

Г. Рогалев, О. Рого

Вольтижировка и джигитовка

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Г11

Г11 **Г. Рогалев**
Вольтижировка и джигитовка / Г. Рогалев, О. Рого – М.: Книга по Требованию,
2012. – 42 с.

ISBN 978-5-458-34787-7

ISBN 978-5-458-34787-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2012

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2012

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

Переоценить значение вольтижировки и джигитовки как средства общефизической подготовки конника — трудно.

Развивая у спортсмена гибкость, ловкость, смелость, пастойчивость, лихость, чувство равновесия, вольтижировка и джигитовка являются полезными, проверенными в течение многих лет видами конного спорта.

В программе любых конноспортивных соревнований они оживляют и украшают их.

К сожалению, одностороннее увлечение в последние годы только олимпийскими видами конных соревнований увело наших конников от многих интересных и полезных игр и упражнений, в том числе вольтижировки и джигитовки.

Включение вольтижировки в программы республиканских и всесоюзных чемпионатов, а джигитовки в программу всесоюзных соревнований конников совхозов, колхозов и конных заводов поставило вопрос об учебной литературе, которая уж много лет отсутствует на книжном рынке.

Написанное Г. Т. Рогалевым и О. О. Роге учебное пособие в достаточно полном объеме излагает методику занятий, описывает исполнение упражнений, дает примерные программы соревнований.

Авторам удалось восстановить и забытые приемы и упражнения старой казачьей джигитовки, что важно с познавательной стороны.

Надеемся, что эта книга явится достойным пополнением библиотеки не только спортсмена-конника, но и каждого любителя лошади, коневода.



ВВЕДЕНИЕ

Непрерывный рост технических достижений требует в настоящее время от спортсменов-конников исключительно высокого индивидуального мастерства.

В числе наиболее эффективных способов совершенствования спортивного мастерства всадника, бесспорно, являются вольтижировка и джигитовка.

Вольтижировку и джигитовку можно рассматривать как самостоятельные виды конного спорта, представляющие собой эмоционально насыщенное и увлекательное зрелище. Трудно переоценить значение вольтижировки и джигитовки и с точки зрения общефизической подготовки спортсменов, занимающихся классическими видами конного спорта (конкуры, троеборье, выездка, скачки).

Вольтижировка и джигитовка дают возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся — ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс), компенсировать некоторую односторонность в развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта. Не случайно многие наши ведущие спортсмены — в прошлом отличные вольтижеры (В. Куйбышев, Ю. Скоблилов, М. Власов и др.).

Вольтижировка широко распространена во многих зарубежных странах, особенно среди детей. Как правило, программы конноспортивных соревнований различных масштабов включают выступления юных вольтижеров. Разыгрываются первенства стран по вольтижировке для детей в ФРГ, ГДР, Англии.

Любители конного спорта помнят блестящие выступления группы армейских вольтижеров на Московском ипподроме и на Хамовническом плацу. Прыжки на лошадей, «вертушки», «ножницы», перемахи исполнялись в затейливых комбинациях и блестящим каскадом следовали один за другим. Заканчивались эти выступления вирту-

озными прыжками через двух-трех лошадей, что неизменно вызывало восторг многочисленных зрителей.

Следует также отметить сравнительную простоту организации занятий и соревнований по вольтижировке.

Например, в конноспортивных секциях колхозов, совхозов и конных заводов при подготовке нескольких подходящих лошадей и при наличии небольшого крытого помещения можно создать группу вольтижеров и джигитов.

Настоящее пособие в кратком изложении дает описание основных приемов вольтижировки и джигитовки, методику проведения занятий и показательных выступлений.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЬТИЖИРОВКЕ И ДЖИГИТОВКЕ

Занятия вольтижировкой и джигитовкой, как и занятия любым видом спорта, должны проводиться систематически. Только такие занятия могут дать положительные результаты.

Учебный урок — наилучшая форма проведения занятий. Независимо от того, где проводится тренировка — в кружке конного спорта, секции конного завода, совхоза или колхоза, в конноспортивной школе, клубе или на учебно-тренировочных сборах конников-классиков (занятия по ОФП), — тренер-преподаватель строит свой урок исходя из общей учебной цели занятия.

