UNION INTERNATIONALE
DE PENTATHLON MODERNE

Техническое руководство УИПМ по обучению верховой езде

ВВЕДЕНИЕ

Предполагается, что пятиборцы, участвующие в соревнованиях по верховой езде, способны продемонстрировать мастерство и навыки верховой езды, необходимые для каждого соответствующего соревновательного уровня, от «нулевого» до элитного.

Техническое руководство по верховой езде Международного союза современного пятиборья (УИПМ) - это документ, в котором особое внимание обращено на обязательство УИПМ информировать и обучать сообщество пятиборцев о стандартах, необходимых для высоких результатов. В настоящем документе представлены рекомендации по поддержке тренеров, клубов и национальных федераций по созданию, развитию и дальнейшему повышению уровня их программ обучения верховой езде, соответствующих самым высоким стандартам пятиборья.

УИПМ надеется, что эти рекомендации побудят еще большее количество людей посвятить время тренировкам, необходимое для того, чтобы спортсмены достойно выступали в дисциплине верховой езды в пятиборье.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ 4

2. ТРЕНИРОВКА 4

3. ОСНОВНОЙ ЭТАП №1 5

3.1. ГОНКА НА КОРДЕ

3.2. ПОШАГОВЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ГОНКЕ НА КОРДЕ

3.3. РЕГУЛИРОВКА БОКОВЫХ ПОВОДЬЕВ

4. ОСНОВНОЙ ЭТАП №2 6

4.1. ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЕЗДЫ

4.2. КОНТАКТЫ

4.3. СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ

4.4. НОГИ

4.5. РУКИ

4.6. ПОСАДКА

4.7. ГОЛОС

4.8. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ

5. ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ 12

5.1. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПОРТСМЕНА

6. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ИЗМЕРИМЫЕ ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ. ЭТАП №1 12

7. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ИЗМЕРИМЫЕ ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ. ЭТАП №2 13

8. ПРИМЕР БЛОКА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ. ЭТАП №1 14

9. ПРИМЕР БЛОКА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ. ЭТАП №2 14

10. ПРИМЕР УРОВНЕЙ МАСТЕРСТВА 15

10.1 НАЧИНАЮЩИЙ НАЕЗДНИК (НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ)

10.2 НАЕЗДНИК УРОВНЯ ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ)

10.3 НАЕЗДНИК УРОВНЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Верховая езда (ВЕ) в современном пятиборье (СП) – это **проверка способности спортсмена завершить определенный маршрут на незнакомой лошади с ограниченным временем для ознакомления**. ВЕ занимает уникальное место в СП, потому что успех спортсмена зависит не только от качества его/ее выступлений, но и от навыков выбранной лошади. Маршрут в СП имеет те же характеристики, что и уровни "Newcomer" («Новичок») и “Foxhunter” («Фоксхантер») в традиционном конкуре (термины британского конного спорта), усложненный двойной и тройной комбинациями, максимальная высота препятствий ограничена 120 см (3,75 фута). Определенные различия, которые существуют между ездой специалиста-наездника и наездника в СП, должны учитываться тренерами при планировании и реализации программ обучения:

- Разнообразие типов и темпераментов лошадей
- Техника посадки и применение средств управления
- Ограничения по времени, возникающие из-за необходимости распределять время на обучение в пяти дисциплинах

ВЕ занимает особое место в соревнованиях по СП, поскольку требует определенных навыков в управлении лошадьми, гибкого использования дополнительных средств управления и безупречный эмоциональный контроль. Плохие результаты в верховой езде могут привести к «проигрышу или выигрышу» соревнований по СП, из-за чего психологическое воздействие на спортсмена может быть серьезным.

2. ТРЕНИРОВКА

Успешная подготовка в ВЕ требует применения самых прогрессивных методов, форм и средств обучения. Реалистичные временные рамки, инфраструктура тренировок, индивидуальные особенности спортсменов и финансовые затраты должны учитываться на этапах оценки, планирования и реализации программ тренировок в ВЕ. Настоятельно рекомендуется сотрудничество с существующими школами верховой езды или конюшнями, обеспечивающими начальный уровень обучения и продвинутые формы обучения.

Любой человек, работающий со спортсменами-пятиборцами в дисциплине верховой езды, должен учитывать, что спортсмен не обязательно стремится стать наездником высшего класса. Приобретение базовых навыков верховой езды, а, точнее, их применение в формате соревнований современного пятиборья - вот основная цель спортсмена.

Поиск опытного инструктора по верховой езде, готового работать со спортсменами с сильным физическим потенциалом, но зачастую ограниченным талантом в езде, может представлять непростую задачу. Основательное обучение наездников основам техники езды, упрощенным и эффективным подходам к применению дополнительных средств управления, правильному пониманию баланса и темпа определяют будущее большинства спортсменов-пятиборцев, только начавших заниматься данным спортом, без какого-либо или очень ограниченного опыта в езде.

80-100 часов программы ежегодных тренировок в рамках дисциплины «верховая езда» – элементарное требование для любого спортсмена в современном пятиборье.

