Проход галопом через жерди на препятствие.

Модуль D

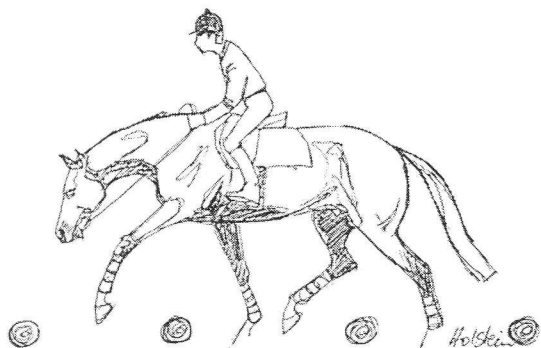
1. Проход галопом через жерди на маршрут.
2. Преодоление маршрута со степенью сложности.

1. Основные компоненты каждой тренировки по конкуру

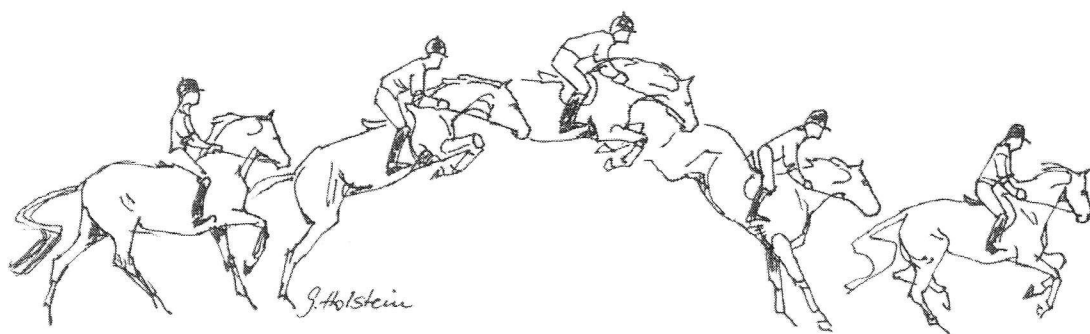
- Повторяем прыжковую посадку всадника.



- Седалище всадника находится близко к седлу но не в седле.
- Стремена укорочены так, что всаднику удобно находиться в этой позиции.
- Верхняя часть корпуса слегка наклонена вперед, из-за чего руки тоже подаются вперед.
- Голова поднята, глаза смотрят в направлении движения.
- Руки работают независимо, они не лежат на шее лошади.
- Руки гибкие, чтобы запястья могли следовать за движением головы и шеи лошади, при этом сохраняется прямая линия от локтя до рта лошади.
- Путлице стремени должно быть вертикально, а пятка – самой низкой точкой.
- Всадник сохраняет равновесие при прыжковой посадке на всех трех аллюрах.
- Всадник должен уметь пользоваться средствами управления на прыжковой посадке.



- Повторите пять фаз прыжка и те условия, при которых лошадь сохраняет ритм и равновесие

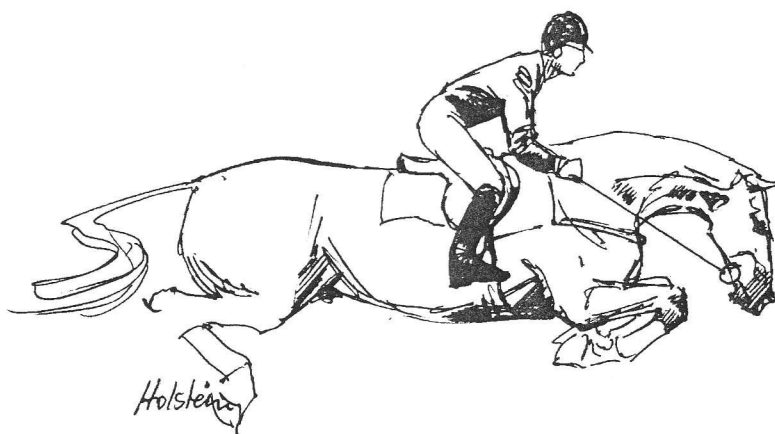


1. Подход
2. Отталкивание
3. Момент
4. Приземление
5. Отход, подвисяния

Глава 9

Преодоление препятствий – Модуль А

- Объясните технику прыжка лошади



Характеристики лошади в прыжке

- Голова и шея подаются вперед
 - Спина округлая
 - Передние ноги параллельны земле
 - Голень прижата к предплечью
 - Задние ноги повторяют округлость тела
-
- Обсудите связь между ездой вокруг препятствий и выездкой:
 - Развивает у всадника чувство ритма при прохождении дистанции.
 - Развивает глазомер всадника для определения темпа.
 - Укажите взаимосвязь между движением на шагу и прохождением дистанции.
 - Развивает способность всадника контролировать дистанцию.
 - Объясните меры безопасности при управлении лошадью.

Глава 9

Преодоление препятствий – Модуль А

Результаты

В конце этого занятия тренеры смогут:

2. Использовать мастер-план для проведения тренировки по любому из следующих модулей

Составляйте план и готовьтесь к тренировке

- Планируйте занятие, используя бланк плана урока. (См. главу 2 «Роль тренера»). Определяйте цели и пути их достижения. Готовясь к тренировке, проверяйте наличие оборудования. Учите всадников мерить дистанцию шагами, а также измерять ее рулеткой.
- Используйте жерди для направления всадника на поворот и для соблюдения прямолинейности движения.
- Следите, чтобы калабашки без жердей находились в безопасном месте.
- Следите, чтобы оборудование, которое не используется при тренировке, не служило источником опасности.

Разминка и оценка лошади и всадника

- Начните с короткого вступления и соберите информацию в возрасте всадника (если это уместно), его опыте езды и его целях. Узнайте о возрасте лошади, уровне ее подготовки и ее привычках.
- Непосредственно разминка – это важный этап подготовки к той физической нагрузке, которая за ней последует. Она крайне необходима для снижения риска получения травмы и дает тренеру возможность оценить, смогут ли лошадь и всадник выполнить намеченный план занятия. Если нужно, наблюдайте за прыжками лошади и всадника через небольшие препятствия.

Обучайте навыку, используя принцип-ИДЕЯ:

Далее следует основная часть урока.

Независимо от того, обучению какого навыка посвящено занятие, его следует проводить, руководствуясь ИДЕЯ-принципом.

Identify/Introduce the skill - представ**И**ть навык езды

Demonstrate the skill - про**Д**емонстрировать навык

Explain the skill - дать объясн**Е**ние навыка

Attend to the practice of the skill - проявл**Я**ть внимание к тому, как ученик овладевает навыком

Заминка и обратная связь

Соответствующая заминка избавит от онемения и болезненных ощущений после тренировки и позволит постепенно нормализовать температуру тела и кровообращение.

Узнайте у всадника его впечатление от занятия и обсудите с ним план работы на следующей тренировке.

Глава 9 Гимнастические упражнения и использование клавиш – Модуль А

Результаты

К концу занятия тренеры смогут:

3. Проводить гимнастику лошади и использовать клавиши

Гимнастика лежит в основе подготовки лошади к преодолению препятствий. Она используется на всех уровнях для развития, улучшения и корректировки навыков езды всадника и лошади.

Цель гимнастики – улучшить езду всадника:

- улучшить посадку;
- постепенно освоить высоту и широту препятствий;
- развить атлетические качества всадника, равновесие, ритм, гармонию, гибкость и подвижность, а также умение при необходимости переходить с прыжковой посадки на основную.

Цель гимнастики – улучшить езду лошади:

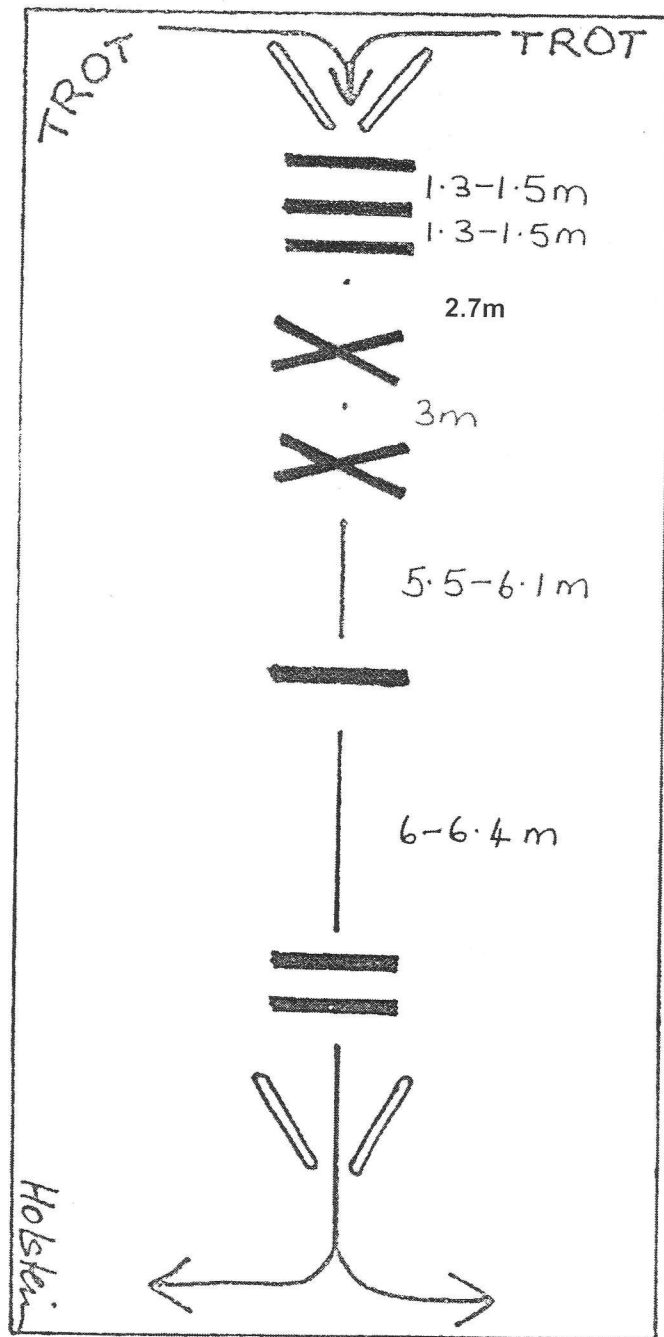
- развить способность к баскюлированию;
- помочь в развитии атлетических качеств лошади;
- подготовить лошадь к различным типам препятствий;
- подготовить лошадь к системам препятствий;
- развить подвижность тела и психики лошади, ее эластичность, гибкость, концентрацию и способность автоматически реагировать в сложной ситуации.

