

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОБАК



# Программа семинара

- ▶ Что такое физическое развитие?
- ▶ Основные принципы работы.
- ▶ Программа и система занятий.
- ▶ Работа со щенками.
- ▶ Средства и тренажеры.

# Что такое физическое развитие?

**Физическое развитие** - это наработка определенных навыков для выполнения собакой возложенных на нее функций.

Работа по послушанию, охрана, пастьба, танцы, выставки или любая другая работа, которой вы планируете заниматься со своей собакой.

# Что такое физическое развитие?

- ▶ Увеличение физической силы.
- ▶ Занятия на координацию.
- ▶ Повышение выносливости и гибкости.
- ▶ Решение проблем здоровья и экстерьера.

# Основные принципы занятий

- ▶ Собака должна быть в определенной кондиции: рабочая, спортивная, выставочная.
- ▶ Работать можно только с разогретой собакой.
- ▶ Лучше заниматься два раза в неделю по 45-60 минут с комплексным подходом.
- ▶ Можно заниматься каждый день по 20-30 минут, прорабатывая отдельные группы мышц на каждом занятии. При этом надо делать выходные.
- ▶ Во время работы надо обязательно следить, чтобы собака была ровной по центральной оси: от кончика носа до основания хвоста.

# Основные принципы занятий

- ▶ Подходы к снарядам (кавалетти, барьеры) необходимо выполнять с двух сторон, меняя положение собаки по отношению к человеку.
- ▶ На занятиях собака должна уставать на столько, чтобы на следующий день чувствовать себя хорошо.
- ▶ Во время занятия взрослую собаку надо стимулировать делать упражнения чуть больше раз, чем она готова.
- ▶ Со щенком выполнять упражнение необходимо столько раз сколько он сможет, не заставляя его совершать повторение.
- ▶ Следует чередовать статические и динамические упражнения.

# Основные принципы занятий

- ▶ Поверхности для занятий: специальное покрытие в зале, ковролин, трава, грунт, насыпные дорожки, асфальт.
- ▶ Температурный режим: минимум  $-10^{\circ}\text{C}$ , максимум  $+20^{\circ}\text{C}$
- ▶ Перед занятием собаке надо предложить вдоволь попить. Если собака очень тяжело дышит, то в середине занятия можно дать немного воды. После занятия не давать пить в течении 30-40 мин (до полного восстановления дыхания).
- ▶ Для рельефа мускулатуры в вечернее кормление собакам можно давать творог (на среднюю собаку до 100г).

# Программа и система занятий

- ▶ Поставьте себе цель.
- ▶ Оцените состояние собаки.
- ▶ Разработайте программу приведения собаки в форму.
- ▶ В начале и в конце каждого занятия проводите сравнение состояния собаки.
- ▶ Для минимальных результатов требуется 5 занятий. Для более стабильных результатов необходимо 10 занятий. Если у собаки проблемы со здоровьем, то занятий требуется больше.
- ▶ Есть смысл делать перерывы после 10-20 занятий на 2-3 недели.
- ▶ Необходимо строить занятие исходя из проблем у конкретного животного на данный момент.



# Интересное положение

- ▶ В период течки с сукой занятия проводить можно, но необходимо учитывать физиологическое состояние животного (более эластичный связочный аппарат, собака становится более рыхлой, меняется психологическое состояние).
- ▶ Первая половина беременности: можно продолжать тренировки без резких прыжков и движений, плавно снижая нагрузку к концу первого месяца беременности.
- ▶ Вторая половина беременности: необходимо поддерживать физическую активность в виде движений шагом и рысью.
- ▶ Оптимально начинать тренинг через 2 месяца после родов.