2.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ПО ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

Целью программы является обобщение только основных и необходимых навыков и умений из числа общих и специфических, которые можно рассмотреть вне рамок программы. Несмотря на то, что, как предполагается, спортсмен-пятиборец вряд ли будет соответствовать профилю наездника-специалиста, спортсмен должен овладеть важными навыками, которые позволят добиться достойных результатов в непредсказуемых обстоятельствах:

- **Иметь возможность оценить основные характеристики лошади до начала старта**
- **Приобрести умение адаптировать индивидуальный стиль езды к конкретной лошади для обеспечения безупречного движения в оптимальном темпе, максимально приближенном к ее естественному ритму**
- **Приобрести умение по углам определять идеальную траекторию, ведущую к препятствиям, и совершенствовать навыки для эффективного следования данной траектории**

• **Найти полностью сбалансированное положение тела в согласии с галопирующей лошадью в различных условиях**

При расстановке приоритетов в обучении необходимым навыкам и способностям необходимо тщательно оценить талант спортсмена, историю и уровень его подготовки. Например, спортсмен, полностью посвятивший себя тренировкам, будет отличаться по шкале прогресса от спортсмена-любителя, тренирующегося лишь изредка.

Частота тренировок в ВЕ не менее важна. Необходимо признать, что развитие определенных групп мышц, необходимых для управления лошадью, является длительным процессом, требующим многих часов последовательных тренировок.

3. ОСНОВНОЙ ЭТАП №1

Процесс совершенствования спортсмена в современном пятиборье (подробнее см. в разделе «Общие аспекты»). Для ознакомления с ВЕ требуется раскрытие содержательной теоретической информации об анатомии лошади, принципах лечения лошадей, истории конного спорта и особенностях верховой езды в СП.

Тщательное понимание правил техники безопасности и потенциальных рисков, связанных с работой с лошадьми, должно быть достигнуто до начала активного обучения верховой езде.

Предварительная работа включает в себя помощь по уходу за лошадьми, работу под контролем в конюшне и осуществлении запряжки лошадей. Теория и практика безупречно оттачиваются на комплексных тренировках, позволяющих плавно применять полученные знания. Тренировки могут быть организованы в группе до 8 спортсменов. Тренер-инструктор должен помнить не только о необходимости обеспечения безопасности спортсменов, но также и быть готовым справиться с беспокойством спортсмена, которое может возникнуть в результате взаимодействия с крупным незнакомым животным.

3.1. ГОНКА НА КОРДЕ

После того, как этап базового теоретического и практического понимания и управления лошадью завершен, спортсмен может начать фактическую езду с использованием метода **гонки на корде**. Этот метод предлагает некоторые существенные преимущества. Практика езды без седла, с поддержкой посадки исключительно с помощью шлеи, обеспечивает прямой контакт с движущейся лошадью, что помогает устранить психологические барьеры и стимулирует уверенность в себе. Самым главным является то, что спортсмен вынужден занимать сбалансированное положение в центре тяжести лошади, при этом усваивая чрезвычайно важные уроки о правильной технике езды.

При применении метода **гонки на корде** следует обратить внимание на несколько моментов:

• Выбор подходящей лошади – со спокойным характером, обычной или мягкой техникой езды
• Правильная запряжка, позволяющая лучше управлять лошадью.

3.2. ПОШАГОВЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ГОНКЕ НА КОРДЕ

Почти каждый неопытный наездник начинает свою тренировку на корде. Цель на этом этапе – привыкнуть к движению лошади при ходьбе шагом и рысью. Не забудьте размять лошадь и удостовериться, что она не чувствует какого-либо напряжения перед тем, как вы на нее поднимаетесь. В идеале обучающий процесс должен включать 4 этапа:

• Объяснение – причина и обоснование плана тренировки и ее цели
• Демонстрация – качественное воспроизведение движения, четко демонстрирующее идеальный ход или технику
• Реализация – процесс реализации плана
• Оценка – вынесение суждения о выполнении программы тренировки, ее успехе или недостатках

Спортсмен должен быть полностью проинформирован о цели обучения гонки на корде, также необходимо ответить на возможные вопросы спортсмена перед тем, как приступить к тренировкам. Снижение уровня некоторого очевидного беспокойства имеет решающее значение для успешного выполнения содержания тренировки. В связи с этим важно разрешать спортсмену прикасаться к лошади, ходить вокруг нее и под ней.

Следующим шагом является обучение принципам вольтижирования. Компоненты программы вольтижирования начального уровня включают в себя посадку на лошадь и спешивание, принятие положения на коленях и стоячего положения и движения в воздухе, такие как прыжки и навыки кувыркания. Следует принимать во внимание, что многие из этих трюков поначалу могут быть сложными для начинающего наездника. Типичный порядок действий для начинающих спортсменов, скорее всего, будет включать различные вариации с принятием положения на коленях и планки.

Также необходимо помнить о том, что применение, обучение новым навыкам должно происходить постепенно, с учетом способности спортсмена уверенно выполнять простые движения, прежде чем вводить в программу более сложные приемы.

Этап обучения начинающего наездника прогонке на корде и прыжку должен быть успешно пройден при подготовке к первому настоящему уроку верховой езды.

3.3. РЕГУЛИРОВКА БОКОВЫХ ПОВОДЬЕВ

Правильная регулировка боковых поводьев чрезвычайно важна. Прикрепите боковые поводья к удилам и закрепите их достаточно свободно для того, чтобы образовать прямую линию от основания у подпруги до рта лошади. Лошадь должна ехать по естественной для нее траектории, ее голова и шея должны быть расположены так же, как и при остановке. Невыполнение этого требования может поставить под угрозу тренировку, так как лошадь может давить на удила, нажимающие на переднюю часть ее корпуса, или это может вызвать скованность в шее лошади, либо она избавится от ограничивающего средства или не сможет свободно двигаться вперед.