Цель использования клавиш (имеются в виду препятствия, установленные друг от друга на расстоянии 3м):

- развить опорную силу задних ног лошади, а также подвижность тела и психики всадника и лошади.

Глава 9 Гимнастические упражнения и использование клавиш –
Модуль А

Занятие 3



Глава 9 Гимнастические упражнения и использование клавиш – Модуль А

Шаг за шагом вводите в программу тренировок гимнастические упражнения (см. схему на предыдущей странице).

- Проход на рыси через лежащие жерди, крестовина.
- Проход на рыси через жерди, клавиши из двух крестовин (3м).
- Проход на рыси через жерди, клавиши, 1 темп, крестовина (5.5-6.1м).
- Проход на рыси через жерди, клавиши, 1 темп, крестовина, 1 темп, крестовина (6.0-6.40м).
- Проход на рыси через лежащие жерди, клавиши, 1 темп, крестовина, 1 темп, оксер *(1.15м).
- Проход на рыси через лежащие жерди, клавиши, 1 темп, отвесное препятствие *(1.15м), 1 темп, оксер, с постепенно поднятой высотой до *(1.15м).

*Примечание

Отрабатывайте каждый этап до тех пор, пока всадник и лошадь не будут уверенно с ним справляться и не станут готовы для перехода к следующему.

Если вы хотите разнообразить эту гимнастику, см. книгу Энтони Паалмана «Тренировка конкурных лошадей» ("Training Showjumpers" by Anthony Paalman).

Глава 9 Подсчет и проход дистанции в 4 темпа – Модуль А

4. Подсчет и езда дистанции в 4 темпа

(Дистанция в три или более темпа галопа называется связкой)

Это упражнение можно сочетать или делать попеременно с гимнастическим упражнением по преодолению комбинации препятствий.

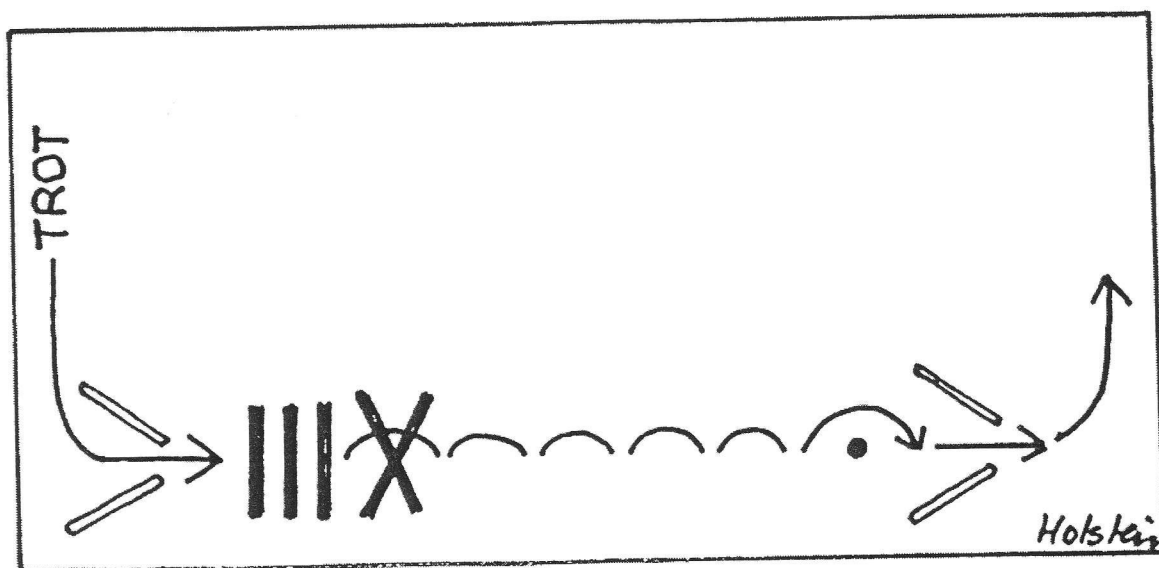
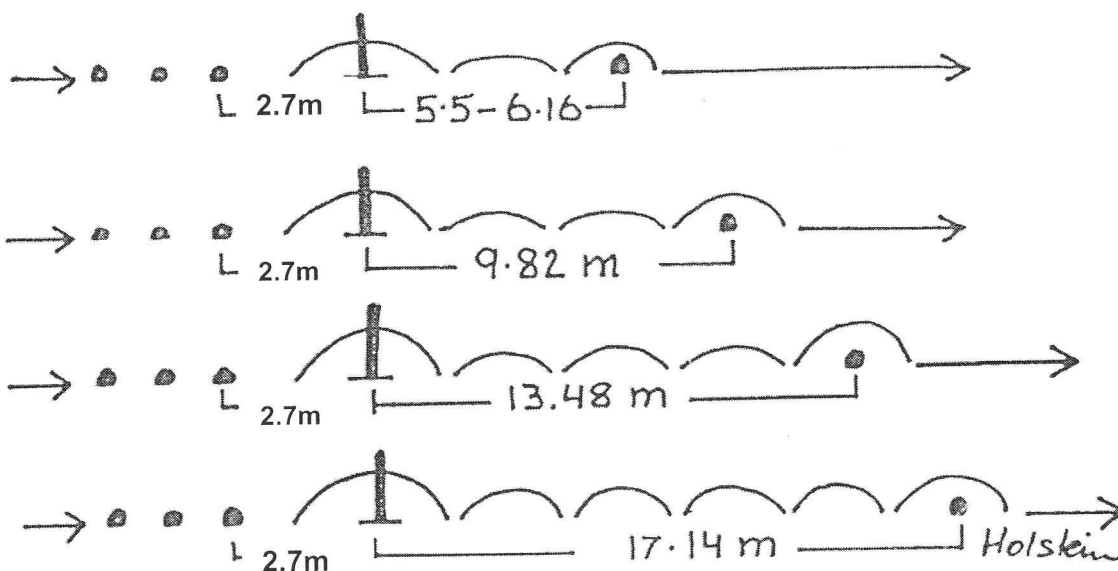
Результаты

К концу занятия тренеры смогут:

- Научить всадников и лошадей считать и проезжать дистанцию в 4 темпа, начиная с лежащих жердей до крестовины (старт 1А).
- Объяснить важность и преимущества подсчета темпов.
- Объяснить принцип обычного 12-футового темпа лошади (3.66м).
- Развить у всадника умение контролировать дистанцию.
- Считать и проезжать дистанцию в 4 темпа (связку).
- Постепенно усложнять упражнение.

Глава 9 Подсчет и проход дистанции в 4 темпа – Модуль А

Занятие 4



Глава 9 Подсчет и проход дистанции в 4 темпа – Модуль А

Методика обучения: см. Модуль А 2.

Цель упражнения по подсчету темпов и прохождению дистанции

- Гарантировать, что всадник знает, сколько темпов он проехал и может из этого извлечь пользу.
- Обеспечить стабильность.
- Развивает у всадника чувство ритма лошади.
- Помогает развивать глазомер всадника при определении количества темпов.
- Помогает всаднику тренировать свой глазомер, чтобы подстроиться к темпу лошади.
- Всадник должен уметь устанавливать правильную дистанцию между препятствиями без рулетки и уметь соотносить дистанцию с длиной темпа своей лошади.
- Если правильная дистанция окажется слишком длинной для лошади, то у нее короткий темп.
- Тренер будет работать над удлинением ее темпа.
- Если эта дистанция окажется слишком короткой для лошади, то у нее длинный темп.
- Тренер будет работать над сокращением ее темпа.
- Когда всадник поедет на соревнование и будет шагами мерить дистанцию, он будет знать, как проехать маршрут на своей лошади.

Глава 9 Подсчет и проход дистанции в 4 темпа – Модуль А

Упражнение на подсчет и проход дистанции

- Подход на рыси, крестовина, 1 темп, жердь (5.5-6.16м)
- Счет и проехать через жердь.
- Начать считать после приземления лошади.
- Проход на рыси, крестовина, 2 темпа, жердь (9.82м)
- Проход на рыси, крестовина, 3 темпа, жердь (13.48м)
- Проход на рыси, крестовина, 4 темпа, жердь (17.14м)
- Когда всадник и лошадь начнут уже уверенно выполнять это упражнение, жердь заменяют на препятствие.

Примечание

Отрабатывайте каждый этап до тех пор, пока всадник и лошадь не будут уверенно с ним справляться и не станут готовы для перехода к следующему.

