

силовые способности, а также силовую выносливость). При выполнении нового движения следует обратить внимание на его технику, повторив в медленном темпе. Например, если при прохождении маршрута начинают скользить руки и ноги, не надо спешить, следует остановиться, отдохнуть, расслабить мышцы. Если данный маршрут слишком сложен, надо пройти более легкий его вариант. Позже, после отдыха, можно вернуться к нему со свежими силами.

Правильное техническое лазание может быть красивым и эстетичным. Тренировки формируют гражданские и нравственные качества (смелость, решительность, настойчивость, упорство, мужество, трудолюбие и другие). Эмоциональное состояние создает атмосферу, при которой тяжелая нагрузка доставляет удовольствие.

Начинающим скалолазам полезно перенимать технику лазания выдающихся мастеров, так легче научиться технике. Для роста мастерства и приобретения необходимого для соревнований опыта нужно лазать как можно больше на разнообразном рельефе.

## ОТБОР И ПОДГОТОВКА МОЛОДОЙ ЛОШАДИ ДЛЯ ВЫЕЗДКИ

*Романова Г.П.,*

*Петухова Н.А.,*

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

**Введение.** Выездка – это обучение лошади ряду последовательных, систематических упражнений, которые на протяжении нескольких лет усложняются, вырабатывая у лошади правильную осанку, грациозность в движениях и безупречную покорность всаднику.

Выездкой достигается не только гибкость и красота движений спортивной лошади, одновременно систематически развиваются ее нервная, мышечная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы [1].

Наиболее успешными объединениями по разведению лошадей для выездки (состоящих в BSM/WBFSN – Мировом рейтинге разведения лошадей) являются объединения Ганноверской породы лошадей, голландской теплокровной (KWPN), Ольденбургской породы.

В нашей стране в спорте используются тракененские лошади, так как лошадей именно этой породной группы разводят в ведущем конном заводе Республики Беларусь. Тракененские лошади отличаются покладистым характером, правильным строением и выразительностью движений.

Но для достижения высоких спортивных результатов мало обладать талантливой лошастью, надо на протяжении многих лет с терпением и настойчивостью готовить и обучать молодую лошадь для полноценного развития ее природных качеств и способностей.

В начале XX века различные системы обучения, а также практические и теоретические знания тренировки спортивных лошадей были систематизированы по инициативе Международной федерации конного спорта (FEI) и широко представлены в конном мире под общим понятием «тренировочная шкала». [2] Тренировочная шкала – это система подготовки, основанная на гимнастических упражнениях, выстроенных в логической последовательности, которая позволяет всесторонне развить способности лошади. Когда тренировка идет по правильному направлению, желание подчиниться исходит от самой лошади. Таким образом, качество аллюров, качество выступления, а также совершенство управления лошастью возможны только при выполнении основ, составляющих тренировочную шкалу. С одной стороны тренировочная шкала – это система тренировки лошадей, с другой – система контроля тренировки лошадей.

Таким образом, для повышения конкурентоспособности отечественных спортсменов мы должны приблизить систему подготовки к той, которая используется в западноевро-

пейских странах. В традиционную систему подготовки отечественных всадников мы предлагаем внедрить работу по тренировочной шкале.

С целью дальнейшего совершенствования методики базовой подготовки молодых лошадей нами была поставлена **задача**: изучить критерии отбора молодых лошадей для дальнейшей специализации в выездке.

Анализ научно-методической литературы, а также опрос тренеров и зоотехников позволил выявить основные качества, которыми должна обладать молодая лошадь для дальнейшей специализации в выездке.

Лошадь для выездки характеризуется своим *темпераментом, строением и выразительностью*. Масть и рост лошади особой роли не играют.

Молодая лошадь в выездке должна быть от природы внимательной, но при этом абсолютно расслабленной. Обладая достаточной активностью и природным подведением задних конечностей, такая лошадь двигается вперед с желанием, без видимого принуждения со стороны всадника и всегда сконцентрирована на воздействие средств управления.

Высококласную лошадь в выездке во многом определяет правильность строения тела. В идеале она должна обладать от природы высоким передом (фронтальной частью). Задние ноги должны быть правильной формы, чтобы в процессе тренировок лошадь без труда могла подвести задние ноги под корпус. Зад лошади, таким образом, приобретает естественную тенденцию к «понижению» и «способности нести вес». Спина лошади должна быть не слишком длинной, так как она будет слабой, но и не слишком короткой, так как возникнут трудности при выполнении боковых сгибаний. Плечо несколько скошенное, нежели прямое, для того чтобы движения приобрели легкость и свободу. Предпочтительно обладать высоким и правильным выходом шеи с природным изящным изгибом, правильно посаженной головой, гибким затылком, не слишком широким в области глотки.