4. ОСНОВНОЙ ЭТАП №2

4.1. ПОСАДКА

Описание правильного положения для езды от головы, плеч, талии, бедер к коленям и пяткам имеет основополагающее значение для дальнейшего продвижения в реализации программы тренировок. Настоятельно рекомендуется демонстрация правильного положения и других элементов тренировки опытным наездником. Визуальное обучение может быть очень эффективным, а также проверяет способность спортсмена передавать визуальный опыт в фактический.

- После посадки в седло спортсмен должен смотреть в том направлении, в котором он/она движется.
- Необходимо сидеть в нижней части седла, бока должны быть перпендикулярны бёдрам лошади, чувствовать вес тела на обеих седалищных костях.
- Сидеть прямо, расправить плечи, расслабиться. Особенно важно, чтобы посадка, бедра и колени на седле были расслабленными, поскольку это позволяет ноге в районе чуть ниже колена упираться в бок лошади.

Наездник должен всегда двигаться согласованно с движением лошади. Это обеспечивается за счет упругости в области бедер и гибкости позвоночника и плеч. Подошва должна опираться на нижнюю часть стремени, с усилием, достаточным для того, чтобы стремя всегда оставалось на месте. Нога не должна наклоняться ни в одну из сторон. Положение стопы от пятки до носок – практически полностью прямое. Лодыжка должна оставаться упругой, а пятка должна быть немного ниже, чем носок.

4.2. КОНТАКТЫ

Чрезвычайно важно иметь необходимость свободно шевелить руками независимо от тела. Руки должны двигаться слаженно со ртом лошади. Когда лошадь двигает головой и шеей, руки наездника также должны двигаться. Движение рук возможно благодаря гибкости и подвижности плеч и локтей.

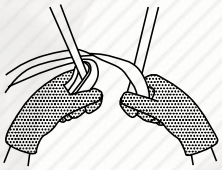
Запястья должны оставаться гибкими, но они не должны сгибаться. Когда спортсмен берет в руки поводья, он/она должен почувствовать некоторую тяжесть в руках. В идеале спортсмен должен чувствовать одинаковый вес в руках постоянно и во всех темпах. Это и есть «контакт» с лошадью.

При взгляде сбоку прямая линия должна проходить от локтя наездника до его руки и вдоль повода до рта лошади.

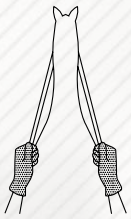
Лошадь должна охотно принять этот контакт и не испытывать боли или дискомфорта. Она будет делать это только в том случае, если спортсмен сможет следить за всеми движениями головы и шеи лошади. Это будет достигнуто, когда спортсмен займет независимое место, то есть **спортсмен не полагается на поводья для сохранения равновесия.** При контакте лошадь должна чувствовать себя уверенно, не ощущать ни отсутствия веса, ни перевеса.

Спортсмен также должен менять высоту подъема рук, когда лошадь двигает головой вверх и вниз, поддерживая линию - «локоть, рука, рот лошади». Руки и ноги всегда должны соответствовать движениям лошади. Руки следует держать так, чтобы большие пальцы были направлены вверх, а тыльная сторона рук должна быть обращена наружу.

Запястье следует держать так, чтобы вдоль предплечья и тыльной стороны кисти была прямая линия. Запястье не должно напрягаться, так как это может привести к тому, что локти и плечи станут напряженными.



НЕВЕРНО



ВЕРНО

Если наезднику приходится сворачивать запястья, держа руки близко к телу, значит, поводья слишком длинные. Движения рук будут ограничены.

4.3. СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ

Средства управления в верховой езде – это сигналы, которые наездник дает лошади, чтобы сообщить, что он/она хочет от животного. Средства верховой езды можно классифицировать как основные (естественные) и искусственные. Наездник от природы обладает основными средствами – это его тело, и его следует использовать для большинства подсказок для лошади. Помните, что чрезмерное использование любого средства может быть вредным для тренировки как наездника, так и лошади. Естественные средства включают в себя:

- Ноги
- Руки
- Посадка
- Голос

Важно понимать, что дополнительные средства должны применяться в определенном диапазоне, от очень легкого до очень сильного, в зависимости от желаемой реакции. Очень чувствительная лошадь может выпрыгнуть вперед от малейшего прикосновения к ней ноги наездника, в то время как для получения аналогичной реакции от вялой лошади может потребоваться удар. Например, средство для перехода от шага до кентера (сокращенного галопа) будет немного более агрессивно на конкретной лошади, чем средство для перехода от рыси к галопу для нее же.

Положение ног, посадки и рук также используется в диапазоне в соответствии с каждой отдельной лошадью и желаемой реакцией. Например, для того, чтобы использовать средство для перехода к кентеру, может потребоваться, чтобы нога находилась в несколько ином месте, чем при использовании средства для сгиба лошади или для исправления положения задних конечностей.

Во всех случаях тренировочная программа направлена на то, чтобы для подачи сигнала о выполнении какого-либо действия на любой лошади спортсмен применял корректные дополнительные средства, а не на жесткие.

Хорошо известен парадокс верховой езды в СП, который заключается в том, что на животных, обученных хорошо, иногда ездить сложнее, поскольку они реагируют на малейшее движение или изменение веса, допущенное спортсменом.

Чувствительная лошадь реагирует на любую ошибку, допущенную спортсменом, как на сигнал для выполнения какого-либо действия, например, легкое защемление ног - как сигнал для движения вперед, или небольшой дисбаланс в посадке наездника - как сигнал для шага вбок или ускорения. Однако, спортсмены должны понимать и то, что не всякое действие лошади, воспринимаемое ими как «непослушание», на самом деле вызвано их собственными действиями.