Глава 9 **Подсчет и проезд 6 темпов (прямо) – Модуль В**

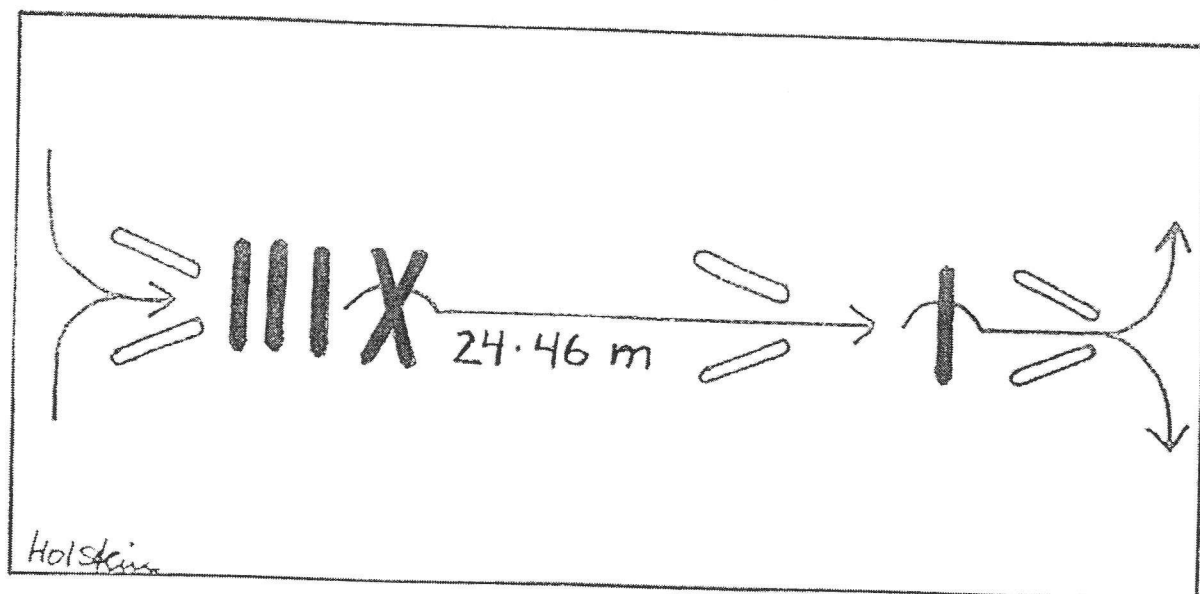
Результаты

К концу занятия тренеры будут уметь:

1. Объяснить подсчет и проход дистанции в 6 темпов по прямой линии

- Объясните, почему сложность возрастает при увеличении количества темпов.
- Повторите технику прыжка лошади с использованием гимнастических упражнений.
- Вспомните про важность подсчета.
- Повторите принцип обычного 12-футового темпа лошади (3.66м).

Урок 1



Глава 9 Подсчет и проезд 6 темпов (прямо) – Модуль В

Цель занятия:

- Развить у всадника способность оценивать, его точность и контроль.

Так как количество темпов без прыжков увеличивается, выполнение упражнений становится более сложным.

Методика обучения: см. Модуль А 2.

Объяснение

- Повторите подсчет и проезд дистанции в 4 темпа галопа (связка).
- Проход на рыси, крестовина, 5 темпов, жердь (20.8м).
- Проход на рыси, крестовина, 6 темпов, жердь (24.46м).
- Правильное место подхода к жерди.
- Что делать, если лошадь оказалась слишком близко/ слишком далеко/ сбоку.
- Поступать, как при выполнении гимнастических упражнений.
- При приземлении сидеть как на темпе без выполнения прыжка.
- Начинать счет после того, как лошадь приземлится.
- Взгляд направлен на жердь, лежащую на земле.
- Через жердь ехать на прыжковой посадке.
- Важно вернуться в исходное положение (когда делать/ не делать полудержку).

Глава 9 Подсчет и проезд 4 темпов (с изгибом) – Модуль В

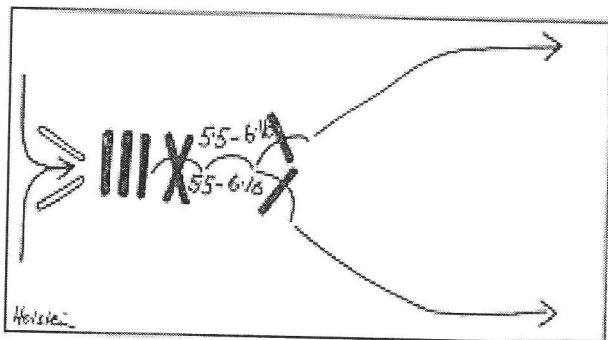
Результаты

К концу занятия тренеры смогут:

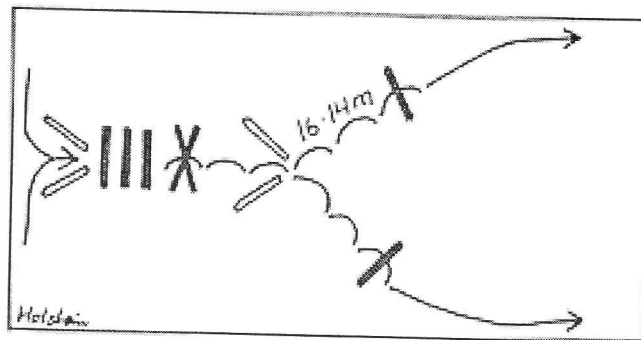
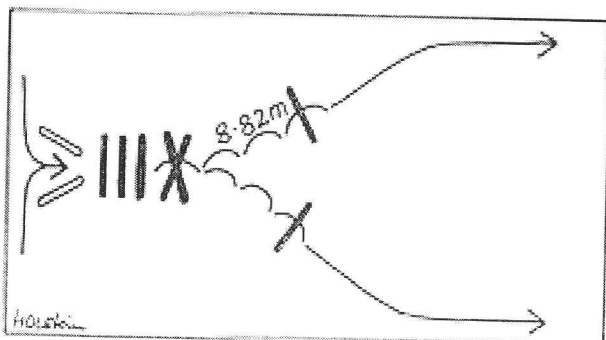
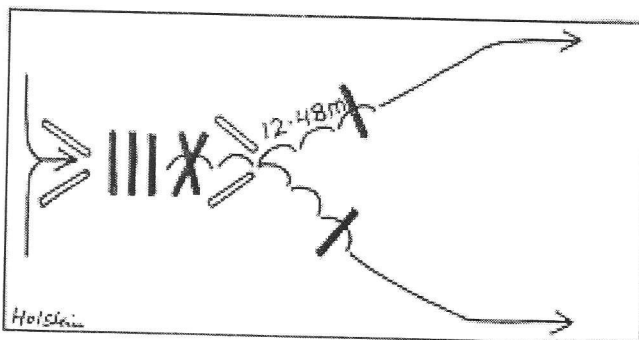
2. Посчитать и проехать дистанцию в 4 темпа по изогнутой линии

- Объясните подсчет и проезд дистанции в 4 темпа по изогнутой линии.
- Установите оборудование для занятия.

1.



3.



2.

4.

Глава 9 Подсчет и проезд 4 темпов (с изгибом) – Модуль В

Цель занятия:

- Развить у лошади и всадника способность справляться с ездой по изогнутой траектории.
- Развить глазомер всадника на изогнутых траекториях движения.
- Развить у всадника способность оценивать и контролировать прохождение дистанции по изогнутой линии.
- Подготовить лошадь и всадника к соревнованию.

Методика обучения: см. Модуль А 2.

Объяснение

- Повторите 4 темпа по прямой линии.
- Повторите 6 темпов по прямой линии.
- Проход на рыси, крестовина, 1 темп по изогнутой линии (6м).
- Проход на рыси, крестовина, 2 темпа по изогнутой линии (8.82м).
- Проход на рыси, крестовина, 3 темпа по изогнутой линии (12.48м).
- Проход на рыси, крестовина, 4 темпа по изогнутой линии (16.14м).
- На изогнутой траектории всадник смотрит в направлении своего движения.
- На изгибе средние линии повернуты друг к другу (см. схему).
- Обсудить совместимость этого комплекса упражнений с другими и его актуальность для троеборья.

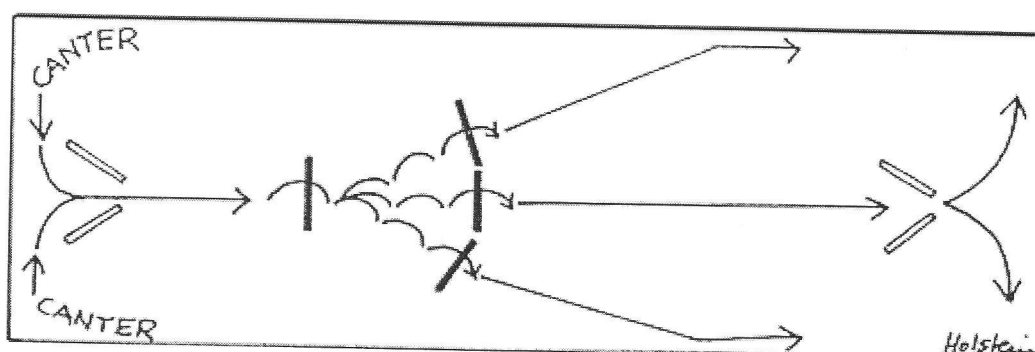
Глава 9 До 6 темпов галопа через жерди по прямой и изогнутой линии – Модуль С

Результаты

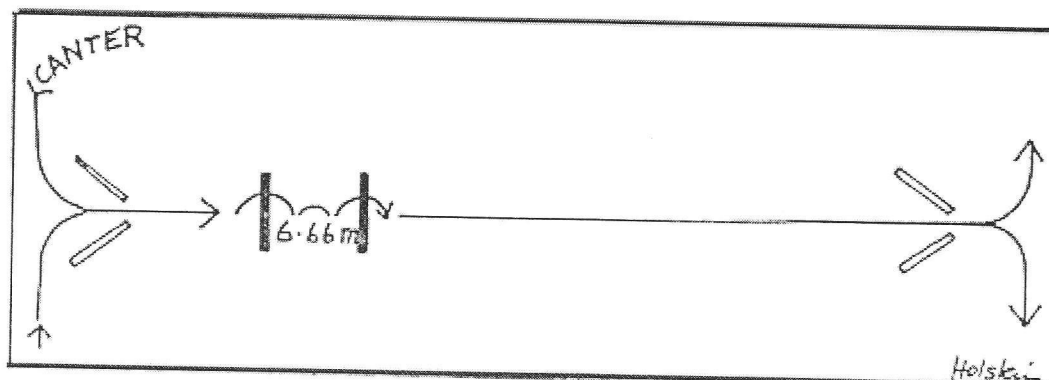
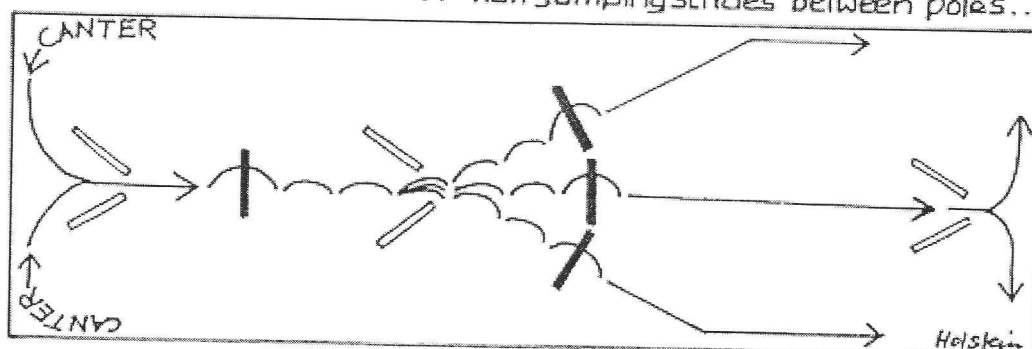
К концу занятия тренеры смогут провести тренировку по теме:

1. Выполнение до 6 темпов галопа через жерди по прямой и изогнутой линии

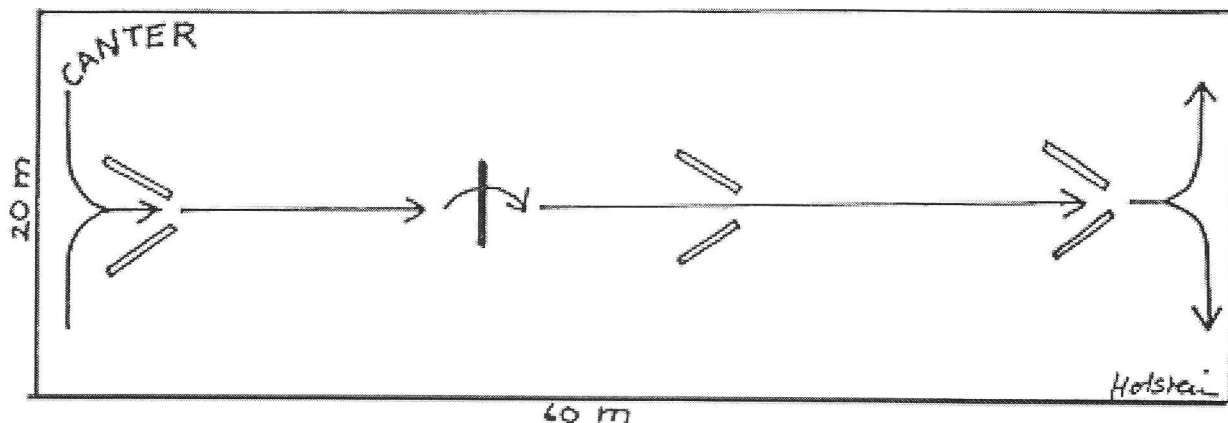
- Объясните упражнение по выполнению до 6 темпов галопа через жерди по прямой и изогнутой траектории.
- Вспомните про важность подсчета.
- Повторите принцип обычного 12-футового темпа лошади (3.66м).



... increase number of non-jumping strides between poles...



Глава 9 До 6 темпов галопа через жерди по прямой и изогнутой линии - Модуль С



Цель занятия:

- Развить способность всадника регулировать равновесие.
- Натренировать лошадь чувствовать разницу между средствами управления для проезда по прямой и по изогнутой линии.

Методика обучения: см. Модуль А 2.

Объяснение:

- Повторите проход на рыси, крестовина, 6 темпов галопа по прямой линии, жердь и до 6 темпов галопа по изогнутой линии, жердь.
- Проход галопом от жерди к жерди, 1 темп по изогнутой линии (5.66-6.66м).
- Проход галопом от жерди к жерди, 2 темпа по изогнутой линии (9.32м).
- Проход галопом от жерди к жерди, 3 темпа по изогнутой линии (12.98м).
- Проход галопом от жерди к жерди, 4 темпа по изогнутой линии (16.64м).
- Проход галопом от жерди к жерди, 5 темпов по изогнутой линии (20.3м).
- Проход галопом от жерди к жерди, 6 темпов по изогнутой линии (23.96м).

Глава 9 Проход на галопе через жерди на препятствие – Модуль С

Результаты

К концу занятия тренеры смогут провести тренировку по теме:

2. Проход на галопе через жерди на препятствие

- Объясните всаднику упражнение по проходу на галопе через жерди на препятствие.
- Проход галопом через жердь на крестовину, 6 темпов по прямой и изогнутой линии попеременно с изгибом вправо и влево (24.96м прямо и 23.96м с изгибом).
- Постепенно увеличивайте высоту и широту до 1.15м.

Цель занятия:

- Ознакомить лошадь и всадника с трудностями сохранения
 - контроля
 - равновесия
 - ритма
 - точным прохождением жерди на галопе.
- Это следует из выполнения 4-х темпов по прямой линии.
- Если пространство позволяет положить жерди на расстоянии 4-х темпов галопа, то лошадь могла бы пройти галопом от жерди к жерди.
- Желательно, чтобы тренер смог осуществить это упражнение, чтобы пройти на галопе весь маршрут через жерди с разным количеством темпов.

Методика обучения: см. Модуль А2.

Глава 9 Проход на галопе через жерди на маршрут – Модуль D

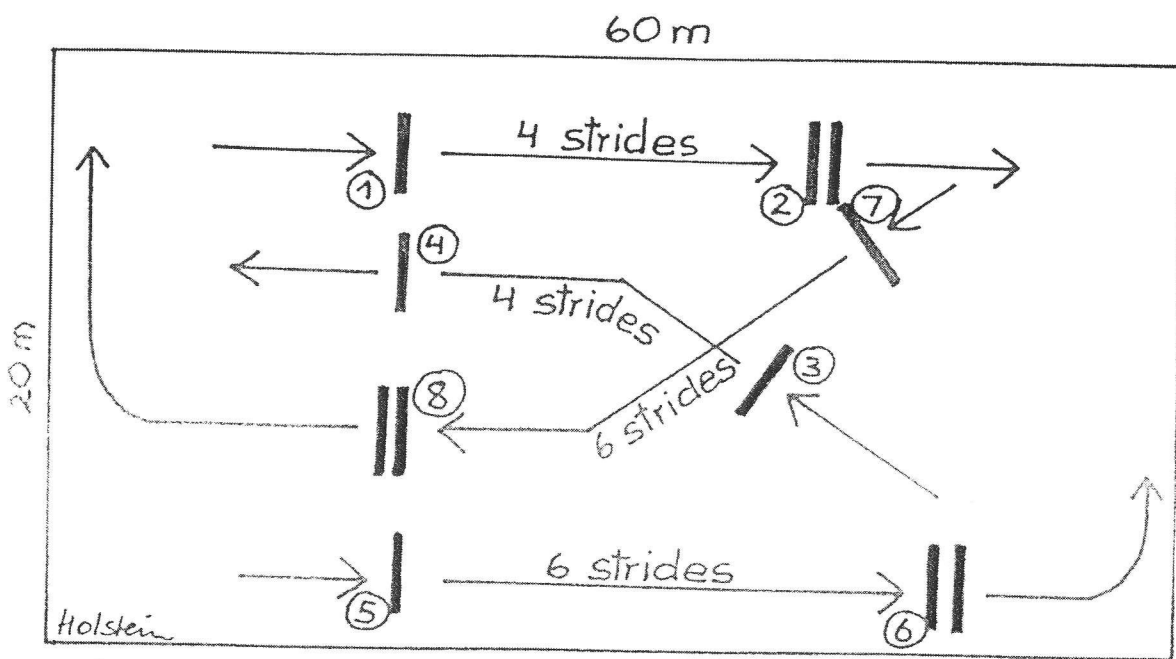
Результаты

К концу занятия тренеры смогут:

1. Объяснить упражнение по проходу на галопе через жерди на маршрут

- Установите оборудование для занятия.
- Объясните использование учебных препятствий.
- Объясните план маршрута.
- Объясните разницу между преодолением препятствий на открытом грунте и в закрытом манеже.
- Объясните правила старта и финиша.
- Объясните нормы разрешенного времени.
- Объясните технику, необходимую для выполнения маршрута высотой 1,15м.

Глава 9 Проход на галопе через жерди на маршрут – Модуль D



Chapter 9 Проход на галопе через жерди на маршрут –Модуль D

Цель занятия:

- Планово, последовательно и безопасно познакомить лошадь и всадника с маршрутом препятствий

Методика обучения: см. Модуль А2.