Урок, конечно, не должен быть стандартным для любой группы обучающихся, но схема его является достаточно общей.

Так, например, в тех случаях, когда вольтижировка и джигитовка изучаются как самостоятельные виды спорта, тренер ставит своей задачей воспитать высококлассных вольтижеров и джигитов, в совершенстве владеющих приемами вольтижа на вольтижировочном седле и на гурте, на корде и без корды, техникой акробатических прыжков, поддержек, стоек, сложных трюков.

Как средство общефизической подготовки, занятия вольтижировкой и джигитовкой не должны включать технически сложных комбинаций и упражнений. Основная задача в этом случае — компенсировать некоторую односторонность развития спортсмена-конника (недостаточное развитие мышц плечевого пояса, грудной клетки, рук), помочь коннику совершенствовать чувство ритма, темпа и координацию движений.

Число занимающихся в группе не должно превышать 8—10 человек. В большей группе медленнее усваиваются упражнения, обучаемые отвлекаются, теряют интерес к занятиям.

Урок обычно разбивают на четыре части: вводная 3—5 минут, подготовительная 5—10 минут, основная 30—35 минут и заключительная 3—5 минут.

В вводной части тренер объясняет обучаемым цель занятия, характер и особенности упражнений. Подготовительная часть заключается в разминке (бег, прыжки, упражнения на гибкость, равновесие и т. п.).

В основной части урока проводятся упражнения на лошади, а с начинающими — на деревянном коне (макете) и специальных снарядах (бревно, бум, гимнастический конь). Цель занятий с повичками — заложить техническую основу простейших приемов вольтижировки, а с опытными спортсменами — совершенствовать и усложнять упражнения.

Заключительная часть урока служит для постепенного восстановления организма спортсмена после нагрузки. Она включает ходьбу и гимнастические упражнения на расслабление.

Тренеру следует учитывать специфику гимнастических упражнений на лошади. Известно, что любое перемещение человека в пространстве вызывает смещение общего центра тяжести тела и как следствие требует для сохранения равновесия незамедлительной координированной работы ряда мышечных групп. Такая комплексная работа нервно-мышечного аппарата человека протекает в обычных условиях (в условиях твердой опоры) произвольно (рефлекторно).

Вольтижеру же и джигиту приходится выполнять упражнения в условиях подвижной опоры. Эти особые условия требуют от спортсмена специальных навыков удержания равновесия на спине у движущейся по кругу лошади с ее горизонтальными, диагональными и вертикальными колебаниями, дополняемыми еще и воздействием центробежной силы.

Отсюда необходимость включать при первоначальном обучении вольтижера и джигита гимнастические упражнения на равновесие, построенные так, чтобы движения сопровождались ясно ощутимыми перемещениями центра тяжести тела.

Например, с уменьшенной площадью опоры: стойка с сомкнутыми носками, стойка на носках, стойка на одной ноге, стойка на бревне, буме; упражнения на макете, на наклонной опоре, с изменением привычных условий: с закрытыми глазами, наклоняя голову вперед, назад, в сто-

роны, с исключением облегчающих баланс движений руками (руки опущены вниз, руки за спиной, за головой, за поясом, скреплены на груди).

Для развития силы рук, плечевого пояса, подвижности в тазобедренных суставах и прыгучести можно рекомендовать:

— без снаряда: движения руками в различных плоскостях с расслабленными и сжатыми в кулак пальцами; круговые движения кистями, пальцы сжаты в кулак; упражнения в упоре лежа (переставляя руки вперед, назад и в стороны), переходы из упора стоя согнувшись в упор лежа и обратно; из основной стойки попеременное поднятие ног вперед-вверх и в сторону; различные седы на полу (с согнутыми и прямыми ногами).

— упражнения на брусках (различные упоры, круги, перемахи, седы); упражнения на кольцах (размахивания в висе, круговые движения ногами); упражнения на гимнастической стенке (из виса махи ногой в сторону, медленное, силой, поднятие ноги в сторону, размахивание туловищем в стороны); на гимнастическом коне (различные прыжки с разбега и с места на коня и через коня в ширину и в длину).

Не следует требовать от вольтижеров, впервые севших на лошадь, ничего другого, кроме сохранения равновесия в седле.

Упражнения с начинающими следует проводить в строгой последовательности — сначала на гимнастических снарядах и макете, затем на лошади, идущей шагом, потом рысью и галопом.

Большое значение в этом периоде имеет езда на различных темпах одного и того же аллюра: переход от сокращенной рыси в среднюю и обратно, чередование сокращенного и среднего галопа; проведение занятий на лошади, движущейся против хода часовой стрелки, занятия на лошадях разного роста (высоких и низких).

Лишь после того как спортсмен почувствует себя непринужденно на лошади, идущей галопом (не держится за ручки седла и не «цепляется» за лошадь ногами), можно усложнять упражнения.

Нужно добиваться у обучаемых точности выполнения упражнения, так как если не обратить внимания на исправление ошибок в начале обучения, эти ошибки войдут в привычку и в дальнейшем исправить их будет трудно.

Методическая последовательность должна исходить из

основного педагогического правила — идти от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, чтобы освоение предыдущего материала облегчало усвоение последующего.

С самого начала ученики должны усвоить некоторые общие положения вольтижировки. Движения спортсмена должны быть пластичными, подчеркивать мягкость и закругленность жеста. Вольтижер должен уметь использовать силу тяжести и инерцию своего тела, согласовывать свои движения с движениями лошади (работать с нею в одном темпе).

С первых же уроков необходимо приучить спортсмена различать момент опоры лошади на внутреннюю переднюю ногу (третий темп галопа).

Освоение техники во многом зависит от того, насколько занимающийся умеет чередовать напряжение работающих мышц с их расслаблением.

Для новичка характерно напрягаться именно в момент выполнения нового упражнения. Способность расслаблять мышцы, заканчивающие работу или не принимающие непосредственного участия в выполнении движения, вырабатывается у спортсменов постепенно в процессе тренировок.

Специальные упражнения на расслабление мышц должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и, наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести*. В результате систематических занятий на расслабление спортсмен приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы.

Приводим несколько упражнений на расслабление: (по И. В. Ловицкой).

Упражнения для мышц рук.

1—2. Наклон туловища вперед, руки вверх, усилить напряжение мышц рук.

3—4. Уменьшить напряжение мышц рук (руки тяжелеют).

5—6. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.

И. В. Ловицкая. Упражнения на расслабление мышц, ФиС, 1954.

Упражнения для мышц туловища и рук.

1. Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед.

2. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены).

3. Уменьшить напряжение мышц туловища и рук.

4. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4.

То же с выпадом левой ногой.

Упражнения для мышц ног. Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору.

1. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед.

2—3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги.

4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

То же, опираясь левой рукой.

Во время практических занятий тренер-преподаватель должен быть лаконичным, четко объяснять обучаемым особенности и технику выполнения упражнения, исчерпывающе, но немногословно отвечать на все неясные вопросы.

При разучивании упражнений должна быть обеспечена страховка, которую следует рассматривать не только как мероприятие, предупреждающее падения и возможные травмы, но и как составную часть методики обучения, ускоряющую и улучшающую учебно-тренировочный процесс. Умело организованная страховка и своевременно оказанная помощь устраняют боязнь падения, вселяют уверенность и делают движения более свободными.

Достаточно подать ученику, балансирующему на снаряде, конец палки или слегка придержать центральную лонжу, прикрепленную к поясу вольтижера, как он сразу обретет недостающую ему уверенность. Правда, в этом важно найти оптимальный вариант, в противном случае помощь будет перерастать в ненужную опеку и лишать обучающихся самостоятельности.

Помощь и страховка при упражнениях на снарядах или макете примерно такие же, как и в гимнастике. Предохранительные лонжи бывают двух видов — центральная, представляющая собой тонкий трос, пропущенный через блок вращающейся крестовины, укрепленной на потолке. Один конец лонжи в руках тренера, другой при

помощи карабина пристегивается к поясу вольтижера; боковая, которая предохраняет вольтижера от падения паружу, конец ее идет от вольтижера непосредственно к треперу.

Во время упражнений на лошади (вольтижировка и джигитовка) спортсмен выполняет самые разнообразные движения, правильное, точное и краткое наименование которых имеет важное значение. В настоящем пособии применяется общепринятая единая терминология.

КОСТЮМ ВОЛЬТИЖЕРА И ДЖИГИТА

Вольтижировать удобно в гимнастических рейтузах, легкой рубашке или майке и гимнастических туфлях. Девушки поверх трико могут надевать светлые юбки, блузки, носки и белые туфли.

Общепринятый костюм тренера — светлые бриджи, сапоги и редингот темного цвета (черный, синий или коричневый).

Наиболее удобный костюм для джигита — легкие, из прочной материи бриджи, сапоги, гимнастерка из легкой ткани, заправленная в брюки, фуражка с подбородным ремнем. Джигитовать можно в казачьей форме или в национальном костюме.

ВОЛЬТИЖИРОВОЧНАЯ ЛОШАДЬ

Выбор лошади для вольтижировки и джигитовки, отвечающей современным требованиям, представляет известные трудности.

При отборе для вольтижировки следует отдавать предпочтение лошадям не моложе пяти лет, с хорошо выраженной верховостью (рис. 1).

Наиболее желательны мерины и спокойные жеребцы, кобылы бывают часто щекотливы. Высота (рост) вольтижировочной лошади 145—155 см, для детей 110—130 см. По экстерьеру к лошади предъявляют следующие требования: широкая грудь, широкая, достаточно длинная спина, хорошо выраженная поясница, длинная шея и красивая голова, правильные, достаточно широко поставленные невысокие конечности, обеспечивающие устойчивость лошади на ходу. Лошадь должна обладать четкой, нетряской рысью (короткие, прямые пута не ре-

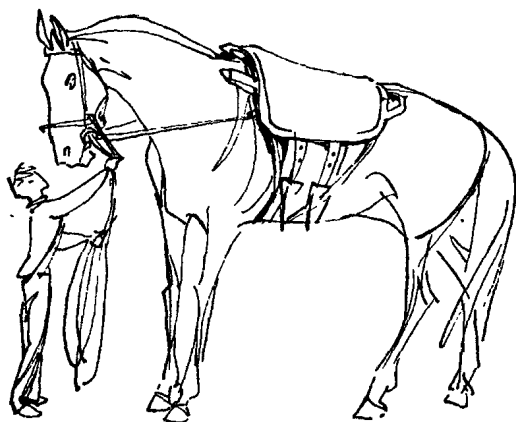


Рис. 1. Лошадь под вольтижировочным седлом

комендуются) и спокойным настильным галопом. Сила, спокойный характер, отсутствие пугливости и добро нравность — необходимые качества лошади для вольтижа. Хорошо подготовленная вольтижировочная лошадь должна двигаться отчетливым ровным шагом, рысью и галопом, останавливаться и начинать движение по команде тренера, спокойно относиться к приближению всадника и упражнениям на спине.

Лошадь необходимо приучить «держаться корду», т. е. двигаться по кругу радиусом равным длине корды, не заваливаясь внутрь и не уклоняясь наружу. В дальнейшем желательно приучить лошадь ходить по кругу без корды.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВОЛЬТИЖИРОВОЧНОЙ ЛОШАДИ

Следует помнить, что физическая нагрузка вольтижировочной лошади значительна. Неестественное движение по кругу, а также прыжки и различные движения вольтижера, выводящие лошадь из равновесия и требующие дополнительного напряжения мускулатуры, довольно утомительны. Поэтому на каждую учебную группу лучше иметь две лошади, чередуя их в процессе занятий. Непрерывный реприз движения не должен превышать 10—15 кругов, после чего лошади необходимо дать отдых, шагая с ней в течение 1—2 минут в обратную сторону.