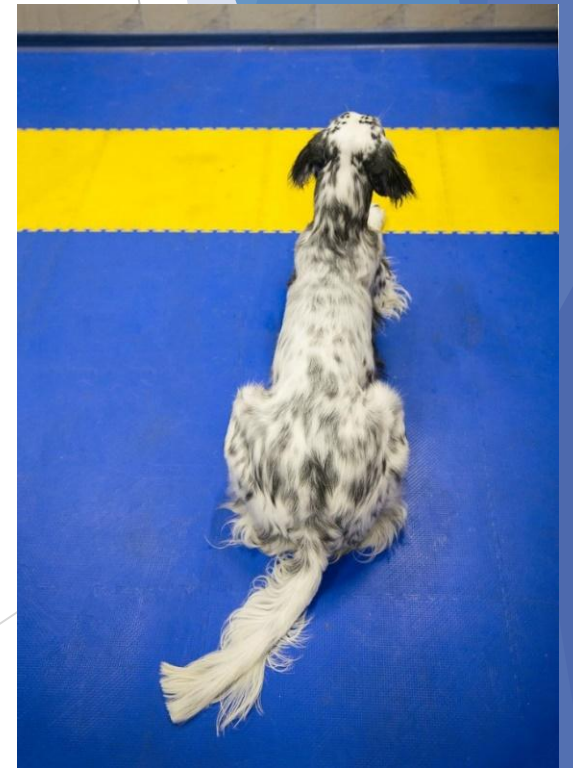
# Работа со щенками

- ▶ Начинать тренировки можно с 2-х месячного возраста.
- ▶ Тренировки должны быть короткими. Для щенка в возрасте 2-х месяцев надо заниматься 10 минут. К 6-ти месяцам время занятий можно довести до 30 минут.
- ▶ Возраст с которого можно начинать использовать тренажеры: хождение по мягкому с 2-х мес., балансы с 3-х мес., кавалетти с 3-х мес., дорожка с 5 мес., барьеры - в зависимости от породы, но начинать не раньше 5 мес.

# Работа без снарядов

## Упражнения:

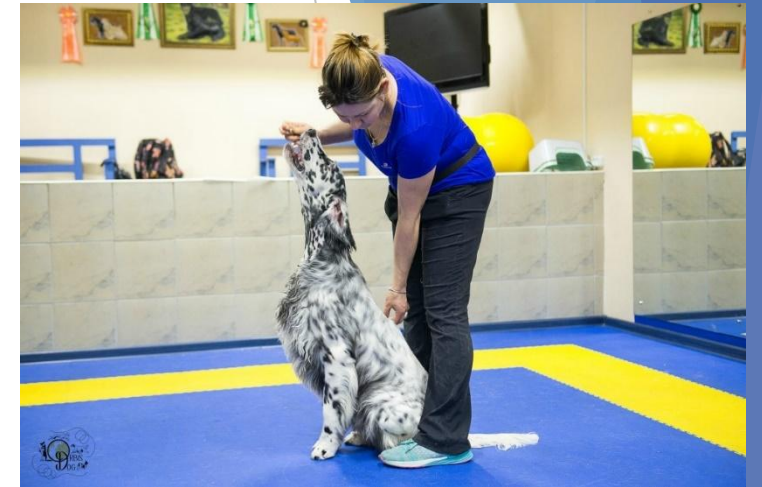
- ▶ Сидеть, стоять, лежать и переходы между этими положениями.
- ▶ Тянем собаку сидя, с работой поясницы и мышц бедер.
- ▶ Ползание.
- ▶ Движение с оттягиванием задних конечностей.



# Работа без снарядов

## Упражнения:

- ▶ Змейка
- ▶ Опускание-поднимание головы и шеи.
- ▶ «Наклонная доска».
- ▶ Работа с лестницами и подставками.