Учебное препятствие

- _____
- _____
- _____
- _____

Как читать план маршрута

- _____
- _____
- _____
- _____

Разница между преодолением препятствий в крытом манеже и на открытом грунте

- _____
- _____
- _____
- _____

Глава 9 Проход на галопе через жерди на маршрут – Модуль D

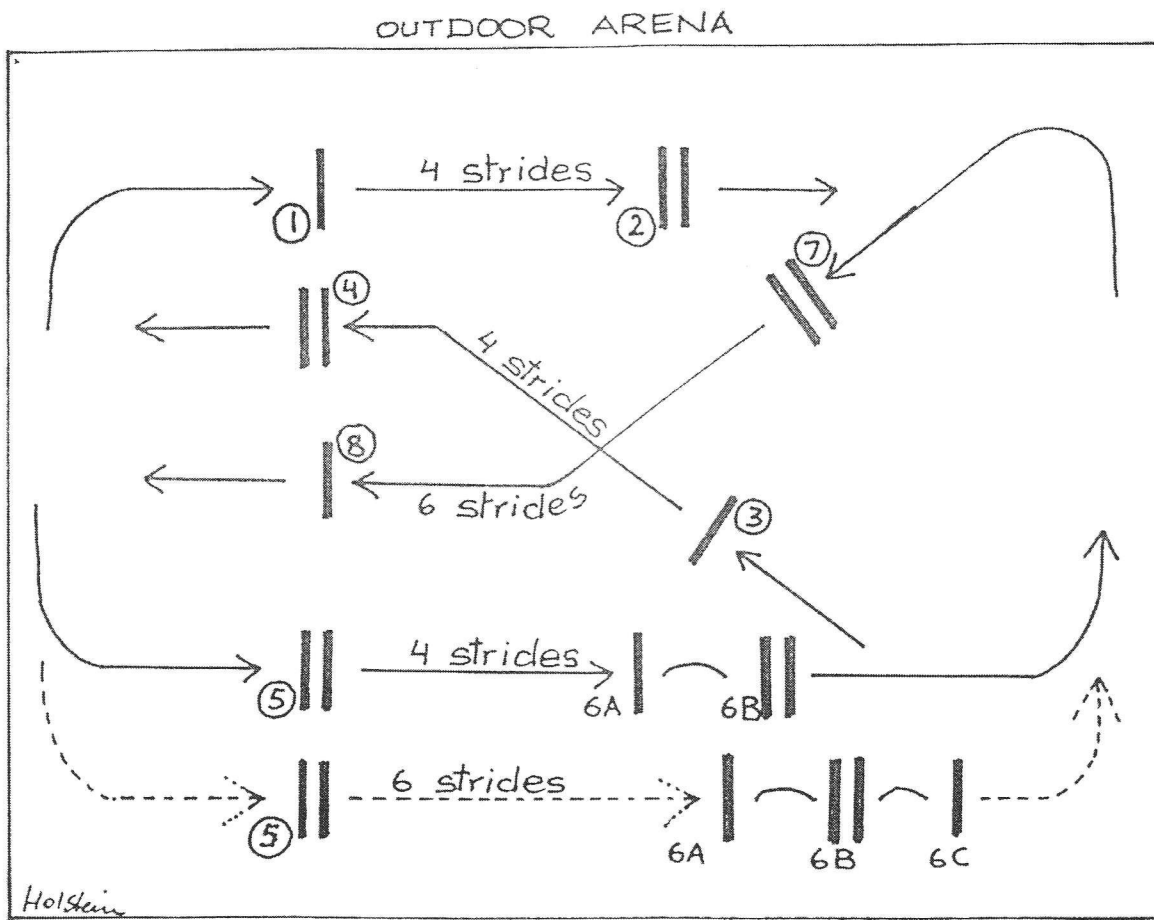
Правила старта и финиша

- _____
- _____
- _____
- _____

Разрешенное время

- _____
- _____
- _____
- _____

Глава 9 Проход на галопе через жерди на маршрут – Модуль D



Глава 9 Преодоление маршрута со степенью сложности – Модуль D

Результаты

К концу занятия тренеры смогут:

ПОДГОТОВИТЬ ЛОШАДЬ И ВСАДНИКА К СОРЕВНОВАНИЮ

Цель занятия:

Подготовить лошадь и всадника в соответствии с требованиями соревнований с маршрутом препятствий высотой 1,15м.

- Промеряйте маршрут шагами
- Прочитайте плана маршрута
- Разрешенное время
- Перепрыжка
- Правила класса сложности соревнования
- Посмотрите, где находится старт и финиш
- Линия подхода к первому препятствию
- Пройдите темпом линию, по которой вы будете ехать
- Пройдите темпом системы
- Связки (если трудно запомнить, запишите)
- Обратите внимание на повороты (их траектории)
- Состояние грунта и его неровности, склоны
- Примите решение, надо ли, чтобы лошадь заранее увидела какое-либо место
- Пройдите маршрут перепрыжки
- Составьте план
- Уточните свой план, наблюдая за выступлением на маршруте других лошадей перед вами.

Методика обучения: см. Модуль А2.

Таблица дистанций

Кол-во темпов	На рыси, крестовина, дистанция (по прямой)	На рыси, крестовина, дистанция (с изгибом)	На галопе, жердь, дистанция (по прямой)	На галопе, жердь, дистанция (с изгибом)	Дистанция от препятствия до препятствия (по прямой)	Дистанция от препятствия до препятствия (с изгибом)
1	5.5 – 6.16 м	5.5– 6.16 м	6.66 м	5.66-6.66 м	7.30м	6.30-7.30м
2	9.82 м	8.82 м	10.32 м	9.32 м	10.98м	9.98м
3	13.48 м	12.48 м	13.98 м	12.98 м	14.64м	13.64м
4	17.14 м	16.14 м	17.64 м	16.64 м	18.30м	17.30м
5	20.80 м	19.8 м	21.30 м	20.30 м	21.96м	20.96м
6	24.46 м	23.46 м	24.96 м	23.96 м	25.62м	24.62м
7	28.12 м	27.12 м	28.62 м	27.62 м	29.28м	28.28м
8	31.78 м	30.78 м	32.28 м	31.28 м	32.94м	31.94м
9	35.44 м	34.44 м	35.94 м	34.94 м	36.60м	35.60м
10	39.10 м	38.10 м	39.6 м	38.6 м	40.26м	39.26м
11	42.76 м	41.76 м	43.26 м	42.26 м	43.92м	42.92м

ВНИМАНИЕ

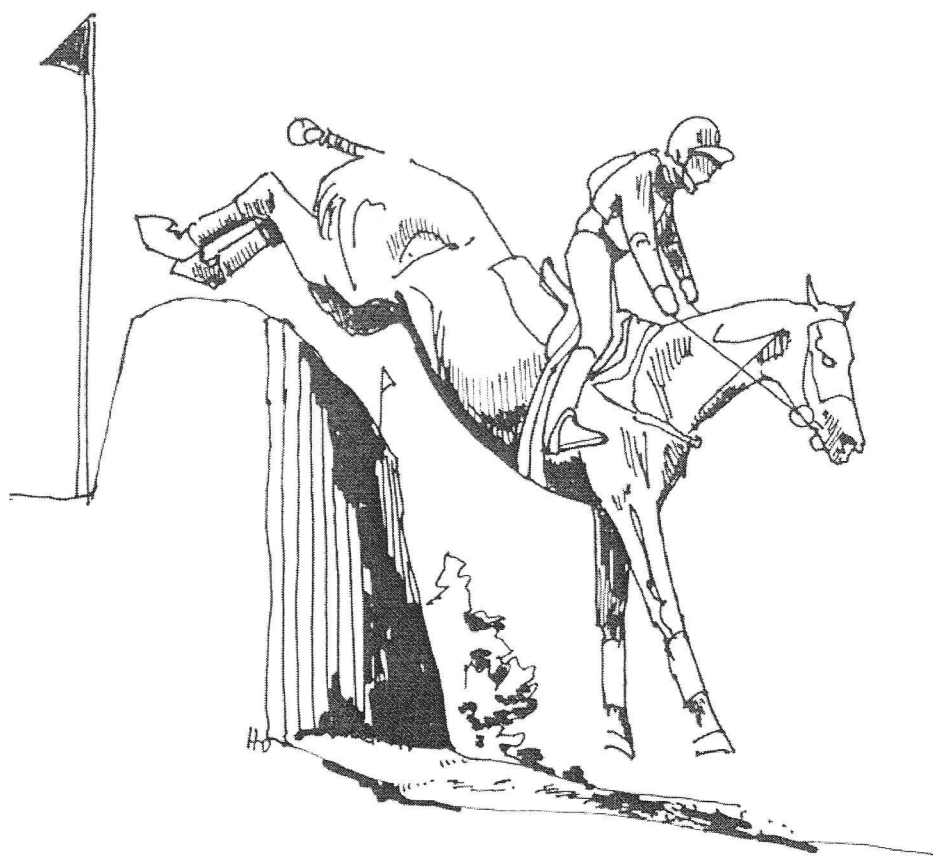
Эти дистанции рассчитаны для лошадей с нормальным 12-футовым темпом, которые прошли обучение и готовы к работе – 12-футовый темп = 3.66м

Пони – (пони 148см – 11-футовый темп = 3.35м; пони 138см – 10-футовый темп – 3.05м; пони 128см – 9-футовый темп = 2.74м)

Примечание – Дистанции от препятствия до препятствия были получены в результате прибавления 0.66м к дистанции от жерди на галопе до препятствия

Глава 10

ТРОЕБОРЬЕ



Глава 10

Троеборье

При подготовке тренеров-ассистентов 1-го уровня раздел «Троеборье» делится на три модуля.

Результат:

К концу занятий по этому разделу тренеры смогут:

Модуль А

1. Понимать происхождение и концепцию троеборья.
2. Понимать сходство навыков выездки и конкура.
3. Установить, как навыки, необходимые в выездке и конкуре, соотносятся с полевым кроссом.
4. Работать над посадкой всадника в троеборье.

Модуль В

научить как лошадь, так и всадника необходимым навыкам для преодоления следующих препятствий:

1. банкеты
2. канавы
3. наклонные препятствия
4. водные препятствия

Модуль С

1. Определить параметры подготовки лошади и всадника с учетом благополучия лошади.
2. Ознакомиться с перечнем снаряжения, необходимого для а) всадника и б) лошади.
3. Получить сведения о действующих правилах и положениях и о том, где с ними можно ознакомиться.

Глава 10**Происхождение троеборья – Модуль А****Результат:**

К концу этих занятий тренеры смогут:

1. Понимать происхождение и концепцию троеборья

Троеборье как вид конного спорта берет свое начало в использовании строевых лошадей в кавалерии. Задачей лошади было помогать кавалеристу/всаднику принимать участие в боевых действиях. Чтобы в войсках поддерживалась должная дисциплина, от лошадей требовалась выездность, маневренность и повиновение. У лошадей развивали навыки, дающие возможность всаднику эффективно действовать в бою в близком контакте с противником. Обучение лошадей повиновению стало выездкой.

Чтобы попасть на поле боя, лошадям нужно было покрывать большие расстояния на разной скорости на разной местности. Делом первостепенной важности были физическая подготовка и выносливость лошади и всадника. Было бы лишено всякого смысла прибыть к месту сражения в полном изнеможении. При езде в поле лошадям приходилось преодолевать любые препятствия, встречающиеся на их пути. Такие пробеги и умение экономно расходовать энергию стало фазами А-D в современных трехдневных соревнованиях по троеборью.

Со временем кавалерия исчезла с театра военных действий. Всаднику и лошади нужно было сохранить свою физическую и психологическую готовность к бою, проводя испытания на подвижность и физическую подготовку. Это стало фазой преодоления препятствий.

По мере того, как этот вид конного спорта развивался в трехдневную комбинацию соревнований, стало очевидно, что физические нагрузки на лошадь столь велики, что ее нельзя заставлять им подвергаться более двух или трех раз в год. Троеборье модифицировали таким образом, чтобы все три элемента проходили в один день, видоизменив пробеги в кросс с препятствиями, который проходит отдельно. Выездка всегда остается первой дисциплиной и первой оценивается судьями.

Основная идея троеборья сохранилась с давних времен до наших дней. Испытание на повиновение – выездка. Проверка на выносливость и умение экономно расходовать силы – полевые испытания. Тест на готовность, точность и умение преодолевать препятствия – конкур.

Глава 10

Необходимые навыки – Модуль А

Результат:

К концу этих занятий тренеры смогут:

2. Понимать, какие схожие навыки лежат в основе как выездки, так и конкура

Принимая во внимание то, что было изложено в разделах выездки и преодоления препятствий первого уровня, два элемента троеборья можно считать охваченными.

Разделы по выездке и преодолению препятствий первого уровня разработаны для того, чтобы ассистировать тренеру при обучении навыкам управления лошадью на разных аллюрах и разных траекториях движения.

Тест по выездке состоит из езды шагом, рысью и галопом с выполнением простых переходов по заданной линии движения на площадке ограниченного размера. Маршрут конкура представляет собой дрессажную езду галопом с выполнением прыжков.

Полевое испытание предполагает умение контролировать и регулировать аллюр лошади и выбирать наиболее экономичный маршрут для всадника и лошади.

Глава 10 Как соотносятся выездка и конкур – Модуль А

Результат:

К концу этих занятий тренеры смогут:

3. Установить, как навыки, необходимые в выездке и конкуре, соотносятся с полевым кроссом

➤ Посадка всадника

Быстрее аллюр – короче стремяна

Неровный грунт- равновесие всадника

Прыжки через закрепленные препятствия – необходимо для безопасности выполнения кросса.

➤ Подготовка лошади

Повиновение при корректировке ее темпа/шага

Использование разных темпов для разных случаев

Способность соблюдать и выдерживать линию движения

Способность к поворотам

➤ Партнерские качества

Развитие доверия

Готовность к неожиданностям

Способность быстро принимать решение

Адаптивность/ умение приспособиться

• Связь с лошадью

Чем быстрее развиваются события, тем быстрее должны быть применены и поняты средства управления. Хорошее равновесие избавит всадника от необходимости хвататься для безопасности за лошадь

• Помощь всадника лошади при смене грунта

Зная, какой участок местности предстоит проехать, всаднику с хорошим балансом будет легче помочь своей лошади справиться со сменой грунта

Глава 10 Как соотносятся выездка и конкур – Модуль А

- **Развивайте у лошади способность самостоятельно принимать решение**

Хорошие троеборные лошади принимают решения сами, им следует в разумных пределах разрешать делать это и поощрять их.

- **Разрешайте всаднику выбирать безопасный путь/способ при выполнении кросса**

Все вышеизложенное способствует более безопасному прохождению кросса лошадью и всадником.

Посадка

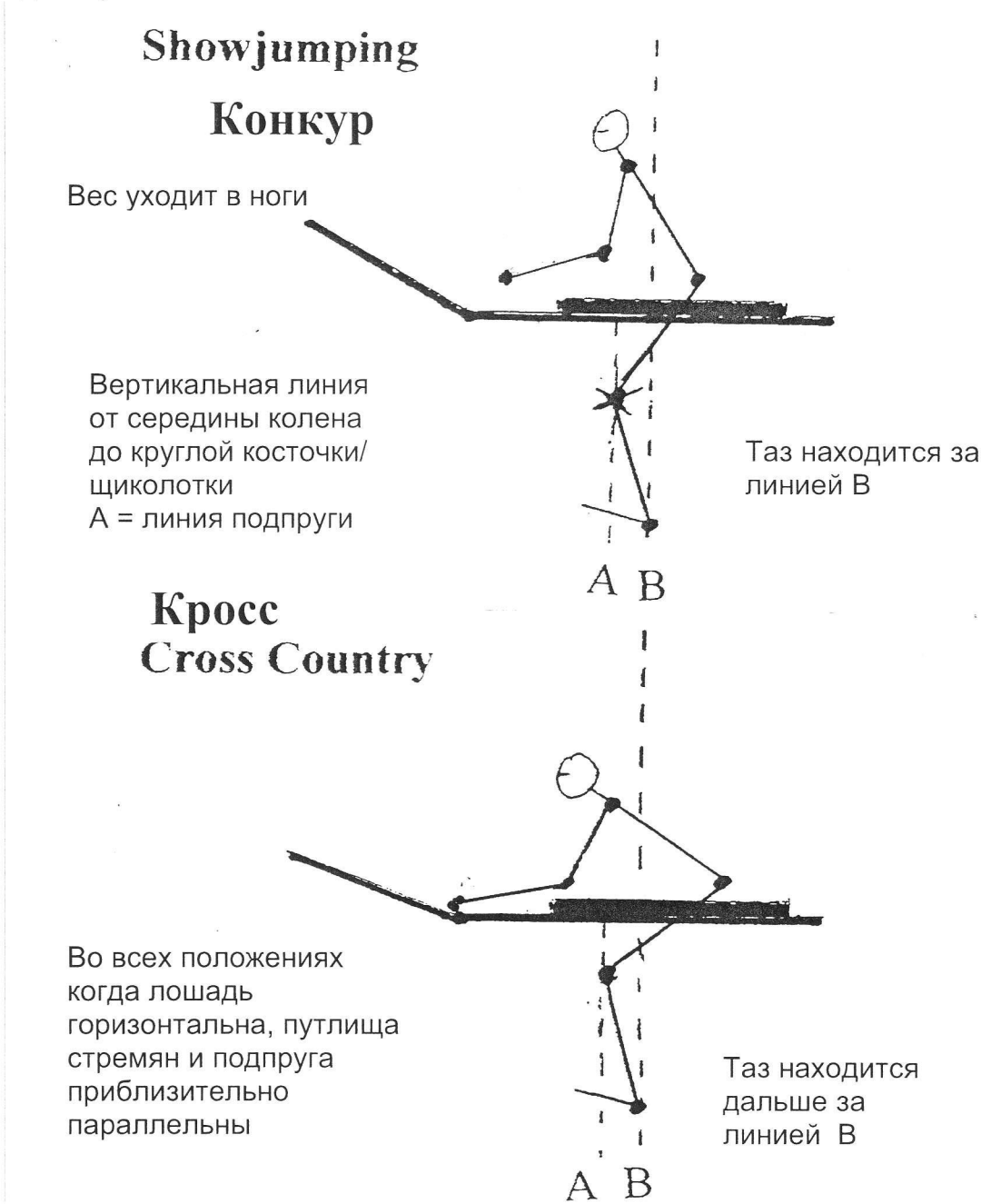
Посадка является постепенным усовершенствованием прыжковой/конкурной посадки (сохранение баланса с укороченными стремянами – обычно на две-четыре дырки), чтобы всадник мог оставаться как можно ближе к линии баланса лошади (ее центру тяжести).

- Всадник способен сохранять устойчивое равновесие на всем протяжении езды.
- Всадник способен сохранять гармонию с лошадью.
- Посадка должна быть безопасной. Эта безопасность достигается, главным образом, за счет:
 - равновесия;
 - фиксированного положения нижней части ноги;
 - перпендикулярной линии от середины колена до круглой косточки щиколотки;
 - увеличения угла сгиба в колене, когда необходимо передвинуть плотно прижатую нижнюю часть ноги немного вперед для сопротивления силе движения вперед, если лошадь задевает закрепленное препятствие или «клюет носом» при приземлении;
 - увеличения угла сгиба в бедре и колене при преодолении наклонных препятствий, чтобы всадник продолжал сохранять баланс с лошадью;
 - способности при необходимости плавно высвободить поводья, чтобы позволить лошади высвободить голову и шею.

Глава 10 Посадка всадника в троеборье – Модуль А

4. Посадка всадника в троеборье

- В зависимости от вида препятствия, углы наклона посадки могут, однако, изменяться.



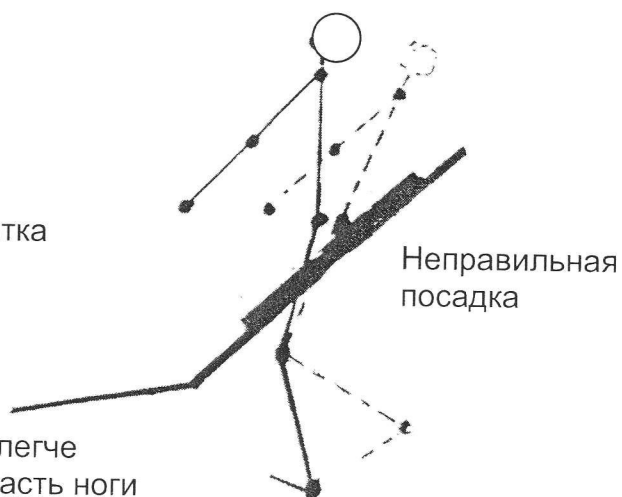
Глава 10

Посадка всадника в троеборье – Модуль А

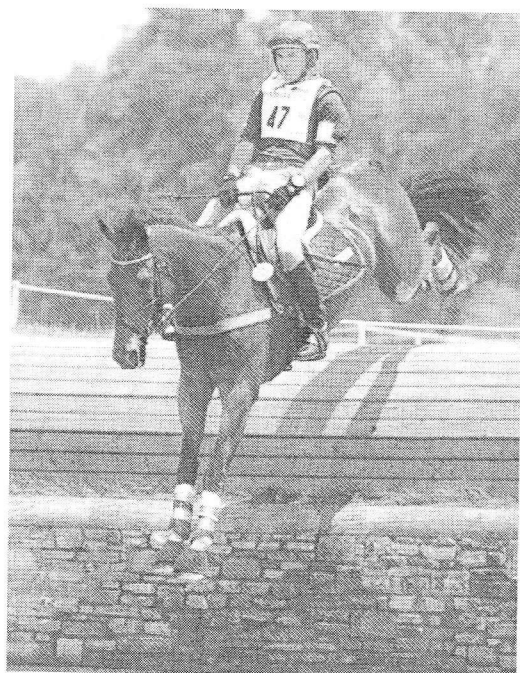
- Безопасная посадка при приземлении под острым углом, например, при спрыгивании с банкет в воду.

**Безопасная
посадка на
кроссе**

Вертикальная
линия
плечо, бедро, пятка
- см. рис. 1



...из этого положения легче
передвинуть нижнюю часть ноги
дальше вперед



Глава 10 **Посадка всадника в троеборье – Модуль А**

Посадка всадника на кроссе

Рисунок А



Рисунок В



Глава 10

Посадка всадника в троеборье – Модуль А

Рисунок С



Рисунок D



Глава 10**Банкеты – Модуль В****Результат:**

К концу этих занятий тренеры смогут:

научить как лошадь, так и всадника необходимым навыкам для преодоления следующих препятствий:

1. **Банкеты**
2. **Канавы**
3. **Наклонные/поваленные препятствия**
4. **Водные препятствия**

Каждый тип прыжка/препятствия должен сопровождаться таким ходом мысли:

Какой вопрос задан?

Какие навыки нам нужны?

Каким образом мы можем свести риск к минимуму?

1. Банкеты

Оцените физические возможности лошади для запрыгивания и спрыгивания с банкет:

- У высокой лошади короткий упругий шаг/темп аллюра для набора высоты.
- У вытянутой лошади быстрый длинный темп аллюра для покрытия расстояния.

Лошадям требуется более короткий и более упругий шаг/темп аллюра для запрыгивания и спрыгивания с банкет.

Всадник - работает над правильной посадкой,

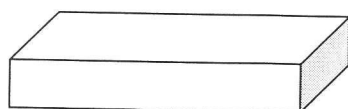
- отрабатывает сокращение шагов/темпов аллюра лошади,
- отрабатывает корректировку посадки в движении.

Лошадь - отрабатывается сокращение шага/темпа с одновременным увеличением его энергичности,

- отрабатывается техника запрыгивания,
- развивается уверенность при спрыгивании.

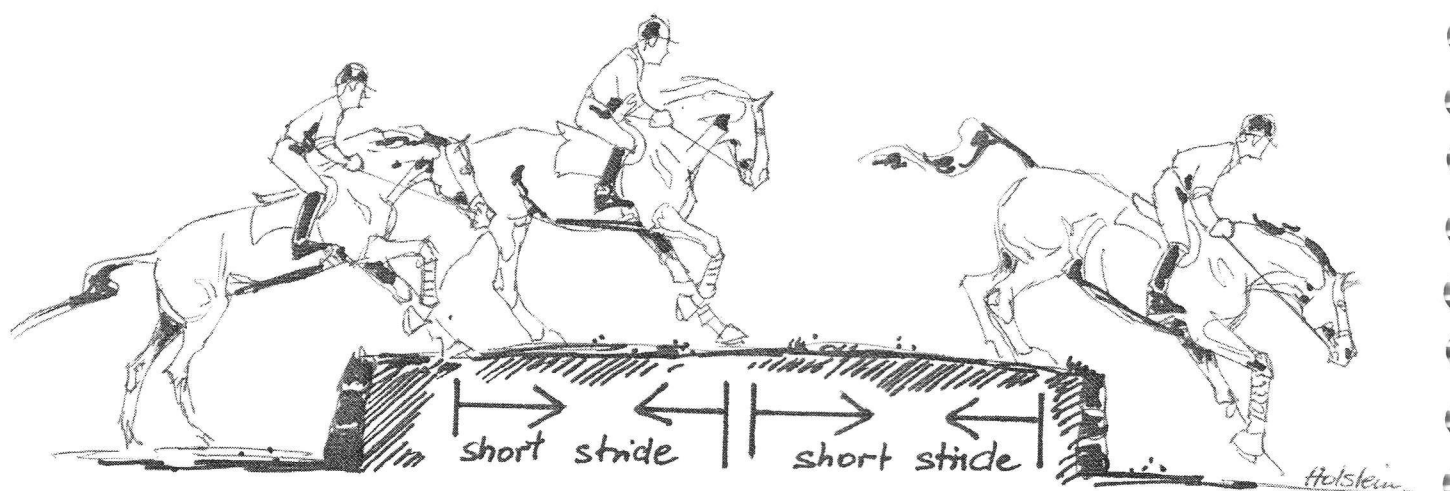
Глава 10

Банкеты – Модуль В



0.85м
высотой

Лошадь должна сократить шаг на подходе к банкету.



* Примечание - Посадка всадника при подходе и приземлении

Запрыгивание сократит первые темпы лошади на банкете и после спрыгивания первые два темпа будут более короткими.

Побуждайте лошадей больше «спрыгивать», чем «сваливаться» с банкет. Для этого можно положить полимерный блок напротив банкет со стороны приземления. Это даст возможность лошадям смотреть на что-то при спрыгивании и таким образом поможет им сделать это более уверенно.

Глава 10

Канавы – Модуль В

2. Канавы

Если лошадь уверенно преодолет свою первую канаву, то это станет основой и ее дальнейшей уверенности

- Начинайте с небольших и мелких канав
- Побуждайте лошадь к прыжку
- Настройтесь позитивно
- Смотрите вперед

Начинайте только на рыси, переходите на галоп только тогда, когда лошадь уже будет в курсе дела

В ходе тренировок полезно использовать поддоны с водой
«Перепрыгивайте» поддоны с водой для поощрения лошади «прыгать» канавы

Диаграмма



По мере роста уверенности лошади перемещайте жерди



Всадник должен действовать решительно, уверенно, ободряя лошадь, но **не** нестись во весь опор.

Глава 10 Наклонные и водные препятствия – Модуль В**3. Наклонные препятствия**

Начинайте с небольших по высоте, аналогично с банкетами, развивайте уверенность лошади «спрыгивать с края». Лошадь должна взглянуть-прыгнуть, а не прыгнуть-взглянуть.

Всадник

- Управляет движением лошади на подходе
- В зависимости от ситуации едет рысью или галопом
- Позволяет лошади взглянуть, увеличив контакт поводом
- Нижняя часть ноги крепко прижата к подпруге
- Может плавно выпустить поводья и вернуть их назад

4. Водные препятствия

Как и в случае с канавами, начинайте с осторожностью, и это создаст у лошади уверенность.

- На шаг войти - на шаг выйти
- На шаг войти - на рыси выйти
- На рыси войти - на прыжке выйти
- На галопе войти - на прыжке выйти
- На прыжке войти - на прыжке выйти

Всадник

- Нижняя часть ноги надежно фиксируется
- Позитивное отношение
- Дает лошади возможность почувствовать дно
- Не гонит
- Помогает в сохранении баланса
- Смотрит поверх воды, а не в воду

Внимание:

1. Дистанции обычно делают более короткими.
2. На тренировочных соревнованиях или соревнованиях, предваряющих соревнования начального уровня, лошадей обычно не заставляют прыгать через препятствия в воду.
3. Определите параметры подготовки лошади и всадника с учетом благополучия лошади.

Глава 10 Благополучие лошади и подготовка – Модуль С

1. Определите параметры подготовки лошади и всадника с учетом благополучия лошади

Результат:

К концу этих занятий тренеры смогут:

1. Понимать необходимость повышения уровня подготовки
2. Узнать, как можно достичь необходимого улучшения
3. Понимать необходимость разминки и заминки
4. Понимать необходимость ухода за лошадью после работы

Необходимость повышения уровня подготовки:

Усталые лошади могут представлять опасность

- не реагируют на команды
 - не достаточно прыгают ввысь и вширь
 - приземляются неуклюже
-
- Усталые лошади больше подвержены травмам.
 - Усталые лошади менее охотно отвечают на все команды всадника, если вообще отвечают.
 - Замедляется ход восстановления

Всадник

- Недостаточно подготовленный всадник будет терять равновесие и станет обузой для лошади.
- Равновесие всадника может стать причиной появления ненужных проблем у лошади.
- Лошади физически тяжело, когда всадник от усталости подскакивает в седле.
- Всадник не способен помогать лошади.

Глава 10 Благополучие лошади и подготовка – Модуль С**Общие положения**

Все программы подготовки независимо от их названия базируются на периодах работы и восстановления.

- От 3 до 4 недель – начальный этап работы. С лошадью в «хорошей» кондиции начинают просто работать, приучая к снаряжению, весу всадника. В работу включается сердечно-сосудистая система, укрепляются конечности, исчезает однообразие.
- От 5 до 6 недель. Начинают обучение (езда по ровной поверхности, прыжки), знакомят с работой на галопе. Продолжают учебную езду, увеличивают интенсивность и длительность.
- От 10 до 12 недель. Увеличивают езду по склонам, работу на галопе и учебную езду.

Шаг

Хорошая, активная работа на шагу, когда лошадь находится под воздействием средств управления, разовьет у лошади хорошую мускулатуру и привычку к работе.

Рысь

Активная, но не быстрая (во избежание чрезмерной тряски) «рысь», когда лошадь находится под воздействием средств управления, обеспечивает их правильное применение.

Галоп

Отрабатывайте разные виды галопов всегда под воздействием средств управления.

Примите во внимание, что не все препятствия можно преодолевать на положенной для кросса скорости – иногда можно ехать быстрее, чтобы наверстать время, когда пришлось двигаться с меньшей скоростью

- Установите скорость от 400м/мин до 520м/мин.
- Отмерьте определенную дистанцию и отрабатывайте езду разными видами галопа.
- Нарбатывайте способность выполнять езду с правильной скоростью.
- Скорость галопа, который полезен для физического развития лошади, около 400м/мин.
- Скорость 500-550м/мин может использоваться для развития «чувства», но избегайте переутомления.
- Периоды работы должны сменяться периодами отдыха. Усталые мышцы могут травмироваться от чрезмерной работы.

Глава 10 Благополучие лошади и подготовка – Модуль С**Всадник**

- Улучшает работу сердечно-сосудистой системы
- Укрепляет бедра, спину, руки и плечи
- Улучшает равновесие
- Приобретает способность выносить периоды работы длительностью до 5 минут.

Необходимость разминки и заминки

- Перед выполнением физических упражнений очень важно, чтобы лошадь и всадник сделали разминку. Это неотъемлемая часть любой безопасной тренировки или выступления на соревновании.
- Разминка помогает подготовить тело и психику к выполнению тех усилий, которые за ней последуют.
- Разминка помогает снизить риск травм за счет повышения температуры и тока крови (поступления кислорода) в мышцах.

В конце упражнения лошади и всаднику необходимо сделать заминку

- Движение шагом позволит постепенно снизить до нормального уровня частоту сердечных сокращений и дыхание лошади.
- Заминка позволит снизить температуру тела до нормального уровня.
- Заминка позволяет организму вывести из мышц продукты распада (молочную кислоту), которые, оставшись внутри, могут нанести вред.
- Уменьшает ощущения, похожие на онемение.

Уход за лошадью после работы**Сразу же по завершению работы/соревнования**

- Проверьте на хромоту.
- Проверьте на признаки боли.
- Проверьте на порезы.
- Знайте, как выглядят ушибы
- Предложите питье.

Между первым и вторым часом работы (когда действие адреналина уходит)

- Проверьте, нет ли горячих, болезненных, припухших мест
- Убедитесь, что с лошадью все в порядке
- Убедитесь, что лошадь теплая и не напряжена.
- Знайте, что такое «упадок сил» и о чем он говорит.

Позже: Убедитесь, что на отдыхе лошадь вернулась в нормальное состояние.
Убедитесь, что лошадь ест, пьет и хорошо себя чувствует.

Глава 10**Снаряжение – Модуль С****Результат:**

К концу этих занятий тренеры смогут:

2. Ознакомиться с перечнем снаряжения, необходимого для а) всадника и б) лошади

Список снаряжения

Настоящий список представляет собой минимальный перечень всего необходимого для лошади и всадника. Очевидно, что существует и многое другое, а также личные предпочтения.

Всадник	Лошадь
	Выездка
Выездка/ Конкур	Седло и уздечка (сверьтесь с правилами о разрешенных трензелях) Паспорт/племенное свидетельство <u>Нет</u> ногавок или бинтов
Бриджи (желтовато-бежевые) Высокие ботинки/сапоги Твидовый жакет Рубашка и галстук Перчатки Стек и шпоры – не обязательно Защитный шлем/цилиндр	Конкур
	Соответствующее седло и уздечка (разрешено большинство трензелей) Мартингал и грудной ремень Протекторы для ног (ногавки, бинты, защита путовых суставов) Паспорт/племенное свидетельство
Кросс	Кросс
Защитный шлем-каска Протекторы для тела Медицинская карточка Шпоры Перчатки Стек Нагрудный номер	Соответствующее седло и уздечка Протекторы для ног Специальные виды подпруг Паспорт/племенное свидетельство
	Общего назначения
	Попона – надевать при каждом удобном случае Оснащение для мытья Комплект первой помощи для лошади и всадника

Глава 10

Снаряжение – Модуль С

Результат:

К концу этих занятий тренеры смогут:

3. Получить сведения о действующих правилах и положениях и о том, где с ними можно ознакомиться

См. соответствующие правила ФЕИ

http://www.horsesport.org/fei/reference/reference_03/ref_03_01.html

Изменения в правила и положения вносятся практически каждый год. Всегда перепроверяйте информацию.

Почтовый, электронный и адрес сайта ФЕИ:

FEDERATION EQUESTRE INTERNATIONALE

Avenue Mon Repos 24

1005 Lausanne – Switzerland

Tel. ++4121 310 47 47

Fax: ++4121 310 47 60

E-mail: j.braissant@horsesport.org

<http://www.horsesport.org>

Глава 11

ПРИЛОЖЕНИЯ

Члены ФЕИ

Группа / Председатель	Национальные федерации			
Группа I Г-н Чезаре Кроче	Андорра Австрия Бельгия Хорватия Кипр Чехия	Франция Греция Венгрия Израиль Италия Лихтенштейн	Люксембург Мальта Монако Португалия Румыния Сан Марино	Словакия Словения Испания Швейцария Турция Сербия и Черногория бывшая югославская республика Македония Болгария
Группа II Д-р. Ханфрид Харинг	Дания Эстония Финляндия Германия	Великобритания Исландия Ирландия Латвия	Литва Нидерланды Норвегия Польша	Швеция
Группа III Д-р Александр Мавкевич	Армения Азербайджан Беларусь Грузия	Иран Казахстан Кыргызстан Молдавия	Пакистан Россия Туркменистан Украина	Узбекистан
Группа IV Г-жа Кэтрин Джаксон	Самоа Антигуа Багамы Барбадос	Бермуды Канада Гренада Гаити	Ямайка Суринам Тринидад и Тобаго США	Виргинские о-ва Каймановы о-ва
Группа V Г-жа Диана Мария Рамос Баес	Колумбия Коста Рика Куба Доминиканская республика	Сальвадор Гватемала Гондурас Мексика	Антильские о-ва Никарагуа Панама Пуэрто Рико	Венесуэла
Группа VI Д-р Пабло Майорга	Аргентина Боливия	Бразилия Чили	Эквадор Парагвай	Перу Уругвай

Группа VII Шэйк Халид Ал Халифа	Алжир Бахрейн Египет Иордания	Кувейт Ливан Ливия Марокко	Оман Палестина Катар Саудовская Аравия	Судан Сирия Тунис ОАЭ
Группа VIII D-р. Дук-Ки Ан	Австралия Бруней Китай Китайский Тайбэй	Гонконг Индия Индонезия Япония	Корея Малайзия Монголия Мьянмар	Новая Зеландия Филиппины Сингапур Таиланд Шри Ланка
Группа IX Г-н Эрнст ХОЛЬТЦ	Ботсвана Конго Эфиопия Кения	Лесото Мадагаскар Малави Маврикий	Намибия Сенегал Южная Африка Свазиленд	Замбия Зимбабве Камерун

The Pony Club Training Series, the More Experienced Rider

Martin Bird Productions, Equestrian Vision,
Saucelands Barn, Coolham, Horsham
West Sussex RH13 8QG, UK.

Complete Horse Riding Manual by William Micklem

Dorling Kindersley Limited, 80 Strand, London WC 2R ORL England
www.dk.com

КНИГИ

Deutsche Reiterliche Vereinigung – FN Verlag
Freiherr-von-Langen-Strasse 13
PO Box: 11 03 63
D-48231 Warendorf - Germany
www.fnverlag.de
vertrieb-fnverlag@fn-dokr.de

Richtlinien Bd. 1: Grundausbildung für Reiter und Pferd

27. Auflage 2000
ISBN 3-88542-262-X

Richtlinien Bd. 2: Ausbildung für Fortgeschrittene

13. Auflage 2001
ISBN 3-88542-283-2

Richtlinien Bd. 3: Voltigieren

Neuaufgabe 2002
ISBN 3-88542-337-5

Richtlinien Bd. 4: Haltung, Fütterung, Gesundheit und Zucht

11. Auflage 2003
SBN 3-88542-284-0

Richtlinien Bd. 5: Fahren

7. Auflage 2002 (Nachdruck 2003)
ISBN 3-88542-285-9

Richtlinien Bd. 6: Longieren

7. Auflage 1999 (Nachdruck 2003)
ISBN 3-88542-326-X

Anatomie des Pferdes

Prof. Dr. Bodo Hertsch
4. Auflage 2003-10-20 ISBN 3-88542-040-6

ВИДЕО и DVD

Deutsche Reiterliche Vereinigung – FN Verlag
Freiherr-von-Langen-Strasse 13
PO Box: 11 03 63
D-48231 Warendorf - Germany
www.fnverlag.de
vertrieb-fnverlag@fn-dokr.de

- Der Sitz des Reiters – Teil 1 (ISBN 3-88542-801-6)
- Der Weg zum richtigen Sitz – Teil 2 (ISBN 3-88542-802-4)
- Grundausbildung des Reiters im dressurmässigen Reiten – Teil 3 (ISBN 3-88542-803-2)
- Basic – Dressage Training for the Rider – Part 3 (ISBN 3-88542-833-4)
- Grundausbildung des Reiters im Springreiten – Teil 4 (ISBN 3-88542-804-0)
- Grundausbildung des Reiters im Geländereiten – Teil 5 (ISBN 3-88542-805-9)
- Fortgeschrittene Ausbildung im Springreiten – Teil 6 (ISBN 3-88542-806-7)
- Balance in der Bewegung – Susanne von Dietze (ISBN 3-88542-822-9)
- Gewöhnung und Anreiten – Teil 7 (ISBN 3-88542-807-5).
- Doppellonge - ISBN 3 - 88542-327-8
(работа на корде с двойным поводом – классический метод тренировки)

Анкета-отзыв

Пожалуйста, заполните эту анкету о прослушанном вами курсе. Ваши ответы анонимны. Их анализ послужит дальнейшему улучшению курса.

Место : _____ Дата : _____

❖ Мои мысли в начале курса

❖ Мои мысли по окончании курса

❖ Что именно мне понравилось в данном курсе

❖ Что мне не понравилось или что, на мой взгляд, нужно было бы сделать по-другому.

❖ О чем мне хотелось бы еще услышать на семинаре

❖ Комментарии

❖ Оценка курса в целом (обведите, пожалуйста, кружочком)

Отлично

Плохо

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1