С помощью грамотно реализованной программы тренировок можно подготовить наездника с самостоятельной посадкой, то есть спортсмена, способного использовать дополнительные средства по отдельности, при необходимости. Например, не наклоняться вперед при добавлении ноги. Основная цель спортсмена на этом этапе обучения – **научиться ездить на лошади без ущерба следующим действия:**

- Поддерживать постоянный контакт с удилами.
- Сидеть в сбалансированном, расслабленном положении, которое обеспечивает амортизацию движений лошади.
- Сохранять устойчивое положение ног, не сжимающих лошадь, не подпрыгивающих, не толкающих ее вперед или назад.

Только правильное применение средств управления для верховой езды сможет максимизировать потенциал лошади.

4.4. НОГИ

Нога наряду с посадкой является главным средством управления лошадью. Она значительно контролирует задние конечности лошади и используется для того, чтобы заставить лошадь двигаться вперед, увеличивать импульс, шагать в стороны и правильно наклоняться. Это основное «средство управления при езде», и оно является сигналом для лошади на увеличение передовой силы или мощности.

Обе ноги в нейтральном положении, без перевеса ни вперед, ни назад, оказывающие одинаковое давление на бока лошади, обычно требуют увеличения скорости или перехода на более высокую скорость, например, на рысь.

В зависимости от уровня удерживающих средств, таких как посадка и руки, нога может также потребовать увеличения импульса, сбора или даже осаживания лошади. Для того чтобы осадить лошадь наездник одновременно использует поводья, чтобы удержать лошадь от движения вперед, и ноги, останавливая движение, что вынуждает лошадь двигаться назад. **Неверно осаживать лошадь, натягивая или дергая поводья.**

Одна нога в нейтральном или с небольшим отклонением от нейтрального положения (при ее применении в большей степени) попросит лошадь отойти в сторону от оказываемого на нее давления. В зависимости от количества удерживающих средств, посадки и рук это может явиться сигналом к различным боковым движениям, начиная от уступки шенкелю или принимания по диагонали, до принимания, разворота на задних и передних ногах.

Одна нога, отведенная назад, в поддерживающей пассивной роли, другая нога - в нейтральном положении, но в активной роли, попросит лошадь наклониться в направлении нейтральной ноги. Например, при движении по кругу направо, наездник отодвинет свою внешнюю ногу немного дальше назад и использует внутреннюю ногу в нейтральном положении, чтобы дать лошади сигнал о сгибе по всему ее телу. Это также важно при передаче сигналов для движений, требующих изгиба, таких как принимание.

Положение, в котором одна нога отведена назад, другая нога находится в нейтральном положении, при этом обе активно подталкивают лошадь вперед, обычно помогает лошади перейти в кентер. Лошадь подхватит кентер с ноги, которая находится напротив отведенной назад ноги наездника.

4.5. РУКИ

Руки передают лошади информацию через поводья до удил. Они в наибольшей степени контролируют голову и плечи лошади и незначительно контролируют заднюю часть животного. Как правило, для подачи сигналов для лошади должны использоваться ноги и, в некоторых случаях, посадка. Многие начинающие наездники чрезмерно используют руки, прежде чем они начнут изучать более сложные методы использования посадки и ног, чтобы попросить лошадь повернуться или замедлиться. Лучшие наездники могут ездить на очень хорошо обученных лошадях без уздечки, используя только свою посадку и ноги для общения с лошадью.

Руки используются для двух основных целей: в качестве сдерживающего средства, средства, блокирующего или сдерживающего поступательную энергию лошади, или в качестве направляющего средства, побуждающего лошадь двигаться в определенном направлении.

Обе руки, тянущие назад и используемые в вместе, действуют как сдерживающее средство. В зависимости от степени сдерживания, которую использует наездник, это может явиться сигналом для лошади остановиться, выполнить нисходящий переход, осаживание или перенести задние ноги лошади под ее тело, увеличивая импульс или сбор.

В качестве сдерживающего средства руки следует использовать вместе с ногами. Если наездник склонен снижать темп при подходе с использованием только рук без использования ног, это создает неуравновешенный переход на передних ногах лошади. Большинство начинающих наездников пытаются замедлить или остановить лошадь, просто потянув за поводья. Это одна из наиболее серьезных распространенных ошибок, которые необходимо исправить, прежде чем переходить к другой стадии тренировки. Правильный баланс ног и рук – это то, что спортсмен в СП должен усвоить безупречно.

При более частом использовании одного из поводьев со временем он может стать руководящим поводом. Существует три основных средства поворота с помощью рук, в которых внутренние поводья указывают лошади направление поворота. Тем не менее, **необходимо использовать внешние опорные поводья**, чтобы держать плечи лошади прямыми и сдерживать ее энергию.

- **Прямой повод**: один повод тянет прямо назад, побуждая лошадь поворачиваться в направлении давления.
- **Непрямой повод или мартингал**: оттягивается назад в направлении внешней стороны согнутого бедра лошади, не пересекая шею, хотя повод может касаться внутренней части шеи. Этот метод обычно используется для исправления проблем с выпрямлением в шее и плечах лошади, а также для боковых движений, таких как движения бедер.
- **Открывающий повод**: повод не оттягивается назад, а, наоборот – наездник отодвигает руки от шеи лошади в направлении поворота. Эта продвинутая техника особенно полезна, если наездник хочет повернуть в воздухе, когда прыгает через препятствие, однако не имеет никакого отношения к основам ВЕ (исключительно для полноты освещения темы).
- **Повод на шее**: скручивание внешнего повода для разворота на шее лошади, обычно для поддержки сигнала внутреннего повода, когда используются обе руки.

Помните о том, что поднятие рук усиливает давление удил на губы лошади, а не на подбородочное отверстие. Хотя это положение не является обычным, оно может иногда использоваться в качестве учебного.

Техника, при которой одна рука остается на шее лошади, а другая делает резкий рывок вверх, называется остановкой с одним поводом. Эта техника применяется в экстренных случаях, когда лошадь убегает вместе с наездником, и никакой другой способ не может ее остановить.

Как и дополнительные средства для ног, тяжесть рук может сообщать лошади разные вещи. Например, небольшое сопротивление, подкрепленное ногой, может выступать сигналом о полуодержке, в то время как большее сопротивление станет сигналом о полной остановке.

Помните, что грубое и жесткое применение рук как средства управления являются худшим нарушением, которое может совершить наездник, используя основные средства.

4.6. ПОСАДКА

Определение посадки сосредоточено на области бедра наездника, включая седалищные кости и таз, бедра, которые должны быть гибкими и сбалансированными, чтобы правильно воспринимать движение лошади. Посадку сложно освоить, потому что спортсмен должен сначала научиться расслабляться и садиться на лошадь, не подпрыгивая и не мешая ей, а затем научиться применять посадку в качестве дополнительного средства. **Центр тяжести человеческого тела, который находится чуть выше таза, играет важную роль в правильном использовании посадки:**

- Отклоняя таз слегка назад, расправляя плечи, точка тяжести сместится, и в результате лошадь замедлится или даже остановится.
- Двигая таз примерно на дюйм вперед, мягко наклоняясь в сторону точки тяжести, можно будет заставить лошадь двигаться быстрее.

В идеале посадка остается в нейтральном положении центра тяжести в седле, не сдерживая и не стимулируя лошадь двигаться вперед, просто следуя и повторяя движение лошади. В целом, бедра наездника должны быть расположены так, чтобы они имитировали положение бедер лошади, а плечи наездника отражали положение плеч лошади. Это позволяет наезднику:

- правильно следовать движению
- находиться в равновесии в седле
- управлять лошадью с минимальными усилиями.

Посадка также может быть использована в качестве сдерживающего средства, временно останавливая движение лошади. Она обычно используется в сочетании с руками и с согласованной поддержкой со стороны ног.

Перенос веса с левых и правых седалищных костей является важной техникой, которую нужно освоить, прежде чем наездник сможет полностью сгибаться и проходить оптимальные траектории по углам.

Перенос веса всегда используется, когда внутренняя нога стимулирует лошадь сгибаться вокруг нее, а внешняя нога обеспечивает импульс для сгиба. В то же время прямые и непрямые поводья дают лошади сигнал о том, что нужно согнуться в сочетании с переносом веса и применением ноги.

Например, более продвинутая форма этого набора дополнительных средств видна в принимании, когда внешняя нога вынуждает лошадь сделать шаг, внутренний открывающий повод стимулирует это движение, а внутренняя седалищная кость и нога поддерживают изгиб в направление движения.

Одна седалищная кость может также активно продвигать лошадь вперед и вбок, чтобы способствовать переходу в кентер. Этот метод используется в сочетании с использованием ног и рук в соответствующих местах.

4.7. ГОЛОС

Голос в качестве сигнала к действию должен использоваться крайне редко, несмотря на это, в зависимости от лошади, он может быть отличным помощником в общении с лошадью, если уметь хорошо его применять. Иногда голос используют для того, чтобы сделать лошади замечание или – чаще – как способ похвалить животное. Определенные звуки, такие как «цоканье», можно использовать в качестве подсказок, чтобы побудить лошадь двигаться вперед. Некоторые звуки могут успокоить расстроенное или нервное животное. Несмотря на ограниченное использование голосовых средств под седлом, голосовые команды очень распространены при гонке на корде.

Фактические слова обычно не имеют значения, если они последовательны, хотя тон голоса и акцентированное слово оказывают определенное влияние. Успокаивающий тон помогает акцентировать команды для замедления, бодрый голос может акцентировать внимание на команде для продвижения вперед.

Мягкий тон голоса может быть полезен при одобрении действий лошади, а резкий или рычащий – при выговоре. Однако чрезмерное использование голоса, как и чрезмерное использование любого средства, может привести к тому, что лошадь настолько привыкнет к нему, что перестанет реагировать. В целом, из всех средств при езде лучше всего полагаться на ноги, посадку и руки, а не на голос.

Известно, что лошади в школах верховой езды, которые слышат, как инструкторы говорят ученикам, что делать, подчиняются устным командам, что иногда создает ложное впечатление, будто лошадь слушается наездника. Аналогично, опытные выставочные лошади иногда будут реагировать на команды для изменения походки, данные диктором через систему оповещения, вместо того, чтобы слушать своих наездников.

4.8. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ЛОШАДЬЮ

Это средства, которые наездник носит или имеет при себе, чтобы дополнить основные средства или дисциплинировать лошадь. Их не следует чрезмерно использовать, так как они приведут к тому, что лошадь перестанет реагировать на естественные средства, и могут вызвать у некоторых чувствительных лошадей панику и недоверие к наезднику. Чрезвычайное использование искусственных дополнительных средств может представлять собой жестокое обращение, и многие конные организации устанавливают строгие правила в отношении стиля и использования этих средств. Важно ознакомиться с Правилами соревнований УИПМ перед применением искусственных средств и помнить о состоянии здоровья животного.

4.8.1.УДИЛА ИЛИ ХАКАМОРЫ

Самое распространенное искусственное средств – это удила или хакаморы, используемые в сочетании с уздечкой и поводьями, чтобы руки наездника могли общаться со ртом лошади. В зависимости от дизайна этого средства и способностей наездника их применять использование таких средств может варьироваться от очень мягкого до очень резкого. Никогда не пытайтесь ездить без уздечки, особенно на открытой местности. Это может быть опасно, если лошадь будет напугана или попытается убежать, так как даже лошадь, обученная по такой методике, все еще является жертвой и демонстрирует естественные реакции типа «сражайся или беги», которые в кризисной ситуации могут свести к нулю весь прогресс обучения.

4.8.2.ШПОРА

Шпора прикреплена к ботинку наездника и используется в качестве дополнения к ноге, которая является основным средством управления. Шпоры не предназначены для использования в качестве наказания. Применение шпор может варьироваться от краткого, легкого прикосновения, способствующего большей импульсивности, до резкого удара лошади, которая отказывается идти вперед. Шпора должна использоваться только опытными наездниками на лошади, которая действительно способна терпеть ее использование.

Степень применения шпоры, которая будет считаться жестоким обращением с животным, может варьироваться в зависимости от наездника. Использование шпор, вызывающих кровотечение у животного, запрещено. Кроме того, многие конные организации устанавливают строгие правила относительно типов шпоры. Общее требование к форме и длине шпоры является неотъемлемой частью пункта 4.8.5 Правил соревнований УИПМ.

4.8.3. ХЛЫСТ

Хлыст является дополнением к ноге как к основному средству управления. Кроме того, его можно использовать в качестве учебного инструмента, используя легкие касания, при обучении лошади сбору или выполнению движения. Все о форме и использовании хлыста можно найти в пунктах 4.8.2, 4.8.3 и 4.8.4 Правил соревнований УИПМ. Большинство конных организаций, включая УИПМ, устанавливают строгие правила относительно использования хлыста на соревнованиях. Это включает правила о максимальной длине, максимальном количестве ударов по лошади, как правило, допускается не более трех жестких ударов. Тщательно контролируется использование вывернутого хлыста или поднятого выше плеч, применение жестокости и разумная степень силы удара. Подробнее см. в п. 4.8.4 Правил соревнований УИПМ.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

- Опишите два основных навыка верховой езды в пятиборье
- Опишите две основные ошибки спортсмена при подготовке к тренировке в верховой езде
- Объясните цель гонки на корде
- Опишите правильную посадку
- Назовите основные средства управления лошадью
- Назовите действия, за которые наезднику назначаются штрафы в верховой езде в соответствии с Правилами соревнований УИПМ

ПРИМЕЧАНИЯ:

5. ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

Тренеры и спортсмены должны использовать понятный, прозрачный набор базовых навыков и компетенций для получения пользы из регулярного сравнительного анализа тренировочных программ (более подробную информацию см. в пунктах 5 и 5.1). Уровни навыков и умений в области верховой езды структурированы как Базовый, Средний и Продвинутый.

5.1. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПОРТСМЕНА

- Осведомленность о разных типах и характерах лошадей
- Демонстрация баланса и уверенности на лошади
- Возможность использовать соответствующие средства верховой езды, чтобы направить лошадь в нужном направлении
- Возможность ездить на малых радиусах 7,5 м и больших кругах радиусом 10 м
- Поворачивать лошадь на передних и на задних ногах
- Ездить «плечо-бедра во внутрь» при ходьбе
- Менять три темпа и останавливаться
- Переходы и комбинации переходов между остановкой, ходьбой шагом, рысью и кентером
- Начальный уровень выездки
- Строевая и учебная рысь без стремян в течение не менее 10 минут
- Управление лошадью в условиях открытой местности

6. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ИЗМЕРИМЫЕ ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ. ЭТАП № 1

Задачи	Методы	Часов	Измеримые цели
• Принципы езды • Безопасность (теория) • Анатомия лошади • Снаряжение (теория) • Обращение с лошадью	Экспозиция-демонстрация Уход за животными во время соревнований, наблюдение над работой в конюшнях	12	Полное понимание правил техники безопасности и потенциальных опасностей, связанных с работой с лошадьми. Достаточная осведомленность об анатомии лошади и принципах ухода за лошадью
Основные навыки верховой езды: посадка/баланс	Экспозиция-демонстрация Тренировка без седла/с седлом	18	Принцип посадки наездника и веса тела в сочетании с движением лошади. Определение центра тяжести лошади
Техника: шаг, рысь, кентер	Тренировка на корде	20	Сходства и различия между основными техниками езды Правильное положение туловища и ног в различных ситуациях
Управление лошадью с использованием основных средств управления: посадка, ноги, руки	Тренировка на корде	20	Понимание основных средств управления и приоритетность их использования. Использование принципа «действие-ответное действие» при применении основных средств управления
Переходы: • Шаг - остановка - шаг • Шаг - рысь / рысь - шаг • Рысь - кентер / кентер - рысь • Шаг - кентер / кентер - шаг • Остановка - кентер - остановка	Тренировка на корде Групповая тренировка	20-30	Практическое понимание применения основных средств управления. Усвоение навыка осуществления плавных переходов, не сосредотачиваясь при этом на направлении лошади

Примечание: Рекомендуемое количество часов для этого этапа тренировки - от 90 до 100, однако оно может варьироваться в зависимости от количества и частоты тренировок, наличия лошади и индивидуальных способностей спортсмена.

7.ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ИЗМЕРИМЫЕ ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ. ЭТАП № 2

Задачи	Методы	Часов	Измеримые цели
• Использование поводьев • Пассивное ведение лошади в поводу • Переход к прошагиванию	Экспозиция-демонстрация Езда по линии Использование средств управления	4-6	Правильное удержание поводья – расположение пальцев и локтей. Понимание безопасного расстояния. Координация дополнительных средств при переходе на шаг
• Сгиб и сбор лошади • Применение дополнительных средств, чтобы согнуть и собрать лошадь • Одновременное использование поводьев • Раздельное использование левого/правого повода	Экспозиция-демонстрация Практика езды по линии	6-8	Понимание принципа согнутой/собранной лошади. Применение правильных средств. Координация поводья, рук, ног и тела. Понимание эффекта повода
• Переход от шага к остановке • Езда по кругу – шаг • Езда шагом – смена направления	Экспозиция-демонстрация Индивидуальная практика	6-8	Сходства и различия между основными техниками езды. Правильное положение туловища и ног в различных ситуациях
Переходы: остановка – шаг – рысь Сгибание и сбор лошади на рыси	Экспозиция Индивидуальная практика	10	Применение правильных средств управления. Правильные средства по команде
• Одновременное использование поводьев на рыси • Езда по кругу, изменение направления на рыси	Экспозиция – демонстрация– практика	6-8	Ведущее положение плеч внутри области «круг-голова». Применение правильных средств. Опущенные пятки, положение колена, прямые и расслабленные плечи
• Переход с рыси на кентер • Основная позиция наездника в кентере • Сгибание и сбор лошади на кентере		6-8	Совершенствование верных средств. Уравновешенная посадка, устойчивый контакт с лошадью во время переходов
• Развитие использования средств в легком галопе: углы, круги, изменение в темпе • Посадка наездника в кентере • Переход от остановки до кентера/от кентера до остановки	Индивидуальная практика езды По команде Посадка для конкура/охотничьего конкура	12-16	Использование ног для сгибания лошади. Автоматический поворот плеч. Вертикальное положение верхней части тела. Расслабленные руки и устойчивая посадка. Совершенствование общего контроля и координации
Основы выездки: обязательные переходы, удлинение-сокращение шага, управление при езде по кругу и смена ног.	Демонстрация – практика Комбинированное групповое занятие – индивидуальная езда	12-16	Удовлетворительное выполнение пробных выездок
Полевые испытания: управление балансом, лошадь в полевых условиях, галоп	Тренировка в поле	8-10	Способность безопасно управлять лошадью в условиях открытой местности. Эффективное управление балансом при переменных обстоятельствах

Примечание: Рекомендуемое время тренировки для этапа № 2 составляет около 70 - 90 часов. Подготовка к тренировке, наличие тренера, частота тренировок и индивидуальные навыки верховой езды могут увеличить или уменьшить объем работы, необходимый для соответствия указанным параметрам. Желательно, чтобы тренер по пятиборью вместе с тренером по езде регулярно проводил оценку с измеримыми целями в согласованный срок.

Общее рекомендуемое время обучения в верховой езде - между 170 и 190 часами.

8. ПРИМЕР БЛОКА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ. ЭТАП №1

Время: 90 минут

Цель: Улучшить посадку при шаге и изучить основную последовательность действий при вольтижировке

20 минут - В конюшне:

- Инструктаж по технике безопасности, подготовка лошади к тренировке; чистка, крючкование копыт, оседлание

40 минут - Езда:

- Разминка лошади при шаге, расслабление мышц шеи
- Демонстрация и объяснение правильного положения и посадки
- Основная последовательность действий при вольтижировании, включая посадку и спешивание, принятие положение стоя и на коленях во время прошагивания

20 минут - В конюшне:

- Снятие седла и уход / Чистка и сушка лошади, крючкование копыт

10 минут - Оценка учебного занятия и общение со спортсменами

9. ПРИМЕР БЛОКА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ. ЭТАП №2

Время: 90 минут
Цель: Переходы и езда по кругу

15 минут - В конюшне:

- Подготовка лошади для тренировки; чистка, крючкование копыт, оседлание

45 минут - Езда:

- Разминка лошади при шаге и рыси, расслабление мышц шеи лошади, сгибание с использованием прибавленных ходов
- Демонстрация и объяснение правильного использования средств управления наездника при переходах
- Переходы от шага к остановке и обратно к шагу (аналогично для рыси)
- Применение правильных средств для сгибания лошади и поддержки езды по кругу
- Переходы от рыси к галопу и обратно к рыси
- Переход от рыси и галопа к остановке

15 минут - В конюшне:

- Снятие седла и уход / Чистка и сушка лошади, крючкование копыт

10 минут - Оценка учебного занятия и общение со спортсменами

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

- Опишите правильное положение рук
- Что означает «собранная лошадь» по отношению к «согнутой лошади»
- Приоритеты в рамках использования основных средств управления для наездника
- Назовите команды, необходимые для обучения на начальном уровне обучения
- Опишите функцию ног при правильном изгибе
- Назовите основные методы обучения
- Назовите четыре основных навыка и умения

ПРИМЕЧАНИЯ:

10. ПРИМЕР УРОВНЕЙ МАСТЕРСТВА

Предполагается, что для оценки долгосрочного прогресса спортсмена в езде необходимы важные критерии, в рамках которых сложность тестирования постепенно увеличивается и применяются особые требования к навыкам езды. Оно должно учитывать возраст спортсмена, безопасность и уровень его/ее навыков езды от базового до среднего и продвинутого.

Ниже вы можете знакомиться с трехступенчатой системой оценки уровней мастерства наездников, связанной с долгосрочным развитием спортсмена:

- Начинающий наездник (основной уровень)
- Наездник уровня юниорских соревнований (средний уровень)
- Наездник уровня международных соревнований (продвинутый уровень)

10.1 НАЧИНАЮЩИЙ НАЕЗДНИК (ОСНОВНОЙ УРОВЕНЬ)

Применяется для начинающих спортсменов, которые прошли ежегодную базовую подготовку по верховой езде продолжительностью в 80-100 часов. Наездник имеет право участвовать в национальных соревнованиях начального уровня, прежде чем перейти к уровню юниорских соревнований.
Начинающие наездники должны уметь:

- Вести лошадь в поводу, идти шагом, рысью и поворачиваться.
- Надевать и укреплять седло и уздечку на пони/лошади.
- Проверять надежность сбруи перед подъемом в седло.
- Подниматься и спускаться с седла правильно.
- Держать поводья и хлыст правильно.
- Менять стремена, находясь в седле.
- Затягивать и ослаблять подпруги, находясь в седле.
- Демонстрировать правильную посадку при ходьбе, рыси и галопе.
- Использовать руки и ноги как средства для увеличения и снижения темпа.
- Выполнять простые переходы при ходьбе шагом, рысью и кентере.
- Демонстрировать использование правильных дополнительных средств для перехода в кентер на определенной ноге при езде по кругу.
- Понимать правила и этикет работы на разминочном поле.
- Проходить маршрут конкура правильно.
- Приветствовать судью и понимать правила и штрафы на соревновательном поле.
- Демонстрировать компетентность при езде по маршруту конкура, состоящего из 9 препятствий, включая двойную систему, на высоте 0,7– 0,85 м, как минимум на 2 лошадях разного типа и темперамента.

10.2 НАЕЗДНИК УРОВНЯ ЮНИОРСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ)

Применяется к спортсменам, которые достигли промежуточного уровня навыков езды, готовых к участию в юниорских соревнованиях по современному пятиборью под эгидой УИПМ.

Наездники среднего уровня должны уметь:

- Вести лошадь в поводу, идти шагом, рысью и поворачиваться.
- Надевать и укреплять седло и уздечку на пони/лошади.
- Проверять надежность сбруи перед подъемом в седло.
- Подниматься и спускаться с седла правильно.
- Держать поводья и хлыст правильно.
- Менять стремена, находясь в седле.
- Затягивать и ослаблять подпруги, находясь в седле.
- Демонстрировать правильную посадку при ходьбе, рыси и галопе.
- Использовать руки и ноги как средства для увеличения и снижения темпа.
- Выполнять сложные переходы при ходьбе шагом, рысью и кентере.
- Демонстрировать восьмерку при ходьбе шагом и ходить рысью по диагонали.
- Делать восьмерку при кентере с простой переменой ног.
- Демонстрировать использование правильных дополнительных средств для перехода в кентер на определенной ноге при езде по кругу.
- Работать самостоятельно на открытой местности.
- Приветствовать судью и понимать правила и штрафы на соревновательном поле.
- Проходить маршрут правильно, понимая важность правильной траектории для каждого препятствия.
- Управлять лошадью, как на подходе, так и при отъезде от препятствия.
- Демонстрировать компетентность при езде по маршруту конкура, состоящего из 10-12 препятствияй, включая двойную и тройную системы, на высоте 1,10 м, как минимум на 2 лошадях разного типа и темперамента.

10.3 НАЕЗДНИК УРОВНЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ (ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ)

Применяется к спортсменам, допущенным к соревнованиям по современному пятиборью категории А УИПМ.

Наездники уровня международных соревнований должны уметь:

- Вести лошадь в поводу, идти шагом, рысью и поворачиваться.
- Надевать и укреплять седло и уздечку на пони/лошади.
- Проверять надежность сбруи перед подъемом в седло.
- Подниматься и спускаться с седла правильно.
- Держать поводья и хлыст правильно.
- Менять стремена, находясь в седле.
- Затягивать и ослаблять подпруги, находясь в седле.
- Демонстрировать правильную посадку при ходьбе, рыси и галопе.
- Использовать руки и ноги как средства для увеличения и снижения темпа.
- Выполнять сложные переходы от ходьбы шагом, рысью и кентера.
- Демонстрировать восьмерку при ходьбе шагом и рысью по диагонали.
- Делать восьмерку при кентере с простой переменой ног.
- Демонстрировать использование правильных дополнительных средств для перехода в кентер на определенной ноге при езде по кругу.
- Приветствовать судью и понимать правила и штрафы соревновательной арены.
- Проходить маршрут правильно, понимая важность правильной траектории для каждого препятствия.
- Управлять пони/лошадью, как на подходе, так и при отъезде от препятствия.
- Демонстрировать компетентность при езде по маршруту конкура, состоящего из 10-12 препятствий, включая двойную и тройную системы, на высоте 1,20 м, как минимум на 2 неизвестных лошадях разного типа и темперамента.

UNION INTERNATIONALE
DE PENTATHLON MODERNE

Монако, MC-98000,
стадион "Луи II", вход E,
13 авеню де Кастелян

Тел. +377 97 77 85 55

Вебсайт:
pentathlon.org

Facebook:
/theUIPM

Twitter:
@theUIPM

YouTube:
UIPMTV.org

Instagram:
/theUIPM

Weibo:
国际现代五项联盟

ВКонтакте:
/worldpentathlon

Основное приложение УИПМ:
iOS/Android