# Работа без снарядов



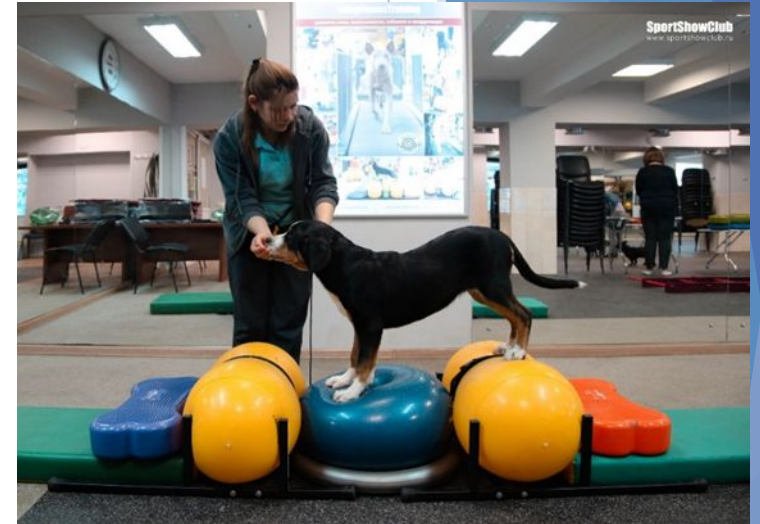
# Балансировочные снаряды

- ▶ К балансировочным снарядам относятся: диски, маты, косточки, мячи, пончик, кочки.
- ▶ При работе на балансировочных снарядах задействуются самые мелкие мышцы, которые окружают суставы. Снаряд «кочки» работает по другому принципу.
- ▶ При постановке собаки на снаряды, необходимо всегда следить за ровностью и параллельностью осей. Пальцы, на всех конечностях, должны смотреть вперед. Во время работы обязательно нужно следить за положением затылка.

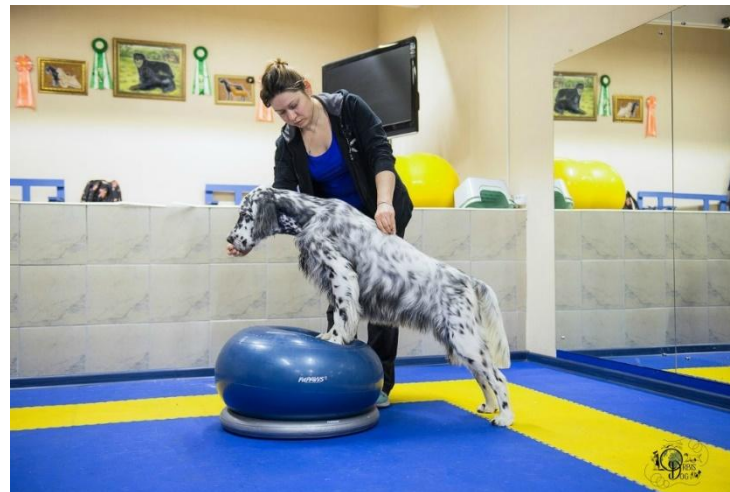


# Балансировочные снаряды

- ▶ При неправильной работе на балансировочных снарядах, собака будет зажимать мышцы. Во время работы мы не требуем от собаки неподвижной стойки. Она должна балансировать за счет работы конечностей.
- ▶ Для достижения нужного эффекта, вы можете сочетать любые балансировочные снаряды.
- ▶ На мячах можно делать растяжки и массаж спины.

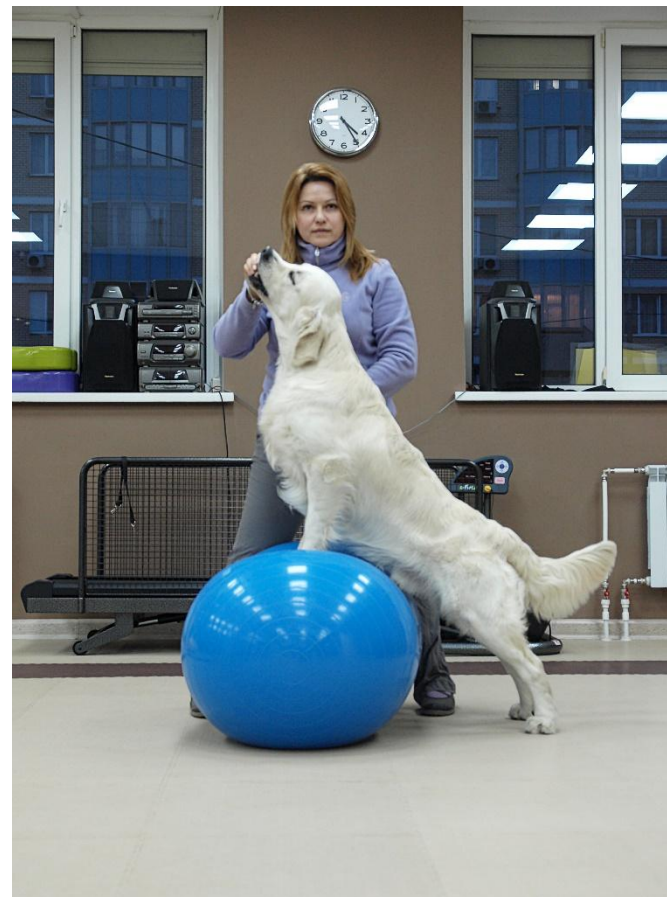


# Балансировочные снаряды

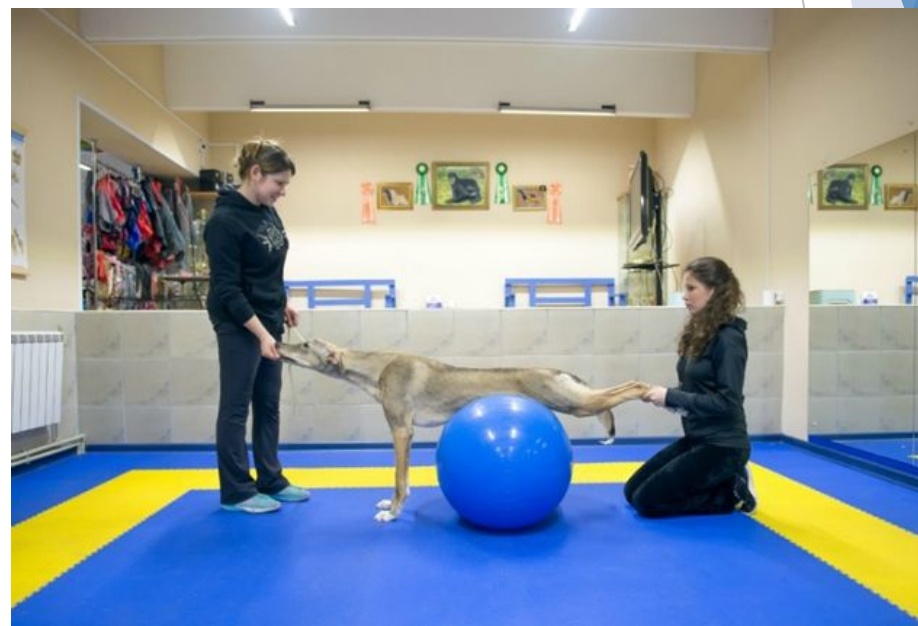




# Растяжки на мяче



# Растяжки на мяче



# Кавалетти

- ▶ Кавалетти используются для работы всех суставов конечностей и правильной работы спины. С помощью этого снаряда можно увеличить длину шага и растянуть спину.
- ▶ Начинаем с высоты не выше запястья, расстояние между перекладинами при этом равно длине спины собаки от лопаток до маклаков. Начинаем с движения шагом, в дальнейшем переходим на рысь. Оптимальное количество перекладин 5-7 шт.



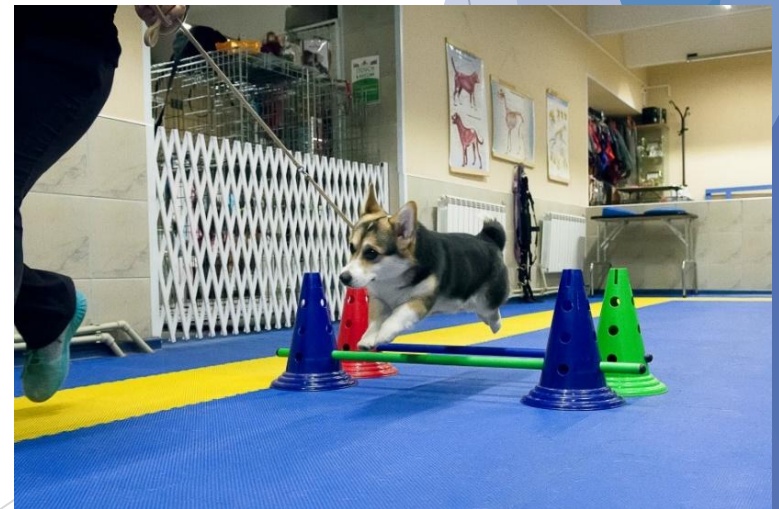
# Кавалетти

- ▶ При подъеме высоты перекладин расстояние между ними уменьшаем. При увеличении расстояния между перекладинами снижаем высоту.
- ▶ Максимальная высота перекладин до локтя. Через такие кавалетти собака может двигаться только шагом.
- ▶ Кавалетти можно ставить по кругу.



# Барьеры

- ▶ Используем для работы суставов, спины и накачивания мышц задних конечностей.
- ▶ Барьеры бывают одинарные, двойные и системы.
- ▶ Прыжки бывают в высоту, в длину, с места, с разбегом, через мягкие барьеры и с мягкого на мягкое.
- ▶ При работе с барьерами очень важна техника прыжка.



# Барьеры



# Беговая дорожка

## ▶ Виды беговых дорожек



# Беговая дорожка

- ▶ При работе на беговой дорожке собаке можно правильно включить спину, увеличить длину шага, выработать стабильные и правильные движения.
- ▶ Для результативной работы на дорожке собака должна чувствовать себя свободно и не бояться.
- ▶ Основная работа происходит на медленных скоростях.





# Беговая дорожка

- ▶ Средняя скорость шага 1,5 - 2,5 км/ч. Скорость бега: для мелких собак 4,5 км/ч, для больших собак 6,0 км/ч.
- ▶ Вначале подхода всегда отшагиваем собаку, далее переходим на рысь, в конце обязательно еще раз отшагиваем для восстановления дыхания.
- ▶ На начальных этапах продолжительность подхода 200-300 м. Далее средний подход длится 500-700 м.
- ▶ При работе собаки в горку: голова поднята - работают задние конечности; голова опущена - работают передние конечности.
- ▶ При работе с горки: голова поднята - работает поясница; голова опущена - растягиваются мышцы передних конечностей и спина.

# Аква тренировки

- ▶ При работе с водой нам доступны: естественные водоемы, бассейны, водяная дорожка.
- ▶ Естественные водоемы: всегда надо следить за чистотой воды.
- ▶ Бассейн: доступен круглый год.
- ▶ Водяная дорожка: сочетает преимущества беговой дорожки и нагрузки от воды.
- ▶ При работе тренер так же должен находиться в воде.



# Утяжелители

- ▶ Бинтование конечностей.
- ▶ Использование грузиков.
- ▶ Загрузка на резинке.
- ▶ Работа с резинкой на дорожке.



# Проблемы экстерьера и их решение

- ▶ Не достаточно углов передних конечностей, проблемы с пястями: лежать-стоять, тянуться лежа, отжимания, ползать, тянуться на пальцах, хождение по мягкому, кавалетти средней высоты, растяжки на мячах, система из 4-х барьеров, барьера с мягкого на мягкое, дорожка в горку.
- ▶ Недостаточно холки, проблемы с поставом шеи: опускание поднимание головы, тянуться лежа, ползать, тянуться на пальцах, отжимания, тянуть шею стоя перед мячом, два барьера, дорожка с горки.

# Проблемы экстерьера и их решение

- ▶ Недостаточно углов задних конечностей, не работают ТБС: сидеть-стоять, тянуться сидя, движение с оттягиванием зада, приседания, растяжка на мячах, хождение по мягкому, кавалетти высокие, балансы на зад, дорожка в горку и с горки, высокие барьеры,
- ▶ Проблемы со спиной: лежать-стоять, тянуться лежа, ползать, кавалетти, отжимания, растяжки на мячах, два барьера, высокий барьер, барьер в длину, быстрая рысь.

# Спасибо за внимание!

