

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°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.

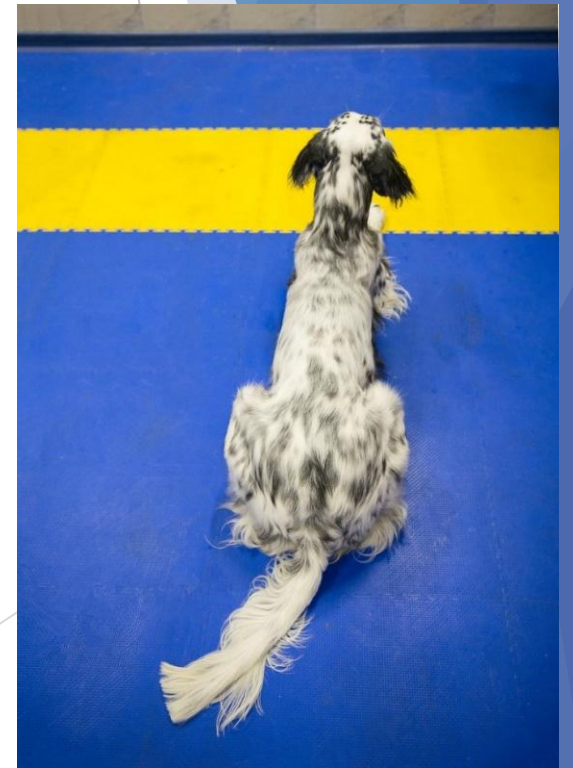
Работа со щенками

- ▶ Начинать тренировки можно с 2-х месячного возраста.
- ▶ Тренировки должны быть короткими. Для щенка в возрасте 2-х месяцев надо заминаться 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:

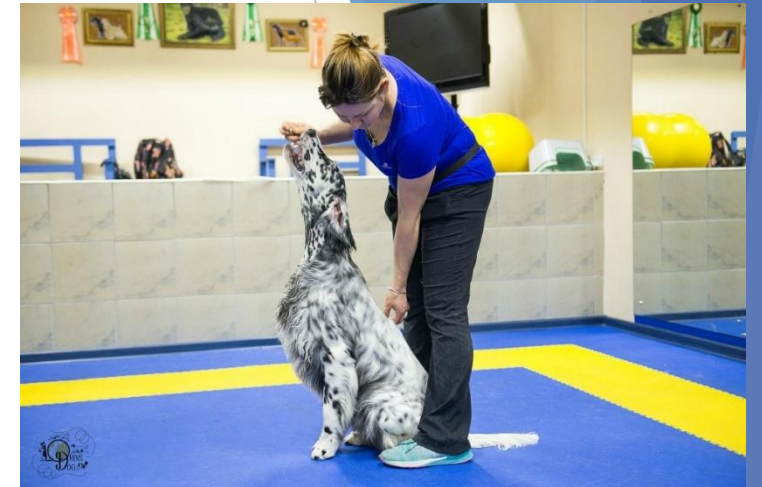
- ▶ Сидеть, стоять, лежать и переходы между этими положениями.
- ▶ Тянем собаку сидя, с работой поясницы и мышц бедер.
- ▶ Ползание.
- ▶ Движение с оттягиванием задних конечностей.



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.

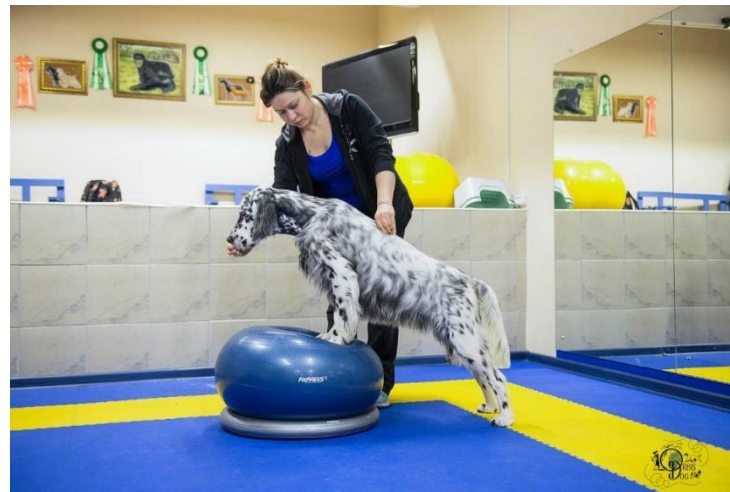


Балансировочные снаряды

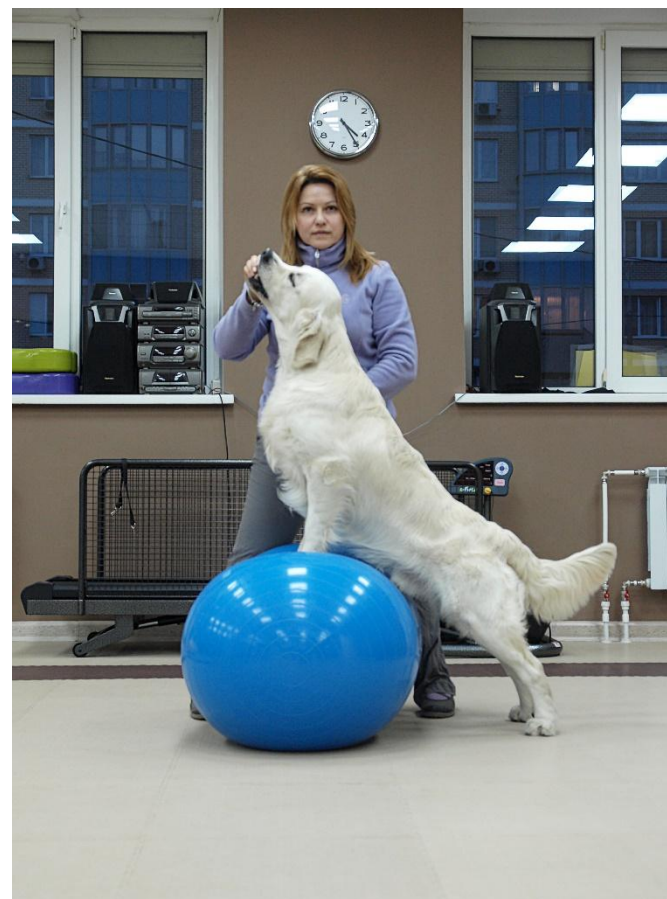
- ▶ При неправильной работе на балансировочных снарядах, собака будет зажимать мышцы. Во время работы мы не требуем от собаки неподвижной стойки. Она должна балансировать за счет работы конечностей.
- ▶ Для достижения нужного эффекта, вы можете сочетать любые балансировочные снаряды.
- ▶ На мячах можно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



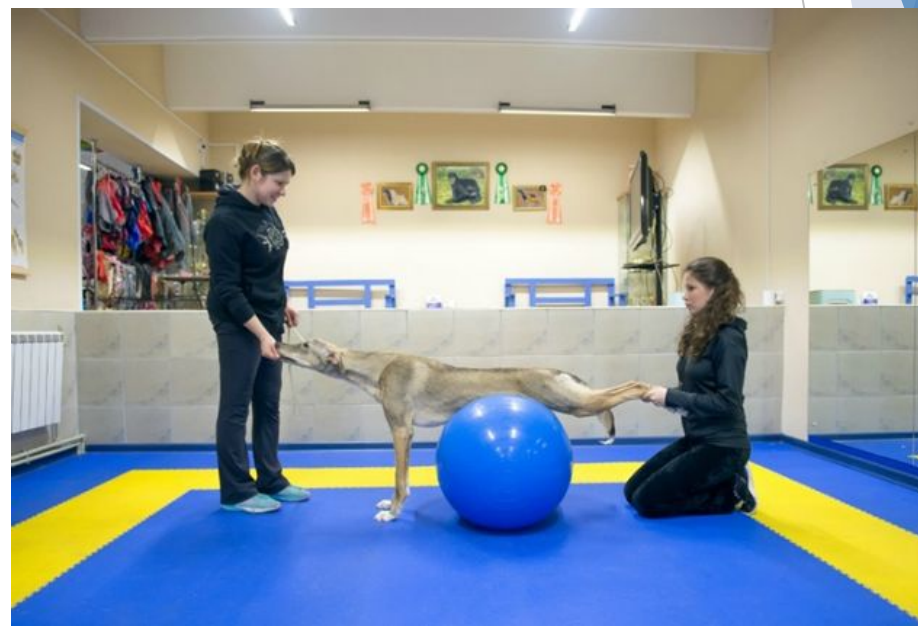
Балансировочные снаряды



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.



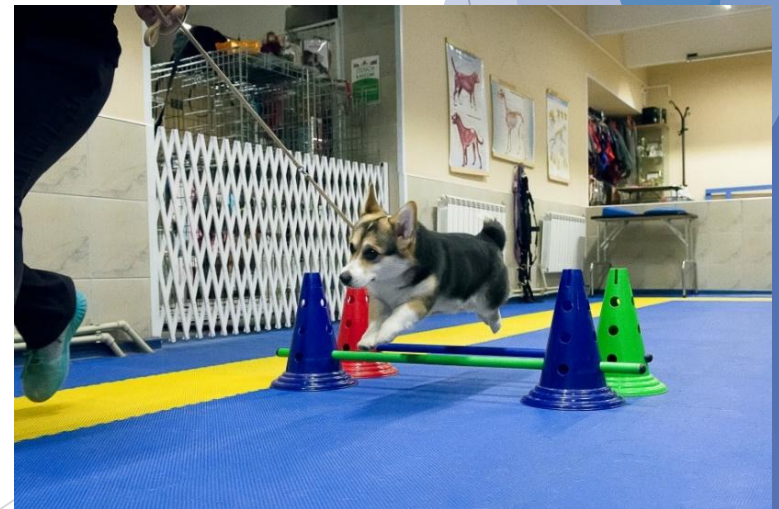
Кавалетти

- ▶ 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.

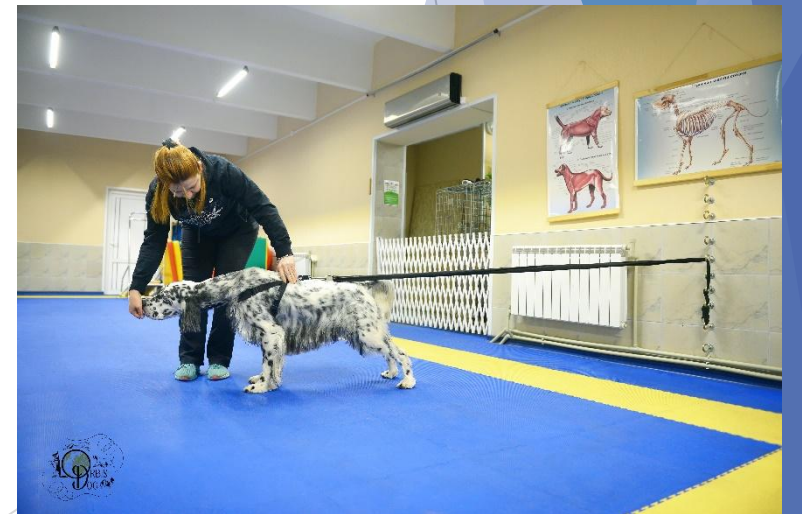
Аква тренировки

- ▶ 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!