Лошадь для выездки должна обладать осанкой и выразительностью. Выразительность базируется на оценке внешнего вида лошади. Манера, в которой лошадь показывает себя во время выступления, ее природный шарм, способ движения и свобода аллюров – все это определяет степень осанки и выразительности. Поэтому при судействе соревнований для молодых лошадей предпочтение всегда отдается лошади, демонстрирующей способности в дальнейшем к выездке самого высокого уровня сложности, нежели той лошади, которая послушно выполняет элементы теста, не показывая дальнейших перспектив [3].

Особое значение придается качеству аллюров. Молодая лошадь для выездки должна от природы иметь три правильных аллюра: шаг, рысь и галоп.

Шаг – один из важнейших аллюров в выездке. Погрешности на шаг можно определить у лошади в самом раннем возрасте. Если рысь и галоп при правильном процессе подготовки можно значительно улучшить, то плохое качество природного шага исправить крайне трудно, а порой даже невозможно. На рыси от лошади требуется четкий диагональный ритм с фазой зависания в воздухе. На галопе также должен ясно просматриваться трехтактный ритм с четкой фазой в воздухе.

В работе использовались следующие **методы**:

- анализ литературных источников;
- анализ технических протоколов республиканских соревнований;
- опрос специалистов конного спорта.

Первичная оценка двигательных качеств и аллюров лошади происходит в возрасте 2 лет на испытаниях молодняка, которые проводятся в конных заводах ежегодно.

Для предварительных исследований была отобрана экспериментальная группа из 6 лошадей 2003 г.р. тракененской породы, выращенных на конном заводе им. Л.М. Доватора (пос. Ратомка, Минский район). Эти лошади, пройдя испытания, были определены в отделение выездки Республиканского центра олимпийской подготовки по конному спорту и коневодству, где продолжили обучение под седлом всадников различной квалификации.

Мы проследили, как в процессе базового тренинга менялась динамика спортивной подготовленности пары «всадник – лошадь» (по результатам нескольких этапов соревнований для молодых лошадей, оценка в % от количества положительных баллов) (таблица).

Таблица – Динамика спортивной подготовленности пары «всадник – лошадь»

| Кличка лошади | Испытания<br>молодняка<br>(2005 год)                           | Соревнования для молодых лошадей<br>(2007 год).<br>Манежная езда (%) |          |        |
|---------------|--|--|----------|--------|
|               | оценка двигательных<br>качеств:<br>шаг, рысь, галоп<br>(баллы) | 1-й этап   | 2-й этап | финал  |
| Понтиак       | 8,5  | 67,222   | 68,958   | 70,000 |
| Демагог       | 10,0   | 65,972   | 69,583   | 69,444 |
| Сиэтл         | 9,67   | 64,028   | 69,375   | 69,028 |
| Халахен       | 8,68   | 64,861   | 65,547   | 67,361 |
| Эклер         | 8,17   | 59,583   | 61,067   | 63,056 |
| Диахрома      | 9,0  | 64,028   | 57,780   | 60,276 |

Предварительный анализ результатов выступлений показал: подготовка пяти лошадей из данной группы велась в правильном направлении, что отразилось на положительном росте спортивных результатов. Так, например, лошадь по кличке Понтиак, имевшая относительно невысокую оценку за аллюры на испытаниях (8,5 баллов из максимально возможных 13), под седлом опытной всадницы добилась наибольшего прогресса, показав в финале соревнований для молодых лошадей высокий даже по международным меркам результат в 70 %.

Напротив, качественные показатели двухгодичной подготовки лошади по кличке Диахрома заметно снизились, о чем свидетельствуют результаты соревнований. Причина может заключаться в невысокой квалификации всадника, готовившего эту лошадь, либо лошадь по своим физическим или психическим качествам не смогла в достаточной степени проявить себя на различных этапах соревнований.

Анализ результатов позволил нам сделать следующие предварительные **выводы**:

1. Правильная, нефорсированная подготовка молодой лошади в первых два года ее специализации в выездке позволяет сохранить природный потенциал и улучшить качество аллюров.

2. Несоблюдение последовательности в достижении основных целей тренировочной шкалы приводит к возникновению базовых ошибок, не позволяющих показывать высокий результат и тормозящих развитие лошади уже в начале ее спортивной карьеры.

В заключение следует отметить, что показателем тренировки является не только то, как лошадь улучшила свои двигательные возможности под седлом, но также насколько она раскрыла свои природные способности и индивидуальность.

На исправление ошибок уходят месяцы или даже годы. Несистематический тренинг или завышенные требования часто приводят к физическим и психическим травмам лошади, к сокращению ее спортивной карьеры.

1. Миклем, У. Верховая езда: полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М.: «АСТ» – «Астрель», 2005. – 400 с.

2. Stephen, Clarke. Dressage Handbook. Guidelines for Judges, Federation Equestre Internationale / Clarke Stephen, A. Froemming, Dr. Volker Moritz, M. Withages, L.Zang. – Switzerland, 2007.

3. Susanne, Miesner. Schooling of Young Horses / Miesner Susanne, Plewa Martin // German Equestrian National Federation, Warendorf, 2005