

# КОННЫЙ СПОРТ

Пособие для тренеров,  
преподавателей, коневодов  
и спортсменов

Под редакцией Эриха Эзе

Москва  
Физкультура и спорт  
1983

Сокращенный перевод с немецкого **Д. Я. Гуревича, Л. М. Ильиной**

*Специальный редактор Г. Т. Роголев*

Это фундаментальное пособие для тренеров и спортсменов-конников выдержало в ГДР 4 издания. Наряду с общими сведениями о лошадях (породы, экстерьер, уход, кормление и т. п.) авторы раскрывают все проблемы конного спорта, методику подготовки всадника и лошади к спортивным соревнованиям, приемы выездки, преодоления препятствий и другие вопросы.

Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. пер. с нем./Под ред. Э. Эзе; Предисл. П. П. Кобызева.— М.: Физкультура и спорт, 1983 — 255 с, ил.

## ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Развитию физической культуры и спорта в нашей стране уделяется огромное внимание. В приобщении молодежи, особенно сельской, к занятиям различными видами спорта, заметную роль играет конный спорт.

Да это и понятно, так как в сельской местности можно создать отличную базу для занятий этим видом. Конноспортивные секции, школы, клубы создаются в настоящее время при колхозах, совхозах, при конных заводах.

В последние годы особенно возросла тяга молодежи к занятиям конным спортом. Этому во многом способствовали победы, одержанные советскими конниками на чемпионатах Европы и мира и на самых крупных состязаниях — олимпийских играх.

Вот почему партийные, советские, хозяйственные органы всячески способствуют созданию условий для занятий конным спортом. Крупнейшие конноспортивные базы построены в Москве:

Олимпийский конноспортивный комплекс в Битце, армейский комплекс в Химках-Ховрино, студенческий комплекс на территории Сельскохозяйственной академии имени Тимирязева. Созданы уникальные конноспортивные базы в Минске, Алма-Ате, Риге, Львове, в ряде областей Российской Федерации и Узбекской ССР.

Отличные условия для занятий конным спортом имеются в совхозе «Красноармейский» в Краснодарском крае. Здесь не только открыта конноспортивная школа, но и построен один из лучших манежей в стране размером 80X30 м. В совхозе имеется более 150 голов лошадей, из них 30 отличных спортивных лошадей различных пород. В свое время Краснодарский крайисполком обязал все колхозы и совхозы края открыть конноспортивные секции. Именно здесь было положено начало конноспортивным походам по местам боевой

славы советских воинов. По примеру краснодарцев летом 1981 г. школьники совхоза «Останкинский» из Подмосковья совершили двухнедельный поход по местам боев кавалерийского корпуса генерала Доватора. Сколько было на их пути сел и деревень, сколько мальчишеских глаз с доброй завистью провожали отряд всадников! Трудно переоценить воспитательное значение таких походов. Добрых слов заслуживает и инициатива советов по туризму и экскурсиям, организующих туристские маршруты на лошадях.

Огромное внимание развитию коневодства и конного спорта уделяется в Башкирской АССР. В гор. Мелеузе построен прекрасный конноспортивный комплекс. Во многих колхозах и совхозах созданы племенные конефермы, конноспортивные секции.

Быстрыми темпами развивается конный спорт и на Урале, и в Сибири. В первую очередь это относится к Новосибирску, Перми, Удмуртской АССР.

Открываются конноспортивные секции во многих средних и высших сельскохозяйственных учебных заведениях. В институтах физической культуры (Литовская ССР, Узбекистан, Киев, Москва) открыты специализации по подготовке тренеров по конному спорту.

Все это только начало. Перед спортивными организациями нашей страны поставлена задача: в ближайшие два-три года увеличить число занимающихся конным спортом на 20%, создать 54 межведомственных сельских клуба по конному спорту. Задача эта вполне выполнима.

В нашей стране начали проводиться Всесоюзные заочные соревнования по конному спорту. К участию в них допускаются спортсмены с 13 лет, имеющие II спортивный разряд.

С увеличением массовости конного спорта возрастает и потребность в специальной литературе как для начинающих, так и для опытных спортсменов и особенно тренеров. Надо сказать, что выпускается ее немного.

Предлагаемая вниманию читателей книга «Конный спорт» написана специалистами ГДР под общей редакцией Эриха Эзе. Думаю, не ошибусь, если скажу, что это, пожалуй, одно из лучших пособий по конному спорту, когда-либо издававшихся в нашей стране.

Ее авторы стремились не только рассказать о методике подготовки спортсмена-конника, но и преследовали цель решить воспитательные задачи, привить молодежи такие необходимые качества, как целеустремленность,

настойчивость, выдержка, добросовестность, смелость, активность и т. п. Авторы особенно подчеркивают необходимость гуманного отношения к лошади.

В книге достаточно подробно раскрыт процесс обучения верховой езде, физической подготовки всадника. Все это дано с учетом последних достижений теории и практики конного спорта.

Думаю, что книга, несомненно, будет полезной не только для начинающих и опытных спортсменов, но и для тренеров и коневодов.

*П. П. Кобызев,*  
председатель Федерации  
конного спорта СССР

## ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЛОШАДИ

Все большее оснащение сельского хозяйства машинами, перевод его на промышленную технологию привели в последние десятилетия к сокращению мирового поголовья лошадей. Со 100 млн. голов в 1938 году оно уменьшилось к 1978 году до 66 млн. голов. В то же время быстрое социально-экономическое развитие социалистических стран, постоянное уменьшение доли тяжелого физического труда способствовали развитию физкультуры и спорта, стремлению людей к более тесному общению с природой. Резко возрос интерес к конному спорту, увеличилось число занимающихся им, заметно повысился уровень проводимых соревнований. Увеличился спрос на спортивных лошадей.

Благодаря многочисленным находкам ископаемых останков предков современных лошадей ученые-палеонтологи смогли почти без пробелов проследить историю их происхождения. Древнейший предок лошади — эгиптус — был мал ростом, имел по четыре пальца на передних и по три на задних конечностях и походил скорее на хищное млекопитающее. Жил он в начале третичного периода, около 50 млн. лет назад. Однокопытные животные, ростом приближающиеся к современным домашним лошадям, появились в начале ледникового периода. Когда началось одомашнивание, этот исходный дикий вид был широко распространен в Европе и Азии. Наскальные рисунки первобытных людей, обнаруженные в пещерах, показывают, что лошади эти были

, несомненно, разнообразными. Советский зоолог В. Г. Гептнер выделял три подвида диких лошадей: южно-русский степной тарпан, лесной тарпан и восточный тарпан. Живущие сейчас немногочисленные дикие лошади относятся к последнему подвиду, который получил название лошади Пржевальского. Небольшие табуны лошадей Пржевальского видели в последний раз несколько лет назад в пустынной местности на границе Монголии и Китая. В зоопарках и заповедниках, в том числе в Берлинском (ГДР), Аскания-Нова (СССР) и Пражском (ЧССР), насчитывается около 350 голов диких лошадей. Ученые принимают меры к их сохранению, ведут племенную книгу, в которую записывают всех живущих в неволе лошадей Пржевальского.

Дикие лошади отличаются от домашних сородичей по своему внешнему виду. Их высота в холке 124—145 см. Не следует смешивать диких лошадей с одичавшими домашними, например с американскими мустангами.

По мнению многих ученых, лошади могли быть одомашнены в разное время в зонах распространения всех трех подвидов. Но первоначально лошадь была приручена человеком на рубеже V и IV тысячелетий до нашей эры или несколько позже в степной полосе, простиравшейся от Средней Азии до Южной России. Из этих районов домашние лошади со временем распространились в ходе миграции народов в разные части мира. В Амери-

ку они впервые попали после ее открытия европейцами в XVI веке. Часть привезенных лошадей одичала. В благоприятных условиях мустанги до конца XIX века паслись в прериях огромными табунами. В Австралии и Новой Зеландии домашние лошади появились только в конце XVIII века.

## ПОРОДЫ И ПОРОДНЫЕ ГРУППЫ ЛОШАДЕЙ

Выведение разных пород лошадей первоначально велось в большинстве стран почти исключительно для военных целей. В конце XI — начале XII века нашей эры на основе западноевропейских пород началось разведение тяжелых рыцарских лошадей. С изобретением и распространением огнестрельного оружия увеличилась потребность в резвых, подвижных верховых лошадях. Только в XIX веке для интенсивного земледелия были выведены породы тяжелых рабочих лошадей. Постепенно происходила специализация конских пород. Наряду с тяжеловозами, предназначенными для перевозки шагом больших грузов и работы в сельском хозяйстве, были выведены быстроаллюрные упряжные породы. Более тяжелые из них использовались для перевозки умеренным темпом грузов средней тяжести. Животных более легких облагоустроенных быстроаллюрных пород запрягали в легкие экипажи, они были также универсальными верховыми лошадьми. Среди конских пород принято различать крупные (чистокровные, полукровные, рысистые и тяжеловозные) и мелкие, имеющие высоту в холке ниже 147 см\*.

\* Советские ученые-конеководы разработали несколько различных классификаций конских пород. В настоящее время широко используется упрощенная зоотехническая классификация, основанная на предложенном еще Ч. Дарвином разделении на естественные (ме-

**Чистокровные породы.** К этой группе относятся древнейшая арабская, а также выведенная в Англии верховая порода лошадей. Животные этих пород подвергались во всех поколениях строгому отбору по одним и тем же признакам. В их родословной (как с отцовской, так и с материнской стороны) не допускается никаких пробелов, причем все они восходят к определенным известным предкам. Чистокровные лошади отличаются от всех остальных экстерьерными и, главное, физиологическими особенностями, которые стойко передаются по наследству и способствуют повышению работоспособности потомства.

*Чистокровная арабская порода* происходит от древних лошадей, которые еще в XX веке до нашей эры попали с Севера и Востока в Персию и Месопотамию и распространились вдоль Восточного побережья Средиземного моря в Египте, Северной части Аравийского полуострова, в Северной Африке и Эфиопии. Позднее они попали и в Южную Аравию. С V века нашей эры лошадь описывалась как постоянный спутник араба-бедуина. В VII веке нашей эры создались военнополитические предпосылки усиленного развития коневодства в зоне арабского владычества. Начиная с IX века арабские лошади стали прони-

стные), переходные и искусственные (заводские) породы. Местные породы выведены под сильным воздействием окружающей среды при невысоком уровне зоотехнической работы. При небольшом росте они отличаются выносливостью и нетребовательностью к корму и условиям содержания. Различают степные (казахская, башкирская, монгольская и др.), горные (киргизская, локайская, гуцульская, алтайская и др.) и северные лесные (якутская, вятская, эстонская, полесская и др.) местные породы. Переходные и заводские породы — специализированные. По характеру использования их делят на верховые, верхово-упряжные и упряжные. Лошади этих пород обладают высокой работоспособностью, но они требуют более хорошего кормления и содержания. — *Прим. пер.*

коть из пограничных арабских государств в Испанию, а оттуда распространяться по Западной Европе. В страны Восточной Европы они попали на столетие позже.

Повсеместно их использовали для улучшения местных конских пород. В Европе еще в средние века стали заниматься разведением чистокровных арабских лошадей. В США и других странах этому стали уделять внимание с XVIII—XIX века. В то же время в арабских странах коневодство начиная с XIX века стало сокращаться, ухудшилось качество лошадей. Процесс этот еще более ускорился после 1925 года из-за перехода бедуинских племен к оседлому образу жизни. В настоящее время во всем мире насчитывается около 100 000 чистокровных арабских кобыл, из которых на Центр и Юг Аравийского полуострова приходится не более одной тысячи. Внутри породы существуют три типа: кохейлан, сиглави и муники\*.

Чистокровные арабские лошади невысоки ростом (высота в холке 148—150 см). Для них характерны короткие линии, длина корпуса часто бывает меньше высоты в холке. Голова относительно небольшая, короткая, с вогнутым (щучьим) профилем, широким лбом, большими подвижными ноздрями. Грива и хвост шелковистые, кожа тонкая, пигментированная, подкожная клетчатка развита слабо. Арабских лошадей особенно ценят за их физиологические особенности: крепкую конституцию, неприхотливость, хорошее усвоение корма, выносливость, способность к быстрому восстановлению после максимальных нагрузок. Они сравнительно позднепелы, зато долго живут, сохраняя работоспособность и плодовитость. В большинстве стран чистокровных арабских лошадей разводят в первую

\* В советской коневодческой литературе тип муники принято называть хадбан,

очередь с целью получения достаточного количества жеребцов-улучшателей для полукровного коневодства. Своему потомству от маток других пород арабские жеребцы передают высокую работоспособность, крепкое здоровье, прочные конечности, добронравность, хорошие способности к выезде (понятливость), гармоничное телосложение и, что особенно важно для спортивной лошади, прирожденное равновесие (прирожденный сбор). Кроме того, арабские лошади благодаря своему живому, но спокойному темпераменту находят применение как верховые под всадниками любого возраста, включая детей.

Арабских жеребцов скрещивают с кобылами не только полукровных, но и мелких местных пород для получения верховых лошадей.

*Английская чистокровная* порода возникла первоначально также от такого промышленного скрещивания. Ее дальнейшее развитие в течение более 250 лет было определено строгим отбором по скаковому классу по единому принципу.

В Англии скачки устраивали еще во времена римского владычества. Скакали на местных мелких лошадях разных пород (гэлловей, хобби и др.). С XIV века на скачках стали появляться и восточные лошади, количество которых постоянно увеличивалось. Особенно много восточных жеребцов было импортировано в конце XVII и начале XVIII века. В 1660—1685 годах было завезено много кобыл также восточного происхождения (так называемые королевские матки). Среди восточных жеребцов, поступивших в этот период, три стали основными родоначальниками английской чистокровной верховой породы. Вороной *Байерлей Тёрк* рождения 1679 года был захвачен в 1689 году у турок при осаде Вены и доставлен капитаном Байерлеем в Ирландию. Гнедой *Дарлей Арабиан* рождения 1702 года был

куплен в Алеппо (Халебе) у бедуинов Дж. Б. Дарлеем в 1703 году. Темно-гнедой *Годольфин Барб* рождения 1724 года поступил в Англию из Франции; он получил имя одного из владельцев — лорда Годольфина. От этих трех жеребцов происходят родоначальники мужских линий чистокровной верховой породы: от Байерлея — *Херод*, родившийся в 1758 году; от Дарлея — *Эклипс*, рожденный в 1764 году; от Годольфина — *Матчем*, родившийся в 1748 году. Мужские линии Херода и Матчема постепенно стали сокращаться, и теперь наибольшее число линий восходит к Эклипсу и через него к Дарлею Арабиану.

Среди 137 местных и восточных маток, которых случали с Байерлеем, Дарлеем и Годольфином, 48 явились родоначальницами маточных семейств, которые до сих пор существуют в чистокровной верховой породе.

В развитии чистокровной верховой породы и выработке ее специфических особенностей огромную роль сыграли испытания, в первую очередь в гладких скачках. Без последовательного и настойчивого использования их результатов в практической племенной работе чистокровное коннозаводство никогда не достигло бы современного уровня. В 1810 году было всего 2000 чистокровных верховых кобыл, в настоящее же время общее поголовье этой породы в мире достигает почти 500 000 при 150 000 племенных кобыл\*.

Рост и калибр чистокровных верховых лошадей довольно сильно колеблются (высота в холке от 155 до 170 см и даже больше). Телосложение приспособлено к развитию высокой скорости движения, достигающей на скачках в среднем 60 км в час, а во

время рывков значительно больше. В отличие от арабских лошадей чистокровные верховые характеризуются длинными линиями. Они имеют длинную, хорошо приставленную шею, длинную и высокую холку, длинное, косо поставленное плечо, а также хорошо развитый длинный, умеренно наклоненный круп. Конечности безупречные, с наиболее целесообразной величиной углов между отдельными частями, короткими пястными костями.

В результате специального отбора и скакового тренинга чистокровные верховые лошади обладают очень энергичным темпераментом и поэтому требуют заботливого ухода и внимания при езде. Плодовитость их не всегда достаточно высокая. В то же время отмечается повышенное по сравнению с другими породами число двоен (около 2%). Коэффициент наследуемости скакового класса колеблется от 0,1 до 0,55.

Крепкая конституция, большой рост и высокая резвость чистокровных верховых лошадей позволяют широко использовать их в конном спорте, прежде всего в скачках.

Жеребцов чистокровной верховой породы используют в качестве производителей при разведении лошадей полукровных пород с целью поддержания желательного типа и получения улучшенного потомства, обладающего высокой работоспособностью.

В Англии, Ирландии, Франции и некоторых других странах разводят *англо-арабских* лошадей, полученных в результате скрещивания английской и арабской чистокровных пород и удачно сочетающих в себе их положительные качества. Англо-арабы показывают выдающиеся результаты в конкурах и троеборье и находят все большее применение в этих видах конного спорта. Их не следует смешивать с полукровными арабскими лошадьми, полученными от улучшения местных пород чистокровной арабской. Зачас-

---

\* В СССР имеется около 4000 чистокровных верховых лошадей, в том числе приблизительно 1200 племенных кобыл, — *Прим. пер.*



тую эти скрещивания приводили к образованию новых пород, например в Венгрии и СССР\*.

Большая группа полукровных верховых лошадей получена путем улучшения местных пород чистокровной верховой. Первоначально они предназначались для кавалерии, но в последние десятилетия их разводят почти исключительно для спортивных целей. Из пород немецкого происхождения особенно ценной является *тракененская*, которую сейчас разводят во многих странах, в том числе и в СССР. Эта порода была выведена в XIX веке путем скрещивания местных восточнопруссских лошадей сначала с восточными, а позднее с английскими чистокровными. Тракененские

лошади имеют высоту в холке 160—165 см и больше, отличаются крепким здоровьем, выносливостью, хорошими движениями, обладают живым, но спокойным темпераментом, хорошо поддаются выезде, охотно прыгают через препятствия\*\*.

*Рысаков* в течение многих десятилетий разводили для работы резвой рысью, и это отразилось на их экстерьере. Для них характерны длинная крутая лопатка и длинное плечо, соединяющееся с ней почти под прямым углом. Предплечье также длинное, а пясть короткая. Задние конечности длинные, прямые. Рысаки широко используются для улучшения местных пород лошадей в различных странах. В последние годы рысистые помеси, отличающиеся спокойным, уравновешенным темпераментом, стали применяться и в конном спорте. Особенно большое значение имеют рысаки в коневодстве СССР. В XVIII веке русские коннозаводчики интен-

сивно работали над созданием резвой, выносливой и сильной упряжной лошади. Графу А. Г. Орлову удалось успешно сочетать в новой породе выдающиеся качества чистокровных арабских лошадей со способностью к рыси лошадей западноевропейских пород. Работа велась сначала в конном заводе в Острове под Москвой, а с 1778 года — в Хреновом Воронежской губернии. Современные *орловские рысаки* отличаются выровненным экстерьером при высоте в холке от 155 до 165 см\*. В послевоенное время велась интенсивная племенная работа с этой породой, ее разводят практически во всех регионах Советского Союза, где есть подходящие климатические условия. Абсолютный рекорд резвости орловского рысака на 1600 м равен 2 мин. 0,1 сек.

*Стандартбредная порода* (американский рысак) выведена в Северной Америке в XVIII—XIX веке в результате скрещивания чистокровных верховых, норфолькских рысаков, лошадей американской породы морган (англо-арабского происхождения), канадских иноходцев и некоторых других. Название породы связано с тем, что в племенную книгу записывали только лошадей, проявивших соответствующую стандарту резвость. В настоящее время рекорд американского рысака на 1 милю (1609 м) равен 1 мин. 54,8 сек. С конца прошлого века большое количество американских рысаков экспортировалось во Францию, Россию, Германию, Англию.

*Французские рысаки*, которых на-

---

\* Орловский рысак — крупная красивая легкоупряжная лошадь. Он имеет сухую голову, иногда с горбинкой в лобной части, длинную, высоко поставленную шею, высокую холку, широкую спину, мощный круп, достаточно сухие конечности с небольшими щетками, пышные гриву и хвост. Масть серая, гнедая, вороная, реже рыжая. — *Прим. пер.*

---

\* В СССР — терская порода. — *Прим. пер.*

\*\* В СССР в конном спорте используют верховых и верхово-упряжных лошадей ахалтекинской, буденновской, донской и других пород. — *Прим. пер.*

чали выводить еще в первой половине XIX века с использованием английских полукровных лошадей, испытали сильное воздействие американской стандартбредной породы. Они отличаются выдающимися стайерскими способностями.

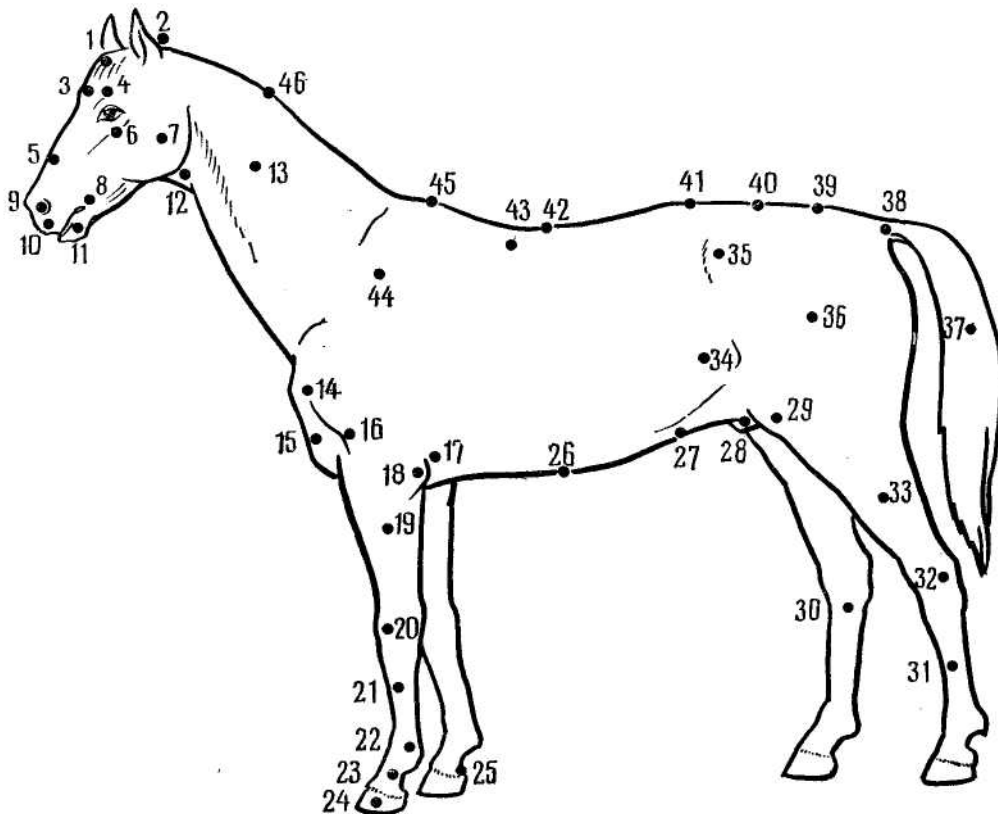
В России с конца прошлого века производили скрещивание орловских и американских рысаков, в результате которого была выведена новая порода, получившая название *русской рысистой*. Лошади этой породы резвее орловских рысаков и в то же время крупнее и массивнее американских. Они обладают выраженным упряжным типом и используются в массовом коневодстве для улучшения пород.

## ЭКСТЕРЬЕР И УЧЕНИЕ ОБ ОЦЕНКЕ ЛОШАДИ

Пригодность лошади для спорта в значительной мере зависит от ее телосложения. Существует даже прямая зависимость между определенными экстерьерными признаками ло-

Рис. 1. Важнейшие стати лошади:

1 — челка; 2 — затылок; 3 — лоб; 4 — надбровная дуга; 5 — переносица; 6 — скуловой гребень; 7 — ганаш; 8 — щека; 9 — ноздри; 10 — верхняя губа; 11 — нижняя губа; 12 — горло; 13 — шея; 14 — плечевой сустав; 15 — подгрудок; 16 — плечо; 17 — область сердца; 18 — локтевой бугор; 19 — предплечье; 20 — запястье; 21 — пясть; 22 — путовый сустав; 23 — путо; 24 — копыто; 25 — мякиш; 26 — живот; 27 — задняя часть живота; 28 — препуций; 29 — колено; 30 — каштан; 31 — плюсна; 32 — скакательный сустав; 33 — голень; 34 — подвздох; 35 — маклок; 36 — бедро; 37 — хвост; 38 — репица; 39 — круп; 40 — крестец; 41 — поясница; 42 — спина; 43 — место наложения седла; 44 — лопатка; 45 — холка; 46 — гребень шеи



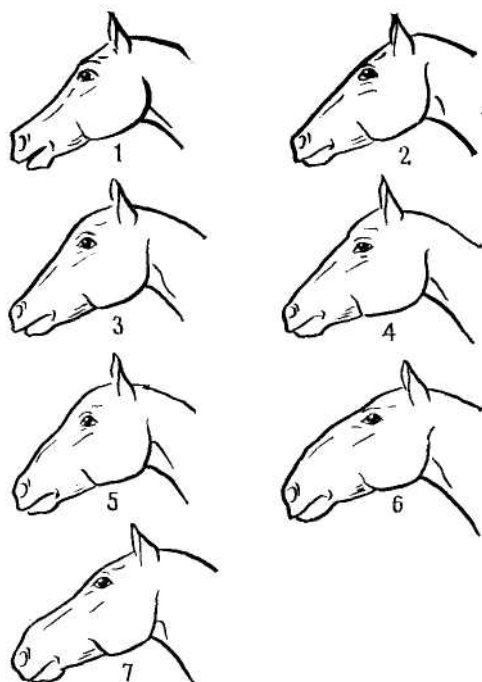


Рис. 2. Форма головы (по профилю):  
1) щучья; 2) прямая; 3) свиная; 4) клиновидная; 5) баранья; 6) горбатая; 7) — горбоносая

шади и ее работоспособностью в том или ином виде спорта. Поэтому важно знать некоторые основные положения, которые позволяют оценить морфолого-анатомические особенности лошади и на основании этой оценки делать выводы о ее пригодности для спорта.

**Строение тела лошади, его отдельные части, их связь с работоспособностью.** Под словом «экстерьер» понимают внешность лошади, включая отдельные части (стат) ее тела, кожный покров, масть, отметины, а также качество ее движений на разных аллюрах. Название отдельных статей дано на рис. 1. Экстерьер спортивной лошади должен соответствовать следующим требованиям.

*Голова* должна быть типичной для каждой породы и пола, не слишком мя-

систой, не тяжелой и не грубой, лучше широколобой и не очень длинной. Форма головы не имеет практического значения, но от нее в значительной степени зависит красота лошади (рис. 2). Рот должен быть широким, верхняя губа несколько перекрывать нижнюю. Верхняя и нижняя челюсти должны смыкаться.

Желательно, чтобы ноздри были большими и широко открытыми. Глаза должны быть подвижными (с быстрой реакцией), зрачок — горизонтальным. Ганаша (задние края ветвей нижней челюсти) не должны быть слишком

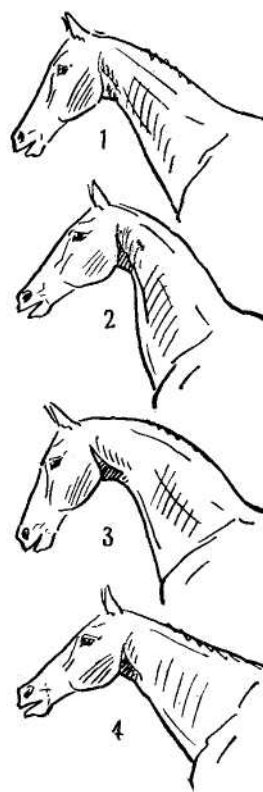


Рис. 3. Форма шеи:  
1) прямая; 2) оленья; 3) лебединая; 4) короткая толстая

толстыми. Расстояние между ними должно быть достаточно широким, так как это облегчает сбор лошади. Затылок

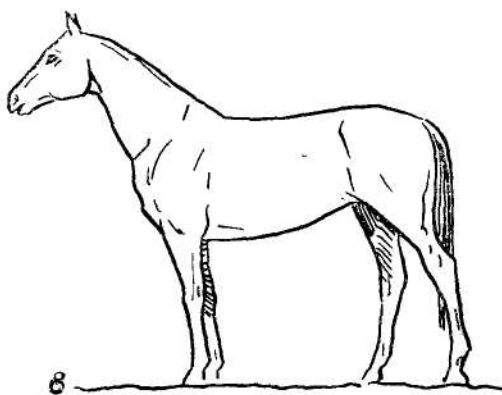
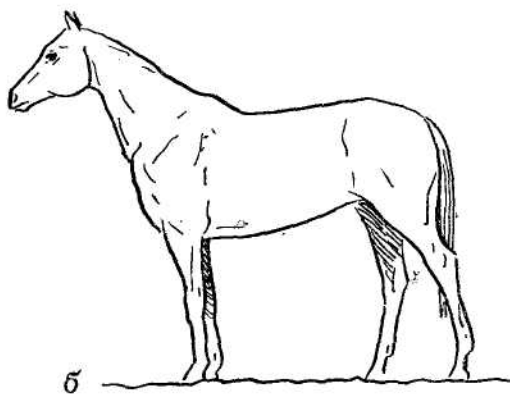
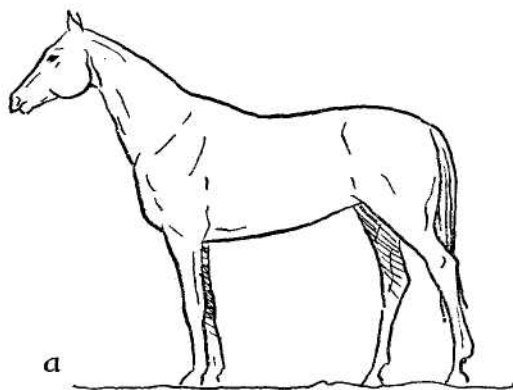


Рис. 4. Форма холки:  
 а) хорошо развитая длинная холка; б)  
 высокая короткая холка; в) низкая холка

должен быть не слишком коротким, подвижным и при свободном движении лошади находиться в самой верхней точке.

*Шея* (рис. 3) предпочтительнее длинная, так как этот признак связан с быстротой движения. Короткая шея бывает у лошадей, обладающих большой тягловой силой. Низкий выход шеи также указывает на большую силу лошади, но для конного спорта он невыгоден, так как у такой лошади трудно, а иногда и совсем невозможно выработать нужную осанку. Нежелателен и слишком высокий выход шеи — он также отрицательно сказывается на сборе лошади.

*Грудная клетка* должна быть широкой, глубокой и длинной. Ее ширина должна составлять около 33%, а глубина — приблизительно 48% высоты в холке. Желателен большой объем грудной полости, так как он обеспечивает большой дыхательный объем, что повышает работоспособность.

Костную основу *холки* (рис. 4) образуют остистые отростки передних грудных позвонков. Холка должна быть высокой, длинной и мускулистой. Это способствует правильному положению седла на спине лошади.

Основу *спины* образуют 18 грудных позвонков. Спина желательна широкая, мускулистая и не слишком длинная. Растянутая спина испытывает большую нагрузку при взаимодействии передних и задних конечностей лошади.

*Поясница* должна быть прямой и крепкой. Ее костную основу составляют в норме 6 позвонков.

Длинный *круп* (рис. 5) указывает на резвость, так как он обеспечивает настильные движения с большим захватом пространства. Широкий круп необходим для большой тягловой силы, так как он связан с большим объемом мышц. При прямом крупе седалищные бугры располагаются приблизительно на 10 см ниже маклоков. Горизонталь-

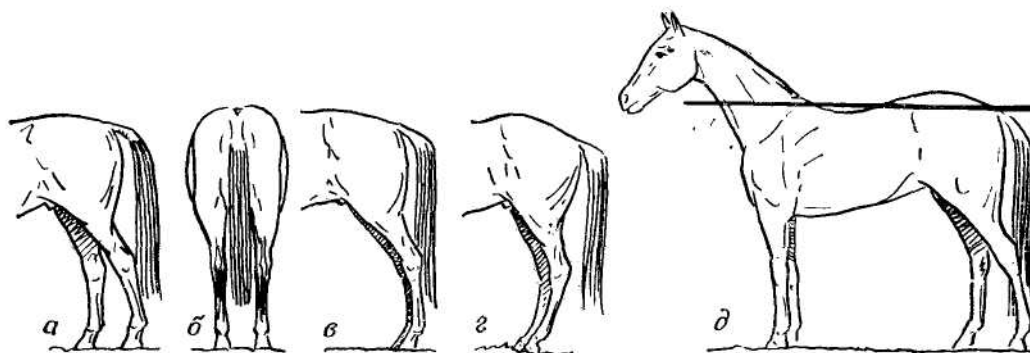


Рис. 5. Форма крупа:  
 а) прямой; б) раздвоенный; в) горизонтальный;  
 г) свислый; д) перестроенный

ный круп позволяет рассчитывать на большую силу задних конечностей.

Небольшой наклон крупа благоприятствует движению галопом и прыжкам через препятствия. Свислый круп увеличивает способность спины нести нагрузку (вес всадника) и мощность прыжка. Перестроенный (более высокий, чем холка) круп следует оценивать отрицательно, так как у лошади перегружаются передние конечности. Для верховых лошадей, особенно участвующих в соревнованиях по выезде, это очень невыгодно. У горных лошадей (гуцульских, гафлингерских) эта особенность благоприятна и встречается довольно часто. Нежелателен и короткий круп, так как он не обеспечивает развитие достаточного импульса для широких производительных аллюров.

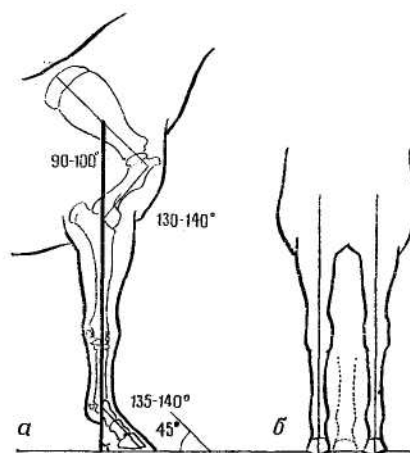
*Живот* должен быть слегка подтянутым в задней части при переходе в подвздошную область. У лошадей с провисшей спиной живот часто отвисает. Подвздох желателен недлинный, без выраженной «голодной ямки».

Высокая постановка *хвоста* и его отделение от туловища во время движения являются признаком энергии и здоровья лошади.

*Передние конечности* лошади принимают на себя при обычном движении

большую часть ее веса (рис. 6). *Лопатка* должна быть длинной (около 33% высоты в холке), наклонной, с выдвинутым вперед плечевым суставом. *Плечо* желательно также длинное, не слишком плотно прилегающее к груди. *Локти* наиболее эффективны длинные, отклоненные от оси подплечья назад и не соприкасающиеся с грудной клеткой. Этим обеспечивается мощное развитие сухожилий и достаточное место для их прикрепления.

Если *предплечье* короче пясти, то



можно рассчитывать на хороший галоп. При обратном соотношении обеспечивается низкий широкий ход на ры-

Рис. 6. Правильная постановка передних конечностей: а) сбоку; б) спереди

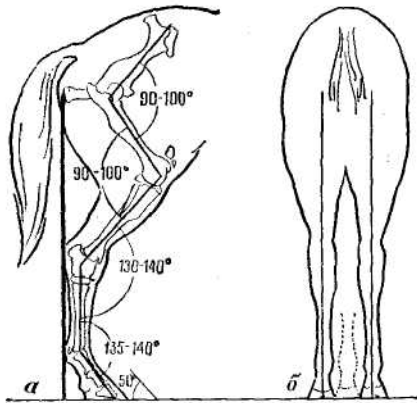


Рис. 7. Правильная постановка задних конечностей:  
а) сбоку; б) сзади

си и шаге. Пясть у верховой лошади должна быть короткой, выходящей из середины резко очерченного, широкого запястного сустава.

*Задние конечности* (рис. 7) служат для отталкивания, поэтому они должны иметь мощные суставы и развитую мускулатуру. Угол между подвздошной и бедренной костями должен составлять около  $90^\circ$ , так чтобы длинное бедро закрывало мошонку. Чем острее этот угол, тем благоприятнее он для толчка.

*Коленный сустав* должен быть крупным и располагаться на одном уровне с локтевым бугром. Его угол составляет приблизительно  $100-120^\circ$ . Более тупой угол способствует тягловому усилию. *Голень* желательна длинная и мощная. *Скакательный сустав* должен располагаться возможно ниже. Он должен быть мощным, широким, костистым и сухим, не иметь в нижней части подхвата. Главные пороки скакательного сустава: наливы (мягкие безболезненные опухоли с внутренней и наружной стороны), курба (утолщение сзади сустава под пяточным бугром), шпат (деформирующее воспаление сустава с костными разращениями с внутренней и наружной стороны, сопровождающееся

характерным судорожным подергиванием ноги на шагу — «петушиным ходом»).

Большое значение имеет величина угла скакательного сустава. У быстроаллюрных верховых лошадей угол меньше. Это позволяет им подводить задние ноги под корпус. Более тупой угол облегчает выпрямление задней ноги при отталкивании, но сокращает длину шага.

Движения лошади должны обеспечивать большой захват пространства и быть прямолинейными. При неправильной постановке ног прямолинейность ее движений нарушается. Размет (разворот копыт наружу) ведет к разбрасыванию ног в стороны. При косолапости же (разворот копыт внутрь) лошадь ставит ноги узко. В обоих случаях лошадь часто спотыкается и засекает ногой другую.

Чтобы движения лошади были плавными и широкими, она должна обладать хорошо выраженным естественным импульсом\*. Чем он больше, тем меньше сопротивление лошади сбору и тем лучше она отталкивается при прыжке.

При оценке лошади большое значение придается выраженности типа, присущего ее полу и породе. Мужской тип характеризуется ярко выраженной силой, мощной шеей с развитым гребнем, несколько более грубыми очертаниями, большим развитием передней части тела по сравнению с задней. Полностью развивается он позднее, чем тип женский, для которого характерны менее угловатые, нежные формы, легкая голова, более длинная и тонкая шея, более широкая задняя часть тела по сравнению с передней. У меринов половой тип зависит от срока кастрации (а в общем, он является промежуточным). Прежде чем судить об отдельной стати лошади, нужно определить,

\* Импульс — постоянное стремление лошади двигаться вперед, активность лошади.— *Прим. спец. ред.*

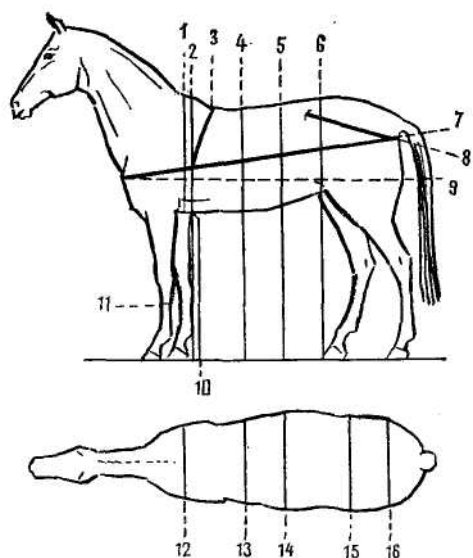


Рис. 8. Промеры лошади:

1—глубина груди; 2—высота в холке; 3—обхват груди; 4—высота в спине (в самой низкой точке); 5—высота в спине (последний спинной позвонок); 6—высота в крестце; 7—косая длина; 8—длина крупа; 9—проекция косой длины; 10—высота ноги в локте; 11—обхват пясти; 12—ширина груди; 13—ширина груди за лопатками; 14—максимальная ширина груди; 15—ширина крупа (в маклоках); 16—ширина в тазобедренных суставах

насколько она соответствует желательному типу. Следует иметь в виду, что при целенаправленном тренинге молодой лошади можно достичь усиленного развития различных групп мышц, а это приведет к изменению соответствующих статей.

**Промеры** лошади определяют при помощи мерной палки и ленты в сантиметрах. При измерении лошадь должна стоять на ровной площадке, равномерно опираясь на все четыре ноги. Основные промеры: высота в холке, косая длина, обхват груди, обхват пясти (рис. 8). Знание промеров позволяет объективно судить об экстерьере лошади.

Верховая спортивная лошадь должна иметь высоту в холке не ниже 160 см, обхват пясти около 20 см, массу в зависимости от промеров и упитанности 450—600 кг. Центр массы спокойно

стоящей лошади располагается ближе к передним конечностям, при этом нагрузка на них тем больше, чем ниже опущена голова.

На движении положение центра массы меняется в зависимости от аллюра, скорости, а также от сгибания позвоночного столба лошади и веса всадника. При сборе лошади, когда она поднимает голову и шею, а задние ноги подводит под корпус, нагрузка на передние ноги уменьшается. Если же всадник действует вяло, не посылает лошадь вперед, она ищет опоры в поводе и опускает голову. Из-за этого нагрузка на передние ноги увеличивается, шаги укорачиваются, лошадь начинает спотыкаться. Чаще всего это бывает с лошадьми, на которых ездят начинающие всадники, а также с теми, что используются для туризма или пробегов. Во избежание развития необратимых нарушений двигательного аппарата, которые могут привести к преждевременной выбраковке лошади, ее надо периодически передавать опытному коннику для исправления хода.

Спортивная ценность взрослой лошади в значительной степени зависит от того, как протекали ее рост и развитие. Породные особенности и темп роста жеребенка запрограммированы генетически, но они в значительной мере зависят от кормления, условий содержания и достаточности движения. Степень наследуемости размеров тела у млекопитающих животных вообще невелика. У лошади она равна 0,1—0,7. Поэтому кормление и условия содержания фактически играют решающую роль в развитии жеребенка.

Кормление, содержание, а также тренинг молодой лошади определяют и ее спортивные качества, так как степень наследуемости составляет по резвости 0,1—0,7, а по способностям к прыжкам 0,2—0,3. Особенно важно правильное кормление жеребенка на каждом этапе его развития. При рождении полукровного жеребенка его вы-

сота в холке составляет примерно 60%, косая длина и обхват груди — 42%, обхват пясти — 52%, вес — около 9% окончательных показателей. Если развитие идет правильно, жеребенок должен достичь к одному году 52—56%, к 2 годам — 72—76% и к 3 годам — 84—87% конечного веса.

**Возраст лошади** определяют по ее зубам. У лошадей имеются 12 резцов: 6 на верхней и 6 на нижней челюсти и 24 коренных зуба — по 6 зубов на каждой стороне верхней и нижней челюстей. Свободное пространство между резцами и коренными зубами носит

6—12 недель	— прорезались молочные средние резцы.
6—9 месяцев	— прорезались молочные крайки.
1 год	— имеются все молочные резцы, на зацепах стерлись чашечки.
12—18 месяцев	— на средних резцах стерлись чашечки.
2 года	— на крайках стерлись чашечки, прорезались 4-е и 5-е коренные зубы.
2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> года	— молочные зацепы сменяются постоянными.
3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> года	— молочные средние резцы сменяются постоянными.
4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> года	— молочные крайки сменяются постоянными.
4—5 лет	— прорезываются 6-е коренные зубы, а у жеребцов — клыки
5 лет	— все молочные зубы сменились на постоянные.
6 лет	— стерты чашечки на нижних зацепах.
7 лет	— стерты чашечки на нижних средних резцах.
8 лет	— стерты чашечки на нижних крайках.
9 лет	— стерты чашечки на верхних зацепах.
10 лет	— стерты чашечки на верхних средних резцах.
11 лет	— стерты чашечки на верхних крайках.
12 лет	— стирающаяся поверхность нижних зацепов круглая.
13 лет	— стирающаяся поверхность нижних средних резцов круглая.
14 лет	— стирающаяся поверхность нижних крайков круглая.
15 лет	— стирающаяся поверхность верхних зацепов круглая.
16 лет	— стирающаяся поверхность верхних средних резцов круглая.
17 лет	— стирающаяся поверхность верхних крайков круглая.

При определении возраста по изменению формы стирающейся поверхности резцов следует иметь в виду, что оно может быть неточным из-за отклонений от описанной физиологической нормы.

**Волосной покров.** Покровный волос служит для защиты тела от переохлаждения. Его длина и густота зависят от породы и пола лошади, а также от климата и температуры в конюшне. На состоянии волосного покрова, его прочности и блеске отражается уровень упитанности лошади. Линька происходит у жеребят после отъема, а у взрослых лошадей каждую весну. Из защит-

название беззубого края. У жеребцов здесь имеется 4 клыка — по одному на каждом беззубом крае. Таким образом, у жеребцов всего 40, а у кобыл 36 зубов. Возраст определяют главным образом по резцам, которые подразделяются на зацепы, средние и крайки.

Принимают во внимание следующие возрастные признаки.

При рождении — резцы обычно отсутствуют, имеется по 3 молочных передних коренных зуба с каждой стороны обеих челюстей.

До 30 дней — прорезались молочные зацепы.

ных волос состоят грива, челка, хвост и щетки лошади. Их развитие также определяется породой, но до некоторой степени зависит от климата. Длинные и толстые осязательные волосы располагаются на губах, вокруг ноздрей и глаз.

**Масти лошади.** *Гнедая* — окраска туловища и головы коричневая и красно-коричневая, разных оттенков. Грива, хвост и ноги ниже запястий и скакательных суставов черные. Копыта и кожа темные. Оттенки: темный, светлый, золотистый, вишневый. Самая распространенная масть во многих породах.



*Рыжая* — окраска туловища, головы и ног одинаково рыжая. Оттенки темный, светлый и золотистый. Копыта и кожа темные. У светло-рыжих лошадей ноги, грива и хвост несколько светлее, чем туловище.

*Бурая* — окраска от грязно-рыжей до каштановой, грива и хвост темнее туловища из-за примеси черных волос.

*Игрневая* — окраска корпуса от коричневатой до шоколадной, грива и хвост белые или дымчатые.

*Вороная* — окраска туловища, головы, ног, гривы и хвоста черная.

*Вороная в загаре* — грязно-бурый оттенок окраски туловища из-за порыжения кончиков волос; голова, ноги и хвост черные.

*Караковая* — черная окраска туловища, головы и ног с рыжими подпалинами на конце морды, вокруг глаз, под брюхом и в пахах.

*Буланая* — голова и туловище желтовато-золотистой или песочной окраски разных оттенков (от почти белой до почти светло-гнедой), грива, хвост и ноги ниже запястий и скакательных суставов черные. По хребту может быть темная полоса («ремень»). Кожа и копыта темные. Масть встречается сравнительно редко.

*Соловая* — те же оттенки окраски туловища, что и у буланой. Голова и конечности одинаково окрашены с туловищем, грива и хвост такие же или светлее, могут быть белыми. У лошадей светло-соловой (изабелловой) масти радужная оболочка глаз почти лишена пигмента (сорочий глаз).

*Мышастая* — окраска туловища цвета золы, вдоль хребта ремень. У лошадей темно-мышастой масти голова, грива, хвост и ноги ниже запястий и скакательных суставов черные, у светло-мышастых — на конце морды и под брюхом просветление.

*Саврасая* — гнедо-саврасая — окраска туловища как у гнедой лошади, но блеклая. В черных гриве и хвосте примесь бурых волос. Бурая окраска

перемежается с черной на ногах ниже запястий и скакательных суставов. На конце морды, вокруг глаз, под грудью и брюхом окраска светлее. По хребту ремень, поперечные полосы (зеброидность) часто бывают на лопатках, по скакательным суставам и запястьям.

*Булано-саврасая* — туловище тускло-желтого цвета, остальное как у гнедо-саврасых.

*Рыже-саврасая (кауря)* — туловище светло-рыжее, блеклое, грива и хвост из рыжих и бурых волос, ноги рыжие, остальное как у гнедо-саврасых.

*Серая* — смешанная окраска из белых, черных, а иногда и рыжих волос. Жеребята рождаются темными (бурыми, воронными и т. п.) и с возрастом постепенно светлеют. Светло-серые лошади в старшем возрасте становятся белыми. Неравномерное посветление в виде округлых зон с размытыми краями носит название «яблок» (серая в яблоках). Точечные пятнышки черных или рыжих волос на светлом фоне называются «гречкой» (серая в гречку). Серая масть встречается часто.

*Белая* — белорожденные лошади — альбиносы — встречаются очень редко.

*Чалая* — равномерное распределение белых волос на туловище у лошадей рыжей (рыже-чалая), вороной (вороно-чалая) и гнедой (гнедо-чалая) масти. С возрастом не меняется.

*Пегая* — по основной (рыжей, вороной или гнедой) масти разбросаны большие белые пятна, ноги частично или совсем белые. Иногда, наоборот, цветные пятна разбросаны по основному белому фону. Масть встречается чаще у лошадей местных пород и пони.

*Чубарая* — по белой основной окраске туловища разбросаны небольшие цветные округлые или вытянутые пятна. Встречается очень редко.

**Отметины** — разнообразные, большей частью светлые, пятна на основной масти лошади. Описание отметин

облегчает идентификацию лошади. Различают белизну — чисто белые пятна и седину — пятна, состоящие из белых и темных волос. Приметы описывают в следующем порядке.

*Отметины на голове:* во лбу сединка, седина, звездочка, звезда; по храпу проточина, лысина; между ноздрями белизна, тельное пятно (с захватом одной или обеих ноздрей); губы белые, с тельными пятнами. Указываются величина и форма отметин. Белизна со лба по всему храпу и верхней губе называется фонарем.

*Отметины на ногах:* описывают сначала на левой и правой передней, потом на левой и правой задней. Ноги могут быть белыми выше запястья и скакательного сустава; ниже их, в две трети, половину или треть пясти к плюсны; с захватом путового сустава, в две трети, половину или треть пута; по венчику кругом, снаружи или изнутри, на пятке. Указываются темные пятна на белых отметинах, а также белые копыта.

*Отметины на теле:* могут быть в виде темных пятен, а также продольной темной полосы вдоль хребта — от холки до основания хвоста и поперечной полосы, которая может идти через холку по обеим лопаткам и образовывать с ремнем крест. Белые пятна на месте заживших механических повреждений от седла или упряжи не являются истинными отметинами, и обычно их не описывают.

Кроме отметин описывают имеющиеся у лошади тавра и метки на ушах. Для описания мастей и отметин пользуются стандартной терминологией и общепринятыми сокращениями\*.

\* В СССР описание лошадей производится в соответствии с утвержденной инструкцией.

## КОПЫТА, УХОД ЗА НИМИ И КОВКА

Копыто состоит из костей, сухожилий, связок, эластичных мякишей, основы кожи с проходящими в ней сосудами и нервами и нечувствительного рогового башмака. Копытная кость является основой копыта, она определяет его форму. На передних ногах она спереди закруглена, а на задних — округло заострена. Соответственно передние копыта более округлые и широкие, чем задние.

Копытный рог продуцируется поверхностным слоем клеток основы кожи, имеющим форму сосочков и листочков. Сосочки продуцируют трубчатый рог, а листочки — листочковый. Наличие сосочков и листочков значительно увеличивает площадь соединения рогового башмака с основой кожи и этим повышает его прочность. Роговые клетки постоянно отмирают и обновляются, при этом происходит отращивание рогового башмака. Передняя (зацепная) часть копытной стенки полностью обновляется за 10—14 месяцев, более короткие средняя и пятчатая части — соответственно быстрее. Так как рог обладает низкой теплопроводностью, горячую подкову можно подгонять при нормальной толщине подошвы к копыту, не вызывая ожога основы кожи.

Копыта бывают очень разной формы и величины, в зависимости от наследственных факторов и окружающей среды. Большую роль играют породные особенности. Тяжелые лошади часто имеют большие широкие копыта. Наоборот, у легких, особенно высококровных лошадей нередко встречаются маленькие, узкие, а иногда и косые копыта. Телосложение лошади, особенно постановка ее ног, отражается на форме копыт. Вследствие изменения постановки ног лошади, а также под воздействием окружающей среды форма копыт может на протя-

жении жизни лошади изменяться. Исключительно важны для развития копыт условия, в которых растет жеребенок и молодая лошадь, особенно качество грунта. Влажный грунт способствует развитию широких копыт, а на сухом и твердом грунте копыта становятся более узкими. Зависит форма копыт и от характера движений, выполняемых лошастью во время работы. Регулярный тренинг с достаточной нагрузкой препятствует деформации копыт.

**Признаки здорового копыта.** Все части стенки здорового копыта расширяются книзу. Венечный край, если на него смотреть сбоку, идет спереди и сверху назад и вниз и, закругляясь, переходит на мякиши. Подошвенный край не имеет дефектов и на всем протяжении опирается на грунт. Поверхность копыта покрыта тонким слоем глазури, гладкая и блестящая, без трещин и расседин. Роговая подошва должна быть вогнутой, без красно-синих или желтых пятен (следов наминок). Роговая стрелка хорошо развита, не имеет острых краев, разрывов и трещин. Стрелочные бороздки широкие и глубокие. Пяточные углы не искривлены. На белой линии (место соединения стенки копыта с подошвой) нет никаких изменений (например, расхождения). Мякиши имеют округлую правильную форму, отчетливо разделены межмякишной бороздкой.

Механизмом копыта называют изменения конфигурации отдельных его участков (расширение, сужение, поворот) при опирании ноги на землю и последующем ее поднимании. В момент опирания венчик слегка опускается, копытная стенка в пяточных частях расширяется, подошва становится более плоской. После снятия нагрузки, когда нога поднята, форма копыта восстанавливается. Движение пяточных частей копыта оставляет след от трения на верхней поверхности подко-

вы. Ритмичная нагрузка на основу кожи копыта вызывает расширение кровеносных сосудов и улучшение кровоснабжения, а это способствует лучшему росту рога. Поэтому ковка не должна ограничивать механизм копыта.

От ухода за копытами зависит сохранение работоспособности лошади. Он включает своевременную расчистку и перековку копыт. В умелом правильном уходе нуждаются и кованые и некованые лошади.

Для поддержания здоровья лошади необходимы не только гигиенические условия ее размещения, но и ежедневное регулярное движение. Долгое стояние в конюшне, недостаток движения приводят к деформации копыт. Ежедневно копыта надо очищать от грязи. Замывают копыта не реже 2—3 раз в неделю. После мытья необходимо во избежание кожных заболеваний (мокрецов) хорошо вытереть пята, особенно их заднюю поверхность. Широкие копыта с мягким или рыхлым рогом надо мыть реже, чем узкие, у которых рог сухой и твердый. Для предупреждения гниения стрелки и бороздки в сырую погоду слегка смазывают дегтем. Смазывание копыт различными жирами, автолом и т. п. ведет к разрушению глазури и может вызвать заболевание.

**Подковывание** копыт служит для предохранения от чрезмерного снашивания при работе по твердому грунту, для лечения порочных или больных копыт, а также для исправления неправильностей постановки ног и хода лошадей. Обычный срок перековки около шести недель. Лошадей, у которых рог отрастает быстро, надо перековывать чаще. Если подкову не заменять своевременно, зацепная часть стенки отрастет слишком сильно, изменится угол наклона пальца, и вследствие этого возникнут перегрузки сухожилий и связок. Ежедневно во время уборки лошади, а также перед

работой и после нее надо проверять, не ослабли ли подковы, не отогнулись ли загнутые на копытную стенку концы гвоздей — барашки, не попали ли в копыта гвозди или другие чужеродные предметы, не ослабли ли шипы. У спортивных лошадей подковные шипы в конюшне лучше выворачивать. На лошади, у которой оторвалась подкова, нельзя ездить ни в коем случае.

Если у лошади прочный копытный рог, а работает она умеренно и не по жесткому грунту, ее можно не подковывать. Для копыт это полезно. Даже на соревнованиях, которые зимой проводят на закрытых манежах, многие лошади могут участвовать неподкованными. После расковывания копыта должны быть расчищены до естественной величины, подошвенные края закруглены при помощи рашпиля. Это предупреждает возникновение заломов и трещин копыт. Если лошадь работает мало, копыта у нее стираются недостаточно, и через 6 недель их приходится снова расчищать, при необходимости исправляя форму. Лошадям с широкими плоскими копытами и ломким рогом оставлять нековаными нельзя, так как у них может заламываться подошвенный край.

Перед ковкой кузнец должен осмотреть лошадь в покое и на движении шагом и рысью. При осмотре обращают внимание на постановку ног и особенности движения лошади (размет, косолапость, возможно, хромота), на направление оси пальца, на форму и состояние копыт. Учитывают также породу лошади, ее промеры и вес, характер выполняемой работы. Это необходимо, чтобы при надобности решить, как можно исправить форму копыта, восстановить его естественную величину и равномерную нагрузку на весь подошвенный край, сохранить прямолинейность оси пальца. Осмотр в покое и на движении повторяют после окончанияковки,

чтобы сразу устранить все недостатки.

Дляковки лошадь привязывают легко-распускаемым узлом на специальной ровной площадке. Молодых, пугливых животных надо держать под уздцы и успокаивать голосом и оглаживанием. Подходить к лошади надо спереди, предварительно спокойно окликнув ее. Чтобы поднять левую переднюю ногу лошади, надо встать с левой стороны лицом к животному, левую ладонь положить на лопатку, а правую опустить, поглаживая, до пута и охватить его. Надавливая на лопатку, заставляют лошадь передать вес корпуса на правую сторону. Освободившуюся от нагрузки левую переднюю ногу теперь легко согнуть и поднять.

Кузнец зажимает переднюю ногу лошади между своими ногами несколько выше колена. При поднимании задних ног лошадь обязательно держат под уздцы. Чтобы поднять левую заднюю ногу, становятся слева лицом к хвосту лошади. Опираясь левой рукой на маклок лошади, слегка толкают ее, чтобы заставить перенести нагрузку на правую сторону. Правой рукой оглаживают ногу от крупа до низу и, захватив ее под щеткой, поднимают вперед, затем вытягивают назад (от себя) и кладут копытом на колено своей левой ноги. Для поднимания правых ног применяют те же приемы, соответственно меняя действия правой и левой руки.

Подкову выбирают в соответствии с размером и формой копыта, а также с характером использования лошади и состоянием грунта. Подкова состоит из двух ветвей — внутренней и наружной (рис. 9). В соответствии с делением копытной стенки на подкове различают переднюю — зацепную, боковые и задние — пяточные части. В зацепной части на верхней поверхности подковы имеется тонкий округлый отворот. Он должен плотно прилегать к зацепной стенке. На нижней поверхности обеих ветвей подковы параллельно ее краям идет гвоздевая дорожка с четырьмя гвоздевыми отверстиями. В этой дорожке, имеющей вид желобка, утопают головки копытных гвоздей (ухналей), которыми подкова прикрепляется к копыту. На концах ветвей подковы имеются круглые отверстия с винтовой резьбой для ввинчивания шипов, которые предупрежда-



Рис. 9. Подковы:  
а) передняя; б) задняя; в) передняя подкова для за-  
секающихся лошадей

дают скольжение лошади. Шипы бывают различной формы: тупые, острые, конусовидные, Н-образные.

Ковать лошадей может только специально обученный кузнец. Однако каждый спортсмен-конник должен уметь подтянуть при необходимости подкову, если она ослабнет, или осторожно подогнуть выступающие над стенкой барашки.

Обычно спортивных лошадей подковывают облегченными подковами. Для лошадей с порочными и больными копытами применяют различные виды специальнойковки.

### **КОРМЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЛОШАДЕЙ**

Состав и переваривание корма оказывают большое влияние на состояние здоровья и работоспособность спортивной лошади.

Пищеварительная система лошади очень чувствительна. Поэтому необходимо строго выполнять следующие основные правила кормления и поения:

1. Корм давать всегда в одно и то же время, установленное расписанием дня.

2. Для каждой лошади устанавливать индивидуальный рацион с учетом породы, объема и характера выполняемой работы, индивидуальных особенностей (аппетит, предпочтение отдельных видов корма, чувствительность к смене кормов и т. д.).

3. Давать лошадям только добро-

качественные, правильно подготовленные корма.

4. Соблюдать чистоту кормушек, автопоилок, ведер и пр.

5. При замене кормов, в первую очередь при включении в рацион объемистых заменителей основных кормов, переход производить постепенно, с учетом индивидуальных особенностей каждой лошади.

6. Поить лошадь, как правило, перед раздачей корма.

7. Большую часть суточной нормы сена давать на ночь, когда лошадь имеет достаточно времени для его пережевывания и переваривания.

Спортивным лошадям желательно по возможности вообще не давать малоценные объемистые корма, так как перегрузка пищеварительной системы, кровообращения и других органов может отрицательно сказаться на состоянии здоровья и работоспособности. На каждое кормление должно быть отведено достаточно времени, чтобы лошадь могла спокойно пережевать корм. Грубый и зеленый корм, а также силос лошади поедают медленнее, чем концентрированный. Продолжительность нахождения корма в желудочно-кишечном тракте лошади очень различна: зеленый корм — 9 часов, концентрированный — свыше 22 часов, грубый корм — более 36 часов. Поэтому насыщение от поедания грубого корма продолжается дольше, чем от зеленого и сочного кормов.

Через 36 часов большая часть остатков корма удаляется из кишечника, окончательное же их удаление может продолжаться до 5 суток. Чтобы лошадь была сыта, а ее сравнительно небольшой желудок не перегружался, корм надо задавать не реже 3—4 раз в сутки. Из-за перегруженности пищеварительного тракта нарушается процесс пищеварения, возможны вредные последствия для здоровья. Чем богаче корм клетчаткой, тем хуже переваривается не только она, но и все содер-

жащиеся в корме органические вещества.

Питательные вещества являются источником энергии, необходимой для жизнедеятельности животного. При сгорании в организме 1 г белка или углевода выделяется 4,1 ккал, 1 г жира — 9,3 ккал. Однако только 25—30% получаемой с кормом энергии может быть превращено в работу. Поэтому для покрытия энергетических затрат на совершение определенной работы требуется корма в 3—4 раза больше того количества, в котором по расчету содержится необходимая энергия.

Для сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности лошадь должна получать в достаточном количестве все нужные ей питательные вещества. В табл. 1 показаны суточная и годовая нормы основных

кормов для спортивной лошади при средней тренировочной нагрузке.

Для кормления спортивных лошадей всех классов лучше всего использовать овес или комбикорм соответствующего состава, сено и годную для этой цели солому.

В овес полезно добавлять резку (длиной 2,5—4 см) из овсяной, ржаной или пшеничной соломы хорошего качества. Овес, смешанный с соломенной резкой, лошади лучше пережевывают. При этом у них выделяется больше слюны, которая хорошо увлажняет корм, воздействуя сильнее на содержащийся в нем крахмал.

Сено должно быть хорошо просушенным. Скармливание недосушенного, а также заплесневелого или затхлого сена может вызвать тяжелое заболевание — колики или ревматическое воспаление копыт. Для кормления лошадей хорошо использовать луговое сено. Клеверное сено вызывает образование большого количества кишечных газов, из-за этого к его скармливанию надо переходить постепенно и с осторожностью. Лучше давать клеверное сено в смеси с луговым.

Кормовые рационы следует изменять в зависимости от нагрузки, выполняемой лошадью (табл. 2). Летом желательно дополнять сено-овсяный рацион выпасом.

Таблица 1  
Нормы основных кормов для спортивной лошади при средней нагрузке

Виды кормов	Суточная норма, кг	Годовая норма, ц
Зерно или комбикорм	4,0	15
Сено луговое	4,0	15
Кормовая свекла или морковь	0,5	2
Зеленый корм искусственной сушки	2,0	7—8
Пшеничная солома	1,0	3—4

Таблица 2  
Нормы кормления лошади живой массой 500 кг

Нагрузка	Овес или комбикорм	Сено	Кормовая солома
Пьюкой, легкая работа, активный отдых	3	5	1—2
Легкая тренировочная нагрузка — 1—2 часа в день (1 занятие)	4	5	1—2
Средняя тренировочная нагрузка — 2 часа в день (1—2 занятия: выездка, преодоление препятствий), участие в соревнованиях	6	5	1—2

Сено-овсяный рацион имеет большие преимущества. Процесс кормления не требует больших затрат труда. Лошади охотно поедают и хорошо усваивают традиционные корма. Тренер имеет возможность регулировать работоспособность лошади, легко изменяя

в соответствии с нагрузкой количество получаемых ею питательных веществ. Правда, это сравнительно дорогой рацион, и поэтому иногда овес и сено заменяют более дешевыми кормами, (табл. 3).

Таблица 3

Замена овса другими кормами

Корма-заменители	Кол-во корма, заменяющего 1 кг овса	Максимально допустимая суточная норма, кг	Примечание
Сахарная свекла	4	20—25	Вымыть, измельчить В рацион вводить постепенно. Не скармливать замороженные корнеплоды  Хорошо промыть, скармливать только свежие, незамороженные листья  Слегка увлажнить в кормушке Измельчить. Скармливать только чисто приготовленный и неперекисший Хорошо промыть перед запаркой. В рацион вводить постепенно, не перекармливать
Кормовая свекла	8—10	20—30	
Свекла с повышенным содержанием сухого вещества	5—6	20—25	
Сушеный жом	1	4	
Сушеная свекловичная стружка	0,9	4	
Ботва сахарной свеклы	5	20	
Ботва свеклы с повышенным содержанием сухого вещества	6—7	20	
Сухая ботва	1	4	
Силос	6—8	10—20	
Картофель (запаренный)	3	20	

Для спортивных лошадей, однако, сено-овсяный рацион является, как указывалось выше, основным, а все заменители (морковь, свекла, различные комбикорма) следует использовать только в качестве добавок. Комбикормами промышленного изготовления можно заменять всю норму овса, но предварительно необходимо проверить пригодность данной рецептуры для лошадей. Овес можно частично заменить другими видами зерна, очень постепенно вводя их в рацион. Ячмень, рожь, пшеница содержат одинаковое с овсом количество питательных веществ, но они плохо перевариваются. Поэтому ячменем можно заменить не более половины, а пшеницей и рожью максимум одну треть нормы овса. Дают их в виде дерти или плющеными,

можно также целое зерно замачивать за 24 часа до кормления.

Поедание лошадьми свежего зерна этих культур может привести к тяжелым коликам или ревматическому воспалению копыт. Горохом или бобами допустимо заменять не более 20% нормы овса. Эти корма вызывают обильное образование кишечных газов, сопровождающееся вздутием кишечника и запорами. Поэтому их надо скармливать с послабляющими кормами (морковь, свекла) и обязательно предварительно замачивать или размалывать на дерть. Бобовые — типичный продуктивный корм с высоким содержанием белка. Поэтому регулярно скармливать их следует только лошадям, проходящим интенсивный тренинг или выполняющим другую рабо-

ту. В качестве белковой и энергетической добавки можно давать также мочевину (в составе комбикорма — по 60—80 г взрослым лошадям и по 30—40 г молодняку).

Однако и эти замены допустимы лишь для лошадей, которые ограничено используются в конном спорте. Лошадям же, несущим большую спортивную нагрузку, корма-заменители дают во избежание чрезмерного потения, нарушений пищеварения и снижения результатов только как добавку к сено-овсяному рациону для возбуждения аппетита.

В отличие от них зеленый корм необходим и полезен и для спортивных лошадей. В летнее время его можно включать в рацион вместо сена. Для отдыха и укрепления здоровья еще лучше, если спортивная лошадь пользуется выпасом. Зеленый корм возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, с ним лошадь получает много минеральных веществ и витаминов. На выпасе в организме лошади под интенсивным воздействием солнечных лучей усиливается образование витамина *D*, что ведет к улучшению фосфорно-кальциевого обмена. Вот почему выпас совершенно необходим при выращивании жеребят. Для него нужны достаточно большие пастбища, а не приконюшенные маленькие участки.

Пасти спортивных лошадей можно ночью и в свободное от тренинга время. Опыт показывает, что при круглосуточной пастьбе лошади поедают на пастбище от 30 до 60 кг травы. При этом в жаркую погоду почти три четверти, а в прохладную около половины этого количества приходится на вечерние и ночные часы. Длительное нахождение при любой погоде на свежем воздухе закаляет организм лошади, повышает его сопротивляемость заболеваниям. Эту закалку необходимо закреплять выгулом лошадей в зимнее время.

Если же для выпаса нет необходи-

мых условий, зеленый корм дают скошенным. Используют луговую траву, различные сорта клевера, смесь сеяных трав, зеленую кукурузу. Дают до 30—40 кг зеленки на лошадь, а при скармливании бобовых культур, например люцерны, — не более 20 кг в сутки.

Чтобы соотношение белков и углеводов было более благоприятным, в молодую траву целесообразно добавлять соломенную резку. Скошенную траву следует скармливать в тот же день. Увядавший и подогревшийся зеленый корм может вызвать тяжелые нарушения пищеварения, поэтому его нельзя давать лошадям.

Витамины и минеральные вещества (включая микроэлементы) необходимы и для нормального развития жеребенка, и для поддержания здоровья взрослой лошади, ее высокой работоспособности.

Минеральные вещества должны поступать в организм в определенной пропорции. Их излишек или недостаток может вызвать нарушения обмена.

Избыток фосфора ведет к деминерализации костей, нарушает в организме синтез витамина *D*, в конечном итоге может привести к хромоте. Поэтому соотношение кальция — фосфор в кормах должно всегда превышать единицу. При подготовке к соревнованиям высококлассных лошадей целесообразно увеличивать по согласованию с ветеринарным врачом дозу витаминов *A*, комплекса *B* и *E*.

Для спортивных лошадей необходимо достаточное количество хлора и особенно натрия, чтобы восполнять потерю организмом этих веществ с потом. Недостаток натрия ведет к обезвоживанию организма, снижению уровня обмена и работоспособности.

Луговая трава, люцерна, клевер и зародыши семян зерновых культур содержат все важнейшие минеральные вещества. В зеленом корме и отрубях много фосфора, но относительно мало



кальция, натрия, хлора и йода. Мало этих элементов и в семенах бобовых культур, корнеплодах, кислой траве с заболоченных участков.

Запасы сена и других кормов желательно проверять на содержание минеральных веществ, чтобы в случае необходимости включать в рацион подкормки с недостающими элементами.

Потребность жеребенка и взрослой лошади в витаминах удовлетворяется, как правило, при кормлении хорошим луговым сеном, свежескошенной травой или пастбе. Особо важное значение имеют витамины *A*, *D*, *E* и витаминный комплекс *B*. Витамин *A* содержится во всех зеленых растениях и в сене при правильном его хранении, но особенно много его в красной и желтой моркови. Этот витамин необходим для нормального функционирования кожи и слизистых оболочек, дыхательных органов, нервной системы, органов зрения, для поддержания плодовитости и работоспособности организма.

Комплекс витаминов *B* образуется (вырабатывается) в организме лошади. Он также содержится в зеленом корме и правильно хранящемся сене. Способствует росту, усвоению белков, плодовитости. Снижает вредные последствия недостачи некоторых макро- и микроэлементов, в том числе бора, меди, железа, никеля, кобальта, цинка, марганца, ванадия, молибдена. Поэтому витаминный комплекс *B* необходим для поддержания здоровья, особенно для жеребят.

Витамин *D* образуется в нужном количестве в организме животного под влиянием солнечного света и при оптимальном соотношении кальция и фосфора. Достаточно продолжительный выпас, содержание в любое время на свежем воздухе вполне обеспечивают образование в организме витамина *D*. Витамин *E* содержится во всех натуральных кормах, особенно в зеле-

ных растениях и зародыше семян зерновых культур. Он способствует плодовитости, росту и здоровью в целом и тем самым влияет на работоспособность.

**Питьевой режим.** Потребность лошадей в свежей, не имеющей запаха и богатой минеральными солями воде очень велика. Они очень чувствительны к недопою, который, особенно у спортивных лошадей, быстро приводит к упадку сил. Поэтому правильное и своевременное поение очень важно для поддержания спортивной формы лошади.

Количество выпиваемой воды зависит от породы лошади, от выполняемой ею работы, а также от температуры и влажности воздуха. Тяжеловозы нуждаются в большем количестве воды, полукровные и чистокровные лошади пьют меньше, а арабские — совсем мало. Большую роль играет и индивидуальная привычка лошади к обильному или умеренному питью. Нормальная суточная потребность составляет 60—80 л, включая воду, которая содержится в кормах. Выпивают же лошади в зависимости от влажности потребляемых кормов от 30 до 50 л воды в сутки. Температура питьевой воды должна быть 8—12°С. Поить лошадь нужно, как правило, не менее 3 раз в сутки, перед кормлением. Разогревшейся во время работы лошади надо дать остыть и, чтобы она пила медленнее, положить на поверхность воды немного сена. Автопоилки для лошадей должны иметь краны, чтобы можно было индивидуально регулировать время поения каждой лошади и количество выпиваемой воды. После поедания сухого корма лошадь надо допаивать. Каждой лошади надо дать возможность напиться вволю.

## СОДЕРЖАНИЕ ЛОШАДЕЙ И УХОД ЗА НИМИ

### КОНЮШНЯ

Для сохранения здоровья и работоспособности лошади очень важны условия ее размещения. Для спортивных лошадей это имеет особое значение, так как они зачастую большую часть жизни проводят в конюшне. Конюшня должна быть чистой, светлой, сухой, с температурой воздуха 10—12° и без сквозняков. Деревянные или кирпичные конюшни лучше бетонных, в которых приходится устраивать принудительную вентиляцию.

Чтобы освещенность была достаточной, общая площадь окон должна составлять около 1/15 площади пола конюшни. Окна предпочтительнее

фрамужного типа, они должны находиться непосредственно под потолком. Двери конюшни должны быть двустворчатыми, иметь ширину не меньше 140 см, открываться наружу и не пропускать сквозняков. На их внутренней поверхности не должно быть никаких выступающих болтов, петель и т. п., о которые лошадь могла бы пораниться. Полы делают достаточно плотными, слегка наклонными (передняя часть станка на 8 см выше задней), чтобы моча стекала к сточному желобу. Полы могут быть из разного материала: глинобитные, бетонные, клинкерные (из поставленного на торец кирпича) и т. п. Размеры конюшни зависят от количества и типа лошадей, для которых она предназначена, а также от способа их размещения: в денниках или в станках.

Размеры денников и станков

	Длина (с кормушкой), м	Ширина, м	Площадь, м <sup>2</sup>
Денник	3—4	3—4	10—12
Станок	3,3—3,8	1,65—2	5,5

Ширина конюшненного прохода при одностороннем размещении лошадей 2,2—3 м, а при двустороннем — 3—4 м. Высота конюшни не ниже 3,2 и не выше 4 м. В более высоких помещениях зимой трудно поддерживать необходимую температуру воздуха.

Кормушки должны быть без щелей, в которых могли бы задерживаться остатки корма. В зависимости от роста лошади кормушку устанавливают на высоте 0,65—0,9 м от пола. Устраивать над кормушкой ясли для сена не рекомендуется, так как пыль и сор падают на лошадь и могут попасть в глаза. Для жеребят кормушку ставят прямо на пол. В денниках кормушки устраивают так, чтобы фураж можно было задавать из прохода. При содержании лошадей в станках в стенке кормушки закрепляют прочное

кольцо для привязывания лошади. Автопоилки должны иметь конструкцию, позволяющую поддерживать чистоту. Необходимы краны для индивидуального отключения.

Станки разделяют легкие дощатые перегородки или висячие цимбалы. Жеребцов и злых беспокойных животных следует содержать в изолированных станках или денниках. Высота перегородок между денниками 2,2—2,5 м. До высоты 1,4 м перегородки и двери делают из досок толщиной 5 см, а выше — из решетки. Расстояние между прутьями не должно превышать 8 см, чтобы между ними не могло пройти копыто. Двери денника должны надежно запираются снаружи.

Фуражные лари, бочки для воды, а также шкафы и вешалки для одежды, скамейки и т. п. не размещают в

проходах конюшни. Необходимо следить, чтобы не было торчащих гвоздей, крюков, проволоки. Конюшенный инвентарь хранят в специально отведенном для него месте. Кронштейны для конской амуниции укрепляют достаточно высоко, чтобы лошади, которых ведут по проходу, не задевали за нее.

Конюшня должна иметь приточно-вытяжную вентиляцию. Кроме того, когда лошадей забирают на занятия, ее надо хорошо проветривать, открывая окна и двери. Чистота воздуха в конюшне зависит также от своевременной уборки навоза и мочи. Как только навозная точка наполнится, ее вывозят и навоз ссыпают на специальную огороженную площадку.

В каждой конюшне должен быть термометр. При излишне высокой температуре лошади теряют закалку, ослабевают, делаются вялыми. В холодной конюшне снижается упитанность лошадей, так как значительная часть питательных веществ затрачивается на поддержание температуры тела. У животных отрастает густая длинная шерсть. Из-за этого они сильнее потеют во время работы. Чтобы разгоряченная лошадь не простудилась в холодной конюшне, ее приходится укрывать попоной.

Чтобы создать для лошади теплое и сухое ложе, защитить ее ноги и копыта от сырости, пол станка или денника покрывают подстилкой из соломы или опилок. Загрязненную часть подстилки каждый день заменяют свежей. Навоз удаляют из станков и денников в течение всего дня.

Конюшенный инвентарь должен быть всегда исправным и чистым. В зависимости от величины конюшни и числа лошадей необходимо иметь несколько штук метел, тупых вил для раструски подстилки, совковых лопат, грабель для удаления навоза из станков, навозных совков и тачек. Для раздачи концентрированных кормов

используют поставленный на колеса фуражный ящик. Поддержание порядка на конюшне обеспечивает спокойные и гигиенические условия содержания лошадей, экономное расходование времени спортсменов на выполнение необходимых работ, соблюдение правил охраны труда и техники безопасности.

На каждой конюшне назначают ответственного, который следит за порядком. Его указания обязаны выполнять все, кто находится на конюшне. Посторонним лицам вход на конюшню запрещается.

В распорядке дня, который должен быть во всех конюшнях, точно указывают время кормления лошадей зерном и сеном, поения, чистки, проведения занятий и разных работ. Рацион с указанием количества корма, которое должна получать каждая лошадь в утреннее, дневное и вечернее кормление, желательно написать на картоне и укрепить на внутренней стороне крышки фуражного ящика. Сено желательно предварительно делить на порции, особенно если его должны задавать лошадям после занятия сами спортсмены.

Ведро с водой не должны стоять в конюшне ни на проходе, ни тем более в деннике. В воде растворяется содержащийся всегда в воздухе конюшни аммиак, а это может вредно отразиться на дыхательных органах лошади.

Каждый спортсмен приносит своей лошади какое-то лакомство: сухари, морковь, свеклу и т. п. Нежелательно давать лошадям в конюшне кусочки сахара. При их разжевывании сладкая слюна капает на кормушку, лошадь ее слизывает и может привыкнуть к прикуске.

В конюшне лошади отдыхают, поэтому здесь должно быть тихо. Следует избегать всякого бесцельного или необязательного нахождения на конюшне. Даже занятия здесь можно

проводить только в исключительных случаях, например зимой, когда нужно отрабатывать ту или иную тему практически на лошади. Все работы в конюшне надо проводить быстро, спокойно, с соблюдением мер безопасности и без излишнего шума. При работе в деннике лошадь обязательно привязывать. Руководитель занятия обязан следить за действиями спортсменов, для которых работа на конюшне является одной из составных частей подготовки.

Над каждым денником или станком помещают табличку с кличкой лошади, кличками ее родителей, указанием породы и года рождения. При необходимости под этой табличкой прикрепляют вторую, с белой надписью на красном фоне «Кусается» или «Бьет». Желательно, чтобы на учебной конюшне вообще не было чрезмерно пугливых или злых лошадей. Злых лошадей закрепляют за наиболее опытными и уравновешенными спортсменами, а остальным членам секции не разрешают близко к ним подходить. Ставят таких лошадей рядом со спокойными и заходят к ним через соседний станок. На кусающихся лошадей при работе надевают намордник.

С лошадьми нельзя играть и тем более недопустимо дразнить их. Это портит характер лошади, она быстро приучается прихватывать зубами, а потом и кусаться. Обращаться с лошадьми надо спокойно и дружелюбно, они хорошо чувствуют ласку и доброе слово. За грубость и жестокость надо удалять с конюшни и наказывать. Особенно нетерпимо, когда в конюшне лошадь бьют хлыстом или, что еще хуже, предметами конюшленного инвентаря. Если же так поступают старшие спортсмены, пример которых отрицательно действует на более молодых, то это надо пресекать со всей строгостью.

Каждый спортсмен перед заняти-

ем должен внимательно осмотреть лошадь. Обо всех замеченных ссадинах, царапинах, хромоте и т. п. он должен сообщить тренеру, который обязан требовать такие доклады от всех членов секции. Благодаря этому ни одна мелкая травма не останется незамеченной и необработанной, будет устранена опасность серьезных осложнений. Спортсмены же таким способом приучаются постоянно интересоваться состоянием своей лошади и с пониманием его наблюдать.

Перед занятием тренер распределяет спортсменов для проведения конюшленных работ и дает точное задание каждому. Это повышает эффективность работы и ее воспитательное значение, помогает экономить время. Перед выездом на занятия спортсмены, как правило, сначала поят лошадей, убирают из денников навоз и разравнивают подстилку, чистят лошадей, разбирают им хвосты и гривы, протирают конское снаряжение (седло, уздечку), седлают, зачищают копыта, выводят лошадей, подметают проход конюшни. После езды расседлаывают и разнуздывают, при необходимости досуха растирают вспотевшую лошадь, летом замывают, а зимой очищают и протирают ей копыта, после остывания поят лошадей и задают им корм, чистят все снаряжение, подметают проход конюшни. В зависимости от местных условий возможна другая последовательность всех этих дел, но она должна быть определена раз и навсегда и строго соблюдаться на всех занятиях.

Для постоянного контроля за состоянием конского состава раз в месяц проводят выводку, к которой лошадей тщательно готовят. Также ежемесячно устраивают проверку состояния конского снаряжения.

**Противопожарные мероприятия.** В конюшне и хранилищах фуража запрещается курить и пользоваться открытым огнем. Для курения должно

быть отведено место вне конюшни. Особое внимание должно уделяться состоянию электропроводки; надо своевременно устранять все ее неисправности, которые могут вызвать пожар или электротравму лошадей. Следует помнить, что лошади отличаются повышенной чувствительностью к электрическому току. В конюшне и хранилищах кормов должны быть огнетушители. Места их нахождения и способ применения указываются в инструкции по противопожарным мероприятиям, которую надо изучать со спортсменами и членами учебных групп не реже одного раза в два месяца.

### УХОД ЗА ЛОШАДЬЮ

Чистка лошади является необходимым мероприятием, способствующим поддержанию ее здоровья. Она должна тщательно проводиться каждый день. Это не только процесс удаления с кожи грязи и перхоти, но и массаж, который активизирует кровообращение, улучшает самочувствие лошади, ее работоспособность и сопротивляемость заболеваниям. Особенно важна чистка для спортивных лошадей, которые мало бывают на свежем воздухе.

Для чистки лошади служат жгуты из соломы и сена, щетка, суконка, губка для промывания глаз, ноздрей и рта лошади, губка для промывания промежности и половых органов, тупой крючок или деревянный нож для расчистки копыт, скребница.

Перед чисткой лошадь привязывают на короткий чумбур. Чистить ее начинают с левой стороны, щетку держат в левой, а скребницу в правой руке. Сначала чистят голову и шею, потом переднюю левую ногу, корпус, круп и заднюю левую ногу. Движения при чистке должны быть широкими и спокойными. Против волос щетку двигают без нажима, а вдоль волос с умеренным нажимом, используя свой

вес. На местах, где кости лежат близко под кожей, давление ослабляют. Чистить надо, не пропуская труднодоступных мест, например шею под гривой, нижнюю часть груди между передними ногами, внутреннюю поверхность бедер. После движения щеткой по волосам ее очищают о зубцы скребницы, которую держат закрытой стороной вниз, чтобы пыль и перхоть задерживались в ней. Скребница никогда не должна касаться тела лошади! Чистить ею лошадь недопустимо, так как скребница царапает кожу и вызывает усиленное ее шелушение. Присохшую грязь удаляют с кожи увлажненным соломенным жгутом, а затем насухо вытирают это место жгутом из сена.

Закончив чистить левую сторону, переходят на правую сторону лошади и чистят ее в той же последовательности, начиная с головы. Щетку теперь держат в правой, а скребницу в левой руке. Голову надо чистить осторожно, с затылка сверху вниз и вокруг глаз и ушей. Прочищать надо все участки, в том числе и закрытые челкой и ремнями недоуздка.

Для самоконтроля при чистке рекомендуется считать так называемые штрихи — кучки пыли и перхоти, выбитые из скребницы на увлажненный участок пола на конюшенном проходе. Выбивать скребницу о цимбалины, столбы, стены, обратную сторону щетки и т. д. не разрешается. Штрих считается полным, если скребница выбита после 60—80 движений щетки по телу лошади. Начинающим рекомендуется считать про себя движения щеткой.

При занятиях с детьми счет должен вести вслух тренер. После каждого 60 движений он подает команду: «Выбить скребницы!» Это приучает начинающих к порядку, учит их чистить лошадь без задержек по принципу «шире мах — короче пауза». После чистки щеткой лошадь в той же по-

следовательности протирают влажной суконкой, которую по мере загрязнения выполаскивают в ведре с водой и выжимают. В заключение обтирают еще раз суконкой и щеткой вдоль волос, чтобы пригладить их и придать им блеск.

Гриву, челку и хвост сначала разбирают пальцами, разделяя пряди волос и передавая их из одной руки в другую. Хвост предварительно встряхивают, чтобы удалить с него пыль. После разборки волосы протирают влажной суконкой, а затем чистят щеткой сверху вниз вдоль волос и снова обтирают суконкой. Для расчесывания очень густой гривы можно пользоваться гребнем, расчесывать хвост не рекомендуется. Окружность глаз, ноздри, а также половые органы и промежность протирают влажной губкой или суконкой. Копыта расчищают деревянным ножом или крючком. Тщательно удаляют грязь и навоз из стрелочных бороздок и с подошвы. При необходимости копыта замывают. Лошадь никогда не должна выходить из конюшни с грязными копытами.

**Правила обращения с пугливыми, нервными и злобными лошадьми.**

- Неопытные спортсмены не должны ни в коем случае чистить лошадей, которые сопротивляются этому. При несчастных случаях тренер несет за это полную ответственность.
- На лошадей, которые кусаются, при чистке и седловке надо надевать намордник. Тот, кто этого не делает, проявляет не смелость, а опасное легкомыслие.
- Лошадей, которые бьют, могут чистить только спортсмены, имеющие опыт обращения с такими животными.
- Сопrotивляющуюся, беспокойную, нервную или пугливую лошадь должен чистить всегда один и тот же человек, так как замена уборщика вызывает еще большее сопротивление. Там, где есть штатные конюхи, чистить таких лошадей поручают только им.
- При чистке надо действовать спокойно, тихо разговаривать с лошадью. Лица, которые несмотря на инструктаж, кричат на лошадей, проявляют грубость и непонимание

психологии лошади, никогда не смогут завоевать ее доверие, стать понимающими конниками.

- Щекотливых лошадей должны чистить энергичные и осторожные спортсмены. При необходимости можно изменить последовательность чистки такой лошади.

*Туалетом лошади* называют уход за ее гривой, челкой и хвостом. В прошлом длина гривы и хвоста определялась модой, в угоду которой лошадей иногда подвергали мучительным операциям (например, купированию хвоста). Теперь общепризнанна точка зрения, согласно которой грива, челка и хвост должны выполнять свое назначение как защитные волосы. На какой стороне лежит грива лошади — не так уж важно, главное, чтобы она гладко прилегала к шее и имела длину 10—15 см. Если грива лежит плохо, ее на короткое время заплетают в косички, затем расплетают, смачивают, приглаживают щеткой. При необходимости эту процедуру повторяют несколько раз. В отдельных случаях, например при участии в соревнованиях, можно заплести гриву в мелкие косички, но, если она имеет хороший вид, это излишне. Слишком длинную гриву никогда нельзя подрезать ножницами, ее надо осторожно подщипывать.

Особой тщательности требует туалет хвоста. Его надо аккуратно разбирать, слегка прорезать и удалять по одному длинные волосы с нижней и боковых сторон репицы. Естественную длину хвоста рекомендуется сохранять, подравнивать можно только самый его кончик. Гриву и хвост часто, особенно летом, моют. Если при этом пользуются мылом, его надо полностью выполаскивать, чтобы не было раздражения кожи. Летом в безветренную жаркую погоду, когда вода достаточно теплая, очень полезно купать лошадей. Для этого выбирают водоем с чистым твердым дном. В реках с быстрым течением купать лошадей нельзя. Пребывание в воде не должно быть дольше 5—10 мин. Если

рода не покрывает всю лошадь, ее спину и шею обмывают рукой или щёткой.

Когда нет условий для купания лошадей, их можно обмывать отстоявшейся водой. Еще проще обливать лошадь из шланга, но к этому ее надо приучать постепенно. Давление струи должно быть небольшим. Ни в коем случае нельзя обливать только что накормленную или разгоряченную после работы, вспотевшую лошадь. Предварительно ей надо отдохнуть и остыть. После купания или обмывания надо тщательно отжать воду с волос и растереть лошадь досуха. Особенно нужно следить, чтобы не остались влажными нижние части ног, так как это может привести к заболеванию мокрецами.

После работы лошади охотно валяются, катаются через спину. Целесообразно устроить для этого специальную ровную площадку размером 5х5 м и засыпать ее чистым, непыльным песком.

#### **КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И СБЕРЕЖЕНИЕ ЛОШАДИ**

Ежедневный контроль за состоянием здоровья лошадей осуществляется по утрам тренером, а непосредственно перед ездой и после нее — спортсменами. Проверяют общее состояние лошади по ее поведению, при необходимости измеряют температуру. Чтобы проверить аппетит, просматривают кормушки. Если обнаруживают в кормушке несъеденный корм, можно предположить, что у лошади неправильно стираются коренные зубы и их острые края травмируют слизистую оболочку рта. В этом случае необходимо вмешательство ветеринарного врача.

Лошади могут спать и стоя и лежа. Вполне здоровые, но уставшие лошади часто лежат даже днем — так они лучше отдыхают.

По утрам надо проверять, ложились ли лошадь.

В течение дня несколько раз проверяют состояние ног лошади. Прежде всего обращают внимание на то, как она стоит, равномерно ли опирается на все четыре конечности. Если лошадь освобождает, бережет одну ногу, особенно переднюю, необходимо прощупать сухожилия на этой ноге, проверить, нет ли припухлости или местного повышения температуры. Для сравнения прощупывают сухожилия на другой ноге. Если обнаружены какие-то отклонения от нормы, лошадь проверяют на ходу. Для этого ее проводят на длинном поводу шагом и спокойной рысью по ровной площадке с твердым и с мягким грунтом.

Во время проводки выясняют, на какую ногу хромота лошади, степень и причину хромоты. Если при движении по твердому грунту хромота усиливается, причину надо искать в копыте. При поражении верхних отделов конечности, например плеча, хромота выражена больше, когда лошадь ведут по мягкому грунту.

У всех лошадей, в том числе и совершенно здоровых и нехромотающих, ежедневно проверяют состояние копыт и ковки. Обращают внимание на прочность прикрепления подков, проверяют, не отогнулись ли барашки, не попал ли между подковой и подошвой камешек или другой твердый предмет, который может вызвать наминку. Если же при проводке возникает предположение, что хромота связана с поражением копыта и это подозрение подтверждается повышенной местной температурой, необходимо более тщательное исследование, которое может сделать только ветеринарный врач. Спортсмен может помочь поставить диагноз, сообщив врачу свои наблюдения.

При осмотре копыта обязательно проверяют мякиши и венчик, которые при движении быстрыми аллюрами особенно часто получают ушибы, царапины и другие травмы. Так как в ко-

ношне это случается крайне редко, обнаруженные засечки венчика на утренней проверке говорят о невнимательном осмотре лошади после работы. Это относится и к царапинам на внутренней поверхности пута, которые возникают при задевании ногой об ногу.

Лошадей с травмами на ногах надо немедленно освобождать от работы и показывать ветеринарному врачу. Если травма незначительная и тренер сам ее обработал, то и в этом случае необходимо до полного заживления царапины или ссадины использовать лошадь с большой осторожностью.

За состоянием ног лошадей тренер обязан наблюдать и во время занятия. Если лошадь захромает, потеряет подкову или у нее будет замечена травма, ее надо немедленно освободить от работы, увести на конюшню и оказать первую помощь. Надо всегда помнить, что даже небольшая травма на ноге лошади может вызвать неустрашимые последствия.

На корпусе лошади травмы случаются чаще всего при размещении в неприиспособленных конюшнях во время соревнований. Даже очень старательный и заботливый конюх может не заметить торчащего из стены гвоздя или скрытого подстилкой куска проволоки. Поэтому во время выездов на турниры надо особенно тщательно осматривать тело лошади, своевременно обрабатывать замеченные травмы, а их причины устранять.

В местах прилегания конского снаряжения на спине, холке, грудной стенке могут быть обнаружены потертости или болезненные мягкие ограниченные горячие припухлости (нагнеты). Так как они появляются через 30—60 мин. после расседлывания, их нередко замечают только на следующий день. Лошадь, у которой замечены такие травмы, необходимо освободить от работы и лечить, так как иначе она может надолго выйти из строя. Для

профилактики потертостей и нагнетов от амуниции надо внимательно проверять исправность, чистоту и правильность подгонки седла и своевременно устранять все недостатки.

Рот лошади часто травмируется из-за невнимательности или неправильных действий всадника. Особенно часто травмы возникают при езде с мундштуком, а также у молодых, сопротивляющихся действию повода лошадей. Если замечены надавленные места или следы ущемления на губах лошади, ее надо освободить от работы до полного излечения. Надо постоянно следить за правильностью пригонки и надевания оголовья, особенно мундштучного.

Для тренера и спортсмена нелегко обнаружить чрезмерную нагрузку лошади во время работы. Часто утомление проявляется только в меньшем стремлении лошади идти вперед и в спотыкании. Тщательный и подробный осмотр после работы, внимательное наблюдение за поведением лошади в конюшне помогут своевременно заметить признаки переутомления и соответственно изменить нагрузку.

*Уход за лошадью после работы.* Чтобы лошадь остыла и обсохла, последние 15 мин. занятия отводят на езду шагом с отданным поводом. В конюшне седло сразу снимают и растирают лошадь досуха соломенным жгутом. После этого ее чистят как следует щеткой, чтобы открыть забитые пылью и потом поры и усилить кровообращение в коже. В отдельных случаях лошадь после расседлывания накрывают, но если она начнет под поной потеть, ее раскрывают и ставят в защищенное от сквозняков место. В теплое время пропотевшие места на теле лошади можно после высыхания замыть.

Ноги лошади после работы замывают обязательно. После замывания ног отжимают волосы и вытирают ноги мягкой мягкой тряпкой. Можно воспользо-



ваться для вытирания и сухими чистыми опилками. Чтобы избежать отека суставов и сухожильных влагалищ, после больших нагрузок, особенно после выездов в поле, замытые и вытертые ноги лошади дополнительно растирают специальными лекарственными смесями — так называемыми флюидами — и затем накладывают на них нетугие ватно-марлевые повязки. Существует много разнообразных рецептов флюидов. Некоторые из них полезно втирать в область сухожилий с профилактическими целями каждый день. Если же после работы замечено отекание или повышение местной температуры, то на область сухожилий накладывают бинт, смоченный охлаждающей смесью, например буровской жидкостью. Высохшую повязку заменяют новой, предварительно хорошо помассировав пораженный участок конечности. Иногда «греющееся» сухожилие или ушибленное место обмазывают мокрой глиной, которую периодически смачивают холодной водой.

Бинтование ног лошади (без ватной подкладки) применяют для предупреждения ушибов и царапин во время работы. Рекомендуется бинтовать ноги перед преодолением препятствий, перед работой молодых лошадей на корде. Бинтование требует осторожности и умения. Слишком туго наложенный бинт может затруднить кровообращение в конечности и даже вызвать хромоту. Циркуляцию крови может нарушить и промокший во время работы, а потом высохший бинт. Сильные потертости могут возникнуть, если ноги лошади перед бинтованием не были как следует очищены или в бинт попал песок.

Для бинтования применяют большей частью бинты неярко окраски, шириной 10 см и длиной 1,8—2 м. Чистый сухой бинт предварительно плотно скатывают так, чтобы его конец с пришитыми тесемками оказался

внутри. Нога лошади при бинтовании должна опираться на землю.

Конец бинта накладывают несколько наискось ниже запястного сустава и придерживают левой рукой. Правой рукой накладывают два-три витка на этот конец и затем продолжают бинтовать слегка наискось сверху вниз так, чтобы каждый виток наполовину закрывал предыдущий. Доведя бинт до путового сустава, но не захватывая его, начинают вести бинтование вверх. Под запястьем бинт закрепляют тесемками, концы которых завязывают на наружной стороне пясти и направляют под последний виток бинта.

Для осмотра лошади экспертом, ветеринарным врачом или кузнецом, а также на выводку ее всегда представляют расседланной, но обязательно в трензельном оголовье. Из соображений безопасности запрещается выводить лошадь из конюшни на недоуздке. Выводящий, находясь слева от лошади против ее шеи, держит правой рукой, поднятой до уровня плеча, разделенные указательным и средним пальцами поводья приблизительно на ширину ладони ниже трензельных колец. Поднятые концы поводьев пропущены через правую ладонь и прижаты большим пальцем.

Когда начинается осмотр, спортсмен становится лицом к лошади и удерживает ее руками за поводья, взятые непосредственно под трензельными кольцами. Конец повода остается в правой руке. Слегка осаживая или подтягивая на себя, лошадь заставляют ровно встать на все четыре ноги. Голову лошади слегка приподнимают (рис. 10).

По желанию эксперта или врача лошадь проводят шагом и рысью. Поворачивают лошадь, если она хромот, всегда в сторону здоровой ноги. При проводке спортсмен идет в ногу с лошадью слева от нее против середины шеи. Если лошадь идет вяло, можно выйти перед ее головой и попытаться

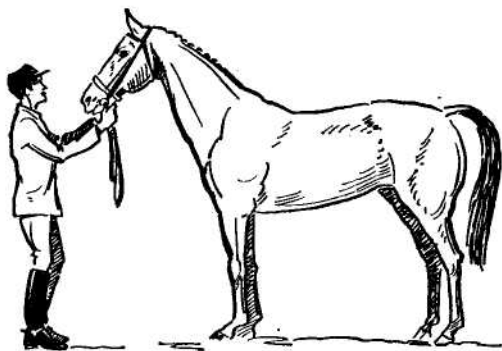


Рис. 10. Выводка лошади

ся послать ее рукой вперед. При этом нельзя оглядываться на лошадь.

При необходимости помощник, который должен находиться сзади и в стороне от лошади, может послать ее легким ударом бича ниже скакательных суставов, но при этом надо избегать излишнего шума, свиста и хлопанья бича.

Иногда во время проводки лошадь рвется вперед. В этом случае выводящий должен несколько отстать и, находясь против ее плеча, попытаться удержать лошадь мягким натяжением повода. Если это не помогает, поднимают перед глазами лошади левую руку и голосом стараются ее успокоить.

*Выводка лошадей* служит для систематического контроля за их состоянием и одновременно является составной частью первоначальной подготовки всадника. Проводить выводку необходимо регулярно каждый месяц. На выводке лошадей осматривает руководитель спортивной секции или представитель вышестоящей организации, желательно присутствие ветеринарного врача и кузнеца.

К выводке лошадей специально готовят: тщательно чистят, расчищают и замывают копыта, приводят в порядок туалет. Выведенная лошадь должна быть совершенно сухой, запрещается

смазывать ее копыта мазями или дегтем. Во время выводки проверяют и оценивают упитанность, чистку, ковку и туалет, а также состояние здоровья лошади. Особенно проверяют чистку труднодоступных участков тела. Копыта поднимают и осматривают.

Все обнаруженные недостатки должны быть устранены.

Оценки и все замечания заносят в ведомость, которую представляют для сравнения и контроля на следующую выводку.

Одновременно с выводкой проверяют чистоту и порядок на конюшне, наличие и исправность всего инвентаря.

При занятиях с молодыми спортсменами целесообразно проводить выводку как подведение итогов соревнования на лучшее содержание лошадей.

## **ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА**

Первоначальная подготовка конника решает множество задач физического воспитания и формирования личности спортсмена в целом — высокодейного, сознательного гражданина своей страны, физически развитого, обладающего большими знаниями, умениями и навыками в искусстве верховой езды. Наиболее способные спортсмены должны подготовиться к успешному участию в спортивных соревнованиях, овладеть основами тренинга и получить необходимые навыки подготовки молодых лошадей,

## **ПРЕДПОСЫЛКИ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ ВСАДНИКОВ**

Для успешного обучения в конном спорте необходимо выполнение ряда предварительных условий, которые касаются как мест проведения занятий, так и их методики.

Без сомнения, правомерно стремление выработать у всадника навыки равновесия и уверенность действий на спине лошади как можно раньше, еще в детском возрасте. Однако об обучении верховой езде в полном смысле этого слова в это время думать еще нельзя, так как рост и силы ребенка не позволяют ему правильно управлять лошадью (за исключением пони). Для общей оценки возможностей всадника очень важна его фигура, а физическое развитие детей предугадать нельзя (разве только физический облик родителей может дать кое-какие исходные данные).

Поддержание равновесия, способность воздействовать на лошадь, элегантность облика зависят от особенностей телосложения всадника.

Рост взрослого всадника должен составлять около 160—170 см. В противном случае ему трудно подобрать подходящую лошадь.

Для посадки важное значение имеют таз и бедра. Короткий и узкий таз облегчает посадку из-за низкого и устойчивого к сдвигам в сторону положения центра тяжести.

Хорошо, если бедра всадника длинные, с плоской внутренней поверхностью. Это дает оптимальную поверхность соприкосновения. Длинное, повернутое внутрь бедро, плотно прилегающее при прижатии седла к седлу, обеспечивает правильное и прочное положение колена.

Если плечи всадника высоко подняты или слишком развиты, а шея из-за этого выглядит слишком короткой, то общий облик его ухудшается. Свободно поднимающаяся над ненапряженными плечами тонкая шея создает благоприятный внешний вид. Верхняя часть тела всадника должна прямо возвышаться над бедрами, она не должна быть искажена излишней упитанностью, Позвоночник неизменный, с плоским S-образным изгибом.

Знания спортсмена-конника, если он хочет достичь успехов в конной подготовке, должны быть весьма обширными. Вот почему ему необходимо хорошее общее образование.

В значительной мере успех обучения в конном спорте зависит от особенностей характера спортсмена.

Любовь к лошади — необходимое условие для конника. Она лежит в основе всей целеустремленной работы спортсмена с лошадью наряду со знанием физических и психических возможностей животного. Отношение к лошади должно побуждать в процессе работы с нею делать лошади добро, облегчать ей выполнение нужного маневра, создавать хорошие условия жизни и защищать от неприятного.

Старательность — важнейшая черта для конника. Она является залогом хороших результатов обучения и тренировки.

При работе с лошадью от конника требуется терпение, самообладание и трудолюбие.

Пунктуальность, добросовестность и точность при выполнении полученных заданий помогут быстрее достичь успехов в обучении. Мужество и решительность нужны при преодолении препятствий на местности и конкурном поле. Честолюбие также окажется полезным качеством, если всадник подчинит свое стремление к успеху тому, что необходимо и полезно лошади. Если лошадь хорошо подготовлена, всадник редко попадает в трудное положение. Но и здесь он не теряется. Каждый всадник постоянно должен проявлять дисциплинированность, строгость к себе и воздержание.

Что же касается преподавателя-тренера, то высокое и ответственное это звание предполагает наличие у него достаточных политических, специальных, педагогических и методических знаний, без которых он не мо-

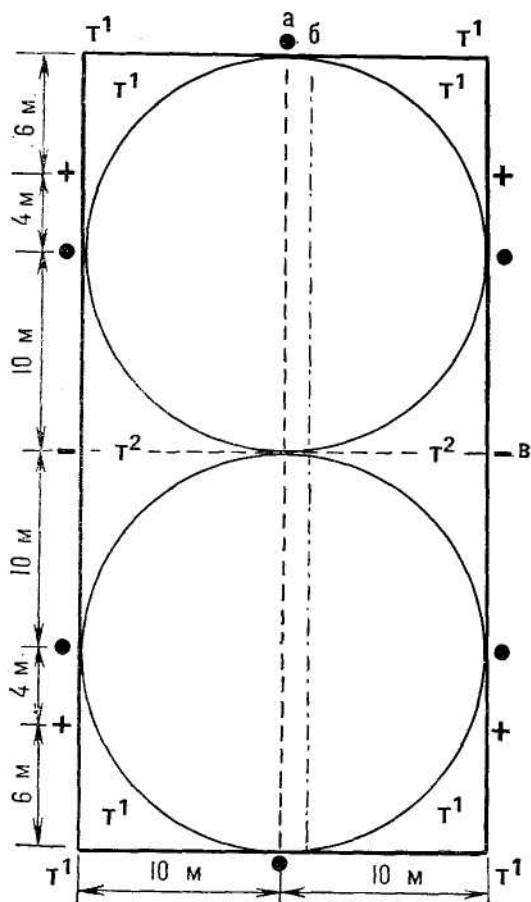


Рис. 11. Манеж с размеченными точками и линиями:

а) средняя линия; б) основная линия; в) след через половину манежа; «←+» точка перемены направления; T<sup>1</sup> — место преподавателя при езде по манежу или половине его; T<sup>2</sup> — место преподавателя при езде по кругу

жет быть ни учителем, ни воспитателем спортсменов.

**Место занятий.** В качестве открытого манежа пригодна ровная площадка с «легкой» почвой (не слишком глубоким песком), чтобы использовать ее и в сырую погоду. На площадке размечают прямоугольник размером 20X40 м, а лучше 30X60 м. При устройстве нового манежа надо учитывать, что для некоторых зада-

ний необходима площадка для выездки размером 20X60 м. Манежи больших размеров предпочтительнее. На маленьком манеже суставы и сухожилия лошадей несут большую нагрузку. Обучение всадника в начальной стадии также страдает из-за частых поворотов. Правда, большие размеры манежа делают более трудной работу преподавателя, однако они все же выгоднее, чем слишком маленькие, где даже немногочисленные всадники мешают друг другу.

Для ограждения манежа устраивают небольшой земляной вал или низкую (высотой до 60 см) изгородь. Для ориентировки всадников при езде и правильного выполнения фигур (на манеже никогда не ездят как попало, а всегда по строго определенным манежным фигурам) площадку размечают маркировочными знаками (рис. 11).

Манеж нуждается в постоянном уходе. Его надо очищать от навоза, камней и посторонних предметов, регулярно боронить, а след движения, особенно в углах манежа, ежедневно разгребать граблями и выравнивать. Предпочтительно равномерное, по возможности без теней искусственное освещение.

Преподаватель должен правильно выбрать место для наблюдения за всадниками и лошадьми во время езды (см. рис. 11). Он отмечает:

— сбоку — глубину посадки, колебания в такт движению лошади, положение ступни, шенкеля, колена, бедра (длина стремени), выпрямленные верхние части тела и головы, постановку и движение рук;

— сзади — отставленное колено, повернутый шенкель, сгибание в пояснице, расставленные в стороны локти, косое положение головы;

— спереди — развернутые ступни, отведенное от седла колено, неравную длину стремян, беспокойные руки, поставленные слишком высоко или

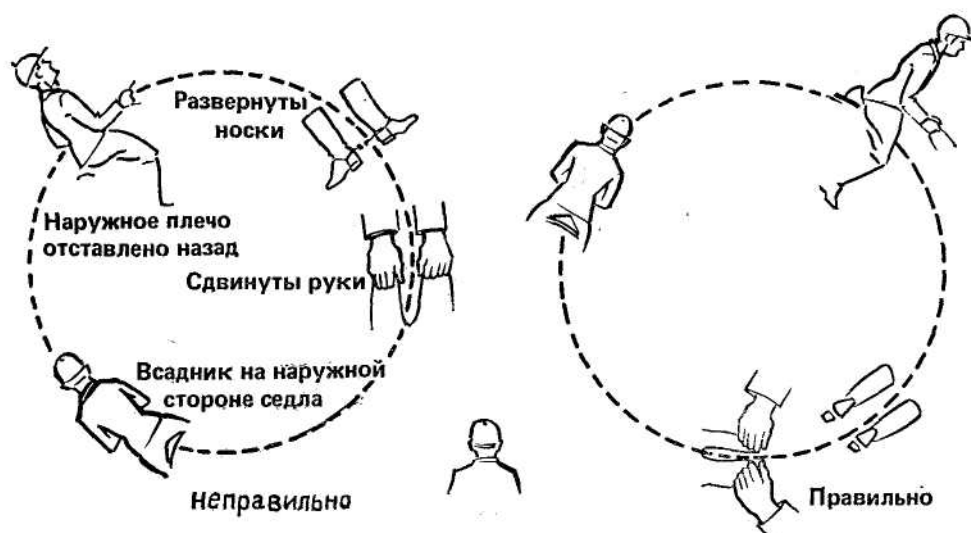


Рис. 12. Это видит тренер, находясь на середине длинной стороны при езде по кругу

слишком низко, расставленные в стороны локти, косое положение головы (рис. 12).

Кроме манежа, на котором проводят работу по выездке, необходимо иметь большую площадку для обучения прыжкам (конкурное поле), на которой можно расставлять препятствия в нужном порядке. Конкурное поле должно быть ровным и иметь такой грунт, чтобы лошади при отталкивании и приземлении имели надежную опору. В оборудование каждого конкурного поля входит канава с водой или система таких канав. На большом конкурном поле должны быть естественные препятствия (вал, банкет). Особенно нужны для обучения всадников и лошадей гимнастические препятствия. Если конкурное поле достаточно велико, надо выделить часть его (25x25 м) для устройства препятствия в форме звезды (см. рис. 55), а на одной стороне построить ряд банкетов.

Крытый манеж представляет большие преимущества для зимней

работы. Импровизированные манежи можно оборудовать из амбаров или больших сараев. Минимальная высота — 4 м до потолочных балок (для выполнения невысоких прыжков). Минимальная площадка для езды должна быть размером 10X20 м.

**Контрольные дистанции на местности.** Работа всадника и лошади на местности должна проходить на разнообразных дистанциях. Частое повторение одинаковых упражнений на одном участке приводит к нежелательному привыканию: лошадь опережает сигналы всадника. Это относится и к участкам, которые изо дня в день проходят галопом. Лошади в конце концов начинают волноваться уже при приближении к такому участку.

Однако, несмотря на необходимость разнообразия, для обучения как всадника, так и лошади время от времени нужна стандартная дистанция, которая даст возможность удлинять махи лошади при ускорении галопа, проверять способность всадника придерживаться заданного темпа движения или времени прохождения дистанции и т. п. Эта дистанция дли-

ной не менее 500 м должна проходить по ровной прямой или плавно поворачивающей дорожке. Ее ширина — 3—4 м, грунт мягкий и эластичный, по возможности одинаковый на всем протяжении участка (например, лесная просека).

Для развития у всадников чувства темпа на всем протяжении дистанции через каждые 50—100 м устанавливают таблички с указанием расстояния.

**Классное помещение.** Лишь немногие теоретические вопросы могут быть достаточно основательно разъяснены во время практических занятий. Немало следует объяснить перед уроком езды. Для этого необходим оборудованный класс.

Для обучения конников полезно иметь модель манежа для выездки и конкурного поля. На ней можно демонстрировать манежные фигуры. Нужны также наглядные таблицы, муляжи, демонстрационный экран.

**Составные части первоначальной подготовки.** Подготовка спортсмена-конника включает:

- обучение уходу за лошастью и за конюшней;
- обучение верховой езде;
- теоретическую подготовку;
- физическую подготовку.

Молодой спортсмен-конник должен научиться правильно выполнять все работы по уходу за лошастью, все конюшенные работы, освоить мероприятия по технике безопасности (чистка лошади, купание и замывка, уход за гривой, челкой и хвостом, уход за копытами, контроль за состоянием здоровья и оздоровительные мероприятия, пользование конюшенным инвентарем, наведение порядка в конюшне и конюшенные работы, работы по хранению, подготовке и раздаче корма). В первом периоде обучения молодого спортсмена-конника этим частям подготовки следует

придавать такое же большое значение, как и практической верховой езде.

**Обучение верховой езде.** Содержание практического обучения верховой езде подробно изложено в соответствующих главах, здесь мы дадим лишь общие методические указания.

Предварительным условием успешной работы преподавателя является распределение учебного материала по отдельным практическим занятиям. При этом следует исходить из годового учебного плана.

Годовой учебный план, утвержденный руководством секции (школы, клуба), — закон для преподавателя. Он должен быть составлен индивидуально для каждой смены и содержать следующие данные: число планируемых занятий; цели спортивно-практической работы (кто и до какого уровня должен быть подготовлен: например, 10% спортсменов должны выполнить задание по выездке легкого класса); распределение часов по отдельным видам подготовки (например, 120 часов, в том числе: обучение верховой езде — 60 часов, гимнастика — 8 часов, теоретические занятия — 30 часов, работа в конюшне — 32 часа); темы теоретических занятий с указанием часов; мероприятия по подготовке особых празднеств (внутрисекционных и внутриклубных соревнований, праздников урожая и т.п.); работы по благоустройству объекта и сооружений (вид работы и количество часов).

Годовой учебный план надо распределить по месяцам, а затем планировать отдельные занятия. Соблюдение основных дидактических принципов при обучении обязательно.

При планировании занятий определяются: цель занятий, необходимые материалы, методы обучения, распределение лошадей, расписание занятий.

### Пример одного тренировочного занятия

	Мин.
Уход за лошадьми и инвентарем	40
Короткое объяснение темы занятия	15
Гимнастика	5
Седловка	10
Практическая езда верхом	75
Уход за лошадьми	25
Подведение итогов	10
	<hr/>
	180

*Цель тренировочного занятия* вытекает из годового учебного плана и из плана на неделю. Цели отдельных частей занятий должны основательно продумываться, так как успех определяется их достижением.

Пример постановки целей занятия:

- знакомство с правилами чистки лошадей и уяснение этих правил;
- получение навыков правильной чистки лошадей;
- ознакомление с манежными фигурами «езда вдоль стенки манежа», «перемена направления по диагонали от угла манежа»;
- отработка умения выполнять поворот на передних ногах и т. д.

С целями занятия спортсменов знакомят перед уроком.

*Необходимые материалы.* При планировании занятия и подготовке к нему преподаватель должен заранее определить необходимые учебные пособия и своевременно полностью собрать их к занятию.

*Методы обучения.* Беседа — целесообразный, но довольно трудный метод теоретического обучения. Во время беседы преподаватель постепенно подводит спортсменов к самостоятельному нахождению ответов на поставленные вопросы. Поэтому в первую очередь надо сообщить обучаемым нужные сведения, пояснить на наглядных пособиях. Для этого подходит лекция. Длинные лекции должны быть исключены.

Практическим упражнениям предшествует их показ преподавателем,

повторение одним, а затем всеми спортсменами. Преподаватель следит, чтобы все обучающиеся правильно выполнили требуемое упражнение, только после этого можно переходить к тренировке.

*Распределение лошадей.* При обучении начинающих посадке полезно давать всаднику длительное время одну и ту же лошадь. Однако смена лошади может иногда помочь продвигнуться вперед всаднику, отставшему в обучении.

*План проведения занятия* составляется по времени, с точностью до 10 минут. Если этого не сделать, можно не успеть пройти запланированный материал. Главное правило планирования — лучше меньше, но основательнее. Необходимо достаточно времени оставлять для повторения упражнения. Только путем повторения пройденного материала на последующем занятии можно проверить, правильно ли усвоено предыдущее. Повторенный материал увязывается с новым учебным материалом. С повторения надо начинать каждый урок, как теоретический, так и практический. Одновременно оно служит средством проверки подготовленности спортсменов и показывает, можно ли двигаться дальше.

Материал урока основательно продумывается и записывается в краткой форме. Строгое соблюдение плана является необходимым условием успешного урока. Отступления от плана могут быть оправданы лишь в том случае, если значительная часть спортсменов или лошадей испытывает непредвиденные трудности.

Чтобы обеспечить порядок и безопасность, надо каждое занятие на открытом или закрытом манеже начинать и заканчивать построением смени. Особенно нельзя забывать о проверке седловки и взнуздывания перед началом занятия.

Теоретическое обучение является необходимым дополнением практических занятий, оно должно предшествовать им. Теория включает сведения о верховой езде, происхождении лошади, введение в анатомию и физиологию, учение об экстерьере, вопросы ковки, кормления лошадей.

Кроме того, занимающиеся знакомятся с правилами соревнований и отдельными вопросами теории тренинга. Теоретический урок, как правило, состоит из следующих частей: введение (которое имеет связь с предыдущей темой), изложение нового материала, повторение и углубление.

Теоретические занятия проводятся 1—2 раза в месяц. Краткие объяснения по теории верховой езды можно давать в процессе подготовки к тренировочному занятию перед седловкой или гимнастикой.

В конном спорте большое значение имеет физическое развитие обучаемых. Одних школьных занятий по физкультуре часто бывает недостаточно. Многие спортсмены-конники занимаются еще и другими видами спорта (гимнастикой, плаванием). По той же причине во всех спортивных секциях придается большое значение сдаче норм на значок ГДР «Готов к труду и защите Родины».

**Костюм всадника.** Костюм, предусмотренный правилами для турниров, дорог и легко портится, поэтому на занятиях использовать его нецелесообразно. Хорошо сидящий костюм благоприятно сказывается на посадке всадника и его воздействии на лошадь, такой костюм нужно беречь от преждевременного износа и загрязнения. Вот почему при всякой другой работе надо носить рабочий костюм, не стесняющий движений тела. Подходит для этой цели рабочий халат или комбинезон. При мытье лошадей надо надевать резиновые сапоги. Работа на конюшне без плотной обуви недопустима.

Костюм для обучения верховой езде должен быть прочным и безупречным по размеру. Брюки для верховой езды — важнейшая часть костюма всадника — должны прилегать на разрезе ног, плотно облепать голень от колена до щиколотки и при этом не давить и не тянуть. По сторонам и на сиделище они должны быть свободными, чтобы свободно сгибалось колено. Натяжения на разрезе ног, образования складок на сиделище не должно быть.

Очень практичны и особенно приятны в летние месяцы длинные брюки. Особенно их можно рекомендовать молодежи и детям.

Брюки для верховой езды шьют из прочного костюмного материала спокойной расцветки (серой или коричневой). Особенно хороши элегантные рейтузы из эластика. На брюки в сапоги нашивают цельные замшевые леи. Под брюки, которые или хорошо облегают талию, или удерживаются сверху подтяжками, а снизу штрипками, надевают длинные или доходящие до колен кальсоны, которые не должны сбиваться под коленом. Если ездить без достаточно длинных кальсон, можно стереть в кровь кожу на бедрах и сиделище.

Сапоги для верховой езды не должны быть узкими в ступне и на икрах, так как это нарушает циркуляцию крови. Голенища на стороне, обращенной к лошади, должны быть мягкими. Подошва гладкая (без подметок).

Сапоги шьют из черного хрома или искусственной кожи. Коричневые кожаные отвороты на сапогах — принадлежность костюма только конюриста и троеборца. С длинными брюками носят черные ботинки. Резиновые или пластиковые сапоги являются хорошей и сравнительно дешевой заменой кожаных сапог. Одежда на верхней части тела должна быть плотно облегающей. Верхние



рубашки и тренировочные блузы не годятся, так как попавший в них воздух искажает линию спины всадника. Лучше надевать пуловер.

Перчатки — составная часть полного костюма всадника, поэтому ими надо пользоваться и на тренировках. Редингот, доходящий приблизительно до середины бедра, должен быть соответствующей бриджам расцветки, с разрезом до талии и раскошенными книзу лапами.

В целях безопасности необходимо носить защитный головной убор. Всадники учебных групп должны носить жесткий шлем даже тогда, когда они не прыгают и не выезжают в поле.

Дети и молодежь могут обходиться прочными, свободными в разрезе ног брюками, к которым пришита пара штрипок, чтобы они не задирались вверх. Полуботинки и тренировочные туфли надевать нельзя из-за опасности застревания ноги в стремях при падении.

Молодые всадники должны еще заслужить шпоры. После приблизительно восьмимесячного обучения надо, кроме всего прочего, проверить, достаточно ли спокоен у них шенкель, чтобы разрешить им носить при езде шпоры. Это выдающееся событие в конноспортивной жизни молодого человека руководство секции может провести в праздничной обстановке.

Шпоры надеваются параллельно каблуку, выше него на ширину трех пальцев. Пряжка ремешка должна находиться на середине подъема ступни или слегка отклоняется наружу от этой точки. Острые шпоры и шпоры с репейками запрещены.

Хлыст длиной 1—1,3 м можно применять с разрешения преподавателя для усиления действия шенкеля. С той же целью можно использовать гибкий ореховый прут такой же длины.

**Порядок на манеже.** При верховой езде на открытом или закрытом манеже обязателен определенный порядок, который помогают поддерживать обозначения, манежные фигуры, правила, а также команды и указания.

*Интервал* — это расстояние между двумя находящимися рядом всадниками, измеренное от стремени до стремени.

*Дистанцией* называется расстояние от хвоста передней лошади до головы идущей за ней. Дистанция измеряется шагами (около 1 м) и длиной лошади (3 шага). Если не указано иной, в смене всегда придерживаются дистанции в 6 шагов. Дистанция составит длину 6 шагов (двух лошадей), если всадник будет видеть между ушами своей лошади копыта задних ног передней лошади.

Всадник или смена движется ездой направо (налево), если его правая (левая) сторона обращена внутрь манежа. Внутренняя сторона лошади — это сторона, в которую она имеет постановление\*. Если лошадь идет с прямым постановлением, внутренней называют сторону, обращенную внутрь манежа.

Наружная сторона лошади противоположна постановлению, а при прямом постановлении — это сторона, обращенная к стенке манежа.

При обучении верховой езде применяется езда врозь. Каждый всадник самостоятельно определяет место и момент выполнения заданного упражнения. При этом следует правильно выдерживать манежные фигуры. Всадник не должен ездить все время вслед за другим, он постоянно ищет свой собственный путь, переходя, например, на ездку по кругу. Смысл езды врозь состоит в том, что каждый всадник самостоятельно управляет своей ло-

\* Постановление — легкий поворот головы лошади в ту или иную сторону настолько, чтобы всадник видел половину глаза лошади. — *Прим. спец. ред.*

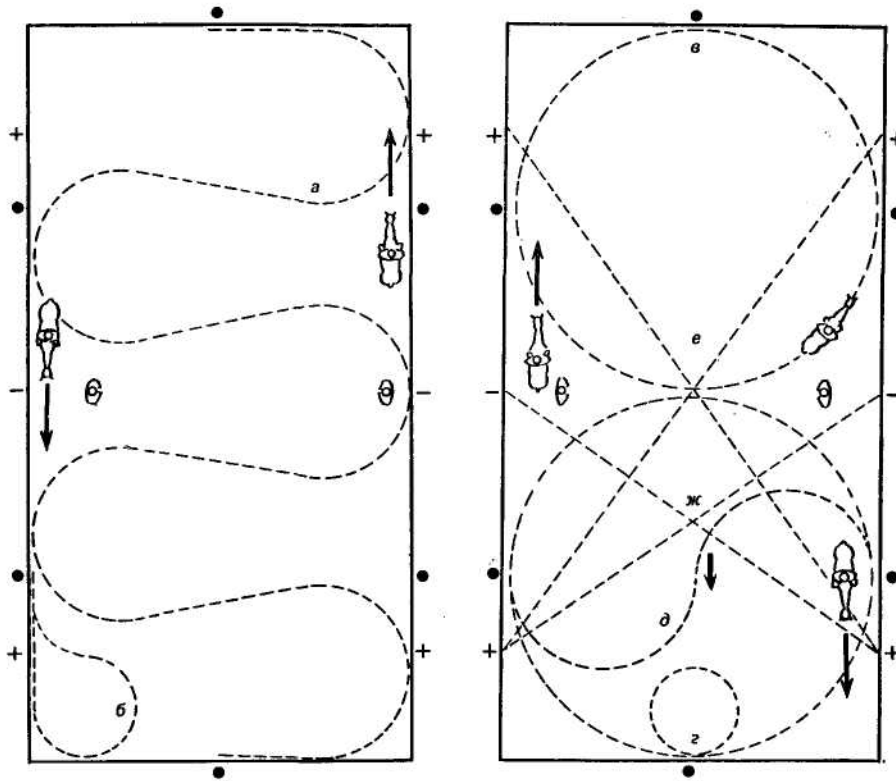


Рис. 13. Порядок выполнения манежных фигур: а) серпантин через манеж; б) заезд налево назад; в) круг; г) вольт; д) перемена направления через круг; е) перемена направления от угла манежа по диагонали; ж) перемена направления через половину манежа

шадью, а лошади не тянутся друг за другом. Для поддержания порядка преподаватель определяет аллюр, темп и направление движения, а также задает упражнение. Например, «Смена, езда направо врозь! Облегченной рабочей рысью! Разминка лошадей!» Или, если смена уже едит врозь: «По одному направо кругом!» Или: «Все рабочей рысью вдоль стенки манежа! На длинной стенке прибавить рыси!» По окончании езды врозь всадники по команде снова собираются в смену. Во время езды врозь преподаватель может поочередно заниматься с отдель-

ными спортсменами, в то время как остальные продолжают самостоятельно выполнять требуемое упражнение.

При езде по одному преподаватель тоже занимается с отдельным спортсменом. Смена в это время или стоит, или движется шагом по второй линии следа.

**Манежные фигуры.** Под выражением *линия следа* понимают дорожку шириной 50 — 60 см, по которой лошадь движется в открытом или закрытом манеже. Вторая линия следа — лежащая рядом полоса такой же ширины.

Манежные фигуры — это установленные линии, которые всадник для соблюдения порядка и во избежание помех другим не имеет права изменять. Они представляют собой «улицы» манежа. Так как правильное соблюдение

манежных фигур позволяет судить и о воздействии всадника на лошадь, оно высоко оценивается при испытаниях по выезде.

**Манежная фигура «вдоль стенки манежа»** проходит на одинаковом расстоянии от стенки вдоль длинных и коротких сторон вокруг манежа.

**Фигура «вокруг половины манежа»** образуется из двух половин длинных сторон, лежащей между ними короткой стороны и линии, соединяющей средние точки длинных сторон. В каждом из четырех углов линия следа закругляется и образует четверть окружности с радиусом 3 м.

**Перемена направления от угла манежа по диагонали** (рис. 13, е) может выполняться на всех аллюрах. **Перемена направления по диагонали половины манежа** (см. рис. 13, ж) может происходить также на всех аллюрах, однако только рабочим или сокращенным темпом. **Перемена направления через середину манежа** выполняется в рабочем или среднем темпе всех аллюров.

**Езда по кругу** (рис. 13, в) происходит на сокращенном или рабочем темпе всех аллюров.

**Перемена направления из круга** происходит путем перехода с одного круга на другой (рис. 14).

**При езде по двум кругам** движение начинающих всадников регулируют сокращением или прибавлением темпа для одновременного прохождения ими центральной точки манежа.

**Перемена направления через круг** производится только сокращенным или собранным темпом.

**Восьмерка** состоит из двух смыкающихся кругов диаметром 10 м, точка касания которых находится на средней линии, где меняют постановление лошади. Выполнение восьмерки начинают с центральной точки манежа или с середины длинной стороны. Восьмерка может также начинаться на средней линии, за 6 м до следа движения вдоль

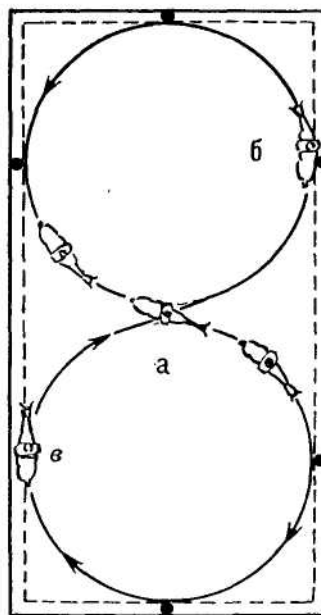


Рис. 14. Езда по кругу:

а) перемена направления ездой по кругу, б) начало движения по кругу; в) окончание движения по кругу

короткой стороны, в 6 м до второго угла длинной стороны или через 6 м после второго угла короткой стороны. Заканчивают восьмерку, переходя после второго угла короткой стороны на след движения вдоль стенки манежа. Если восьмерка выполнялась в центре манежа, всадник может продолжать движение по средней линии. По восьмерке нельзя ездить сменой, выполнять ее можно только в сокращенном и собранном темпе.

**Вольт** (см. рис. 13, з) — это круг диаметром 6 м, он требует от лошади максимально возможного сгибания, вследствие чего выполнять его также можно только сокращенным или собранным темпом. Для обучения еще недостаточно подготовленных лошадей надо увеличивать диаметр вольта до 8 м и более.

Вольт может быть выполнен в любой точке манежа. Если вольт выполняют сменой, все всадники одновремен-

но отклоняются от следа движения вдоль стенки манежа. Каждый всадник равняется на первой трети вольта по едущему впереди, на второй трети — по едущему сзади, а на последней — снова по едущему впереди него всаднику.

Манежные фигуры «*полуповорот и заезд из угла назад*» выполняются в форме половины вольта, а прохождение углов манежа, повороты на движении и начало и конец перемены направления через середину манежа — в виде четверти вольта. При двойном вольте всадник проезжает два вольта подряд по одному следу движения.

*Заезд из угла назад* (см. рис.13, б) может выполняться также на длинной стороне в форме полувольта. В этом случае всадник возвращается на след движения в 9 м впереди места отклонения от него.

*Серпантин* требует, чтобы при каждой перемене направления менялось постановление лошади. Он может выполняться только рабочим или сокращенным темпом. Серпантин вдоль длинной стороны состоит из отклонений всадника от следа движения вдоль стенки и возвращений обратно на него по змеевидной или волнистой линии. В программы выездки включается выполнение вдоль длинной стороны простого серпантина с одним букле \* и двойного серпантина с двумя букле. В первом случае максимальное удаление от следа движения вдоль стенки манежа приходится на середину длинной стороны, а во втором две наиболее удаленные точки находятся против центральных точек кругов. При простом серпантине удаление от следа движения составляет 5 м, при двойном — не менее 2,5 м.

*Серпантин через манеж* (см. рис. 13,а) проходит от следа движения по одной длинной стороне до следа движения по другой длинной стороне. След

\* Букле — поворот, изгиб.

движения представляет собой извилистую линию, в которой поворот у одной стороны (букле) переходит в букле у другой стороны. Постановление лошади меняется каждый раз при переезде средней линии манежа. При нормальном выполнении этой манежной фигуры букле исполняется 5 раз. В этом случае всадник по окончании серпантина продолжает движение в ту же сторону. Если же задание требует выполнить четное число букле, оно всегда связано с переменной направления движения. Число букле определяется величиной манежа и уровнем подготовки всадника и лошади.

**Правила езды на манеже.** Существует ряд правил поведения на закрытом и открытом манежах.

— Ездить можно только по установленным фигурам, так как это позволяет всем всадникам знать предполагаемый путь других спортсменов. Однако даже при этом требуется осторожность и взаимное внимание, чтобы избежать столкновений.

— Первая линия следа движения предоставляется всадникам, едущим более резвым аллюром. Если спортсмен хочет ездить шагом, когда по линии следа двигаются другие всадники, он должен использовать для этого вторую линию следа. Когда по первой линии один всадник едет галопом, а по второй другие рысью, едущий шагом должен избрать путь еще дальше внутрь манежа (третий след движения). На второй или третьей линии следа движения останавливаться можно ненадолго. Если же остановка должна быть довольно продолжительной (например, чтобы поправить седловку), то меньше всего она помешает другим спортсменам, если остановившийся будет находиться в одном из наружных секторов круга. Надо следить, чтобы оставались свободными средняя линия, диагонали и линии перемены направления через круг.

— Если два всадника едут одина-

ковым аллюром навстречу друг другу по одной линии следа, то при встрече движущийся ездой направо должен отклониться вправо, т. е. внутрь манежа. Если один из встречающихся всадников едет более медленным аллюром, чем другой, то он должен своевременно освободить линию следа.

— Если два всадника едут одинаковым аллюром друг за другом и задний хочет объехать переднего за счет увеличения темпа (но не путем перехода на более резвый аллюр), то после обгона он не должен преграждать дорогу едущему сзади (делать кроссинг). Такая опасность имеется, особенно перед углами.

— Если всадник, едущий резвым аллюром, видит перед собой на линии следа спортсмена на более тихом аллюре, который еще не уступил ему дорогу, он восклицает: «Дорогу!»

Внимательность, которая требуется от каждого спортсмена на манеже, состоит, в частности, в том, что он постоянно следит за движением всадников за своей спиной.

— Если всадник хочет остановиться, он должен спросить разрешения у преподавателя. Этого требует не только долг вежливости, но и надлежащий ход занятия.

— Во время урока верховой езды говорить без разрешения может только преподаватель. Разумеется, если всадник что-то не понял, он может во время занятия задать вопрос преподавателю.

— Указания преподавателя не подлежат обсуждению во время занятия.

— Всадник может и должен говорить со своей лошадью, которая благодаря тонкому слуху воспринимает даже совсем тихо произнесенные слова. *Запрещается щелканье языком, мешающее другим лошадям.* За эту привычку судьи на соревнованиях по выездке наказывают.

## ОБУЧЕНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

**Седлание и взнуздывание.** Сведения о седле, трензельном и мундштучном оголовье, а также их положении на лошади учащиеся получают на теоретическом занятии. После этого упражняются практически в седловке и надевании оголовья.

*Последовательность при седлании и надевании оголовья.*

1. Окликнуть лошадь, чтобы она приняла вправо. Если лошади приучены принимать влево, описанный здесь порядок действий должен быть соответственно изменен. В принципе безразлично, с какой стороны седлать лошадь. Но в каждой конюшне порядок седлания должен быть единым для всех лошадей. Лошадей в денниках перед седланием из соображений безопасности привязывают.

2. Положить на спину лошади потник, проверить спереди, чтобы он лежал ровно с обеих сторон.

3. Осторожно положить седло на спину лошади (рис. 15, а) и подвинуть его по направлению волос на место.

4. Расправить вальтрап или потник.

5. Слегка подтянуть подпругу.

6. Снять недоуздок и положить его на край кормушки (но не в кормушку). При этом правая рука крепко держит голову лошади. Лошадям, которые не стоят спокойно при надевании оголовья, недоуздок застегивается вокруг шеи.

7. Положить повод на шею (ближе к затылку).

8. Взять оголовье правой рукой за щечные ремни и поднять его к морде лошади. При этом правая рука находится под шеей лошади.

9. Подвести удило левой рукой к рту лошади и открыть его легким надавливанием большого пальца на беззубый край. После этого вложить



Рис. 15. а — наложение седла; б — надевание оголовья; в, г — неправильное надевание оголовья

удило осторожно в рот лошади, не стучая им по зубам (см. рис. 15, б).

10.левой рукой осторожно выправить уши. Одновременно правая рука натягивает суголовный ремень. В заключение выправить из-под налобного ремня челку.

11. Застегнуть подбородный ремень.

*Порядок действий при расседловании и снятии оголовья.*

1. Расстегнуть подбородный ремень и переносье.

2. Осторожно снять оголовье и надеть на левую руку.

3. Надеть недоуздок.

4. Подпругу, уже ослабленную после слезания с лошади, расстегнуть.

5. Вальтрап (потник) вместе с седлом, стремена которого подтянуты, а подпруга положена поперек сверху, осторожно снять со спины назад.

6. Протереть седло, вычистить стремена.

Если летом лошадей оставляют перед конюшней для замывки ног, им надевают поверх оголовья недоуздок и привязывают за чумбур. Привязывать лошадей за повод недопустимо.

Если не хотят надевать недоуздок, нужно держать лошадей. Седло снимают, если замывают спину или всю лошадь.

**Посадка на лошадь, слезание, прыжок в седло, спрыгивание.** Поднимание вверх является наименее беспокоящим способом посадки на лошадь. При этом не бывает неприятного для лошади стягивания седла на одну сторону. Поэтому детей и подростков, для которых посадка в седло из-за их роста еще представляет трудность, нужно всегда поднимать на лошадь. При посадке на молодых лошадей, которые еще не стоят достаточно спокойно, всадников тоже надо всегда поднимать. Так можно приучить лошадь стоять спокойно. При подъеме в седло всадник становится лицом к лошади.левой рукой разбирает поводья (левый трензельный повод между мизинцем и безымянным, правый — между средним и указательным пальцами, большой палец прижимает повод) и берет за середину передней луки, а правой — за середину задней луки. Затем он сгибает левую ногу в колене, за которое помощник берет обеими руками. Во время отталкивания всадника правой ногой помощник поднимает его левую ногу так, чтобы всадник мягко опустился в седло. Помощник помогает взять левое стремя, разворачивает его наружу.

Если лошадь при поднимании всадника не стоит спокойно, помощник берет ее левой рукой за щечный ремень оголовья и держит, а правой рукой, которая охватывает согнутую голень, поднимает ногу всадника.

Если всадник не хочет, чтобы его поднимали на лошадь, помощник оказывает ему поддержку тем, что, зайдя с правой стороны лошади, правой рукой захватывает щечный ремень, а левой берет путлище и тянет его вниз, как противовес тяжести сажающегося всадника. Когда всадник сядет, он помогает ему взять стремя.

Помогающий никогда не должен брать за повод, он всегда держит лошадь за щечный ремень. Если всадник взял в руки поводья, никто другой не должен больше вмешиваться в управление поводом (за исключением необходимого предотвращения несчастных случаев!).

При посадке на лошадь, как правило, не бывает помощников. Поэтому всадник должен уметь садиться самостоятельно и притом одинаково хорошо, уверенно и быстро с обеих сторон. Начинаящие должны с самого начала научиться делать это правильно.

#### *Порядок посадки на лошадь.*

1. После того как преподаватель проверит седловку у построенных на средней линии манежа лошадей, он приказывает опустить стремяна и закинуть поводья на шею лошадей. Всадник стоит слева рядом с головой лошади. По команде «Подготовиться к посадке!» он поворачивается направо. Левая рука берет поводья: левый — между мизинцем и безымянным, правый — между указательным и средним пальцами так, чтобы поводья были натянуты равномерно (правый чуть сильнее). Затем он захватывает левой рукой большой пучок гривы и переднюю луку, а концы поводьев забрасывает на правую сторону шеи лошади. Теперь он готов к посадке.

2. По команде «Садись!» всадник поворачивается левым плечом к лошади. Правая рука берет путлище и разворачивает стремя несколько наружу. Левая нога ставится спереди до подъема в стремя. Левое колено касается крыла седла. Теперь всадник поднимается на носок правой ступни и захватывает правой рукой заднюю луку.

3. Усиливая опору левой ступни на стремя, а левого колена в крыло, всадник сильно отталкивается правой ногой от земли. При этом верхняя часть тела слегка наклоняется вперед. В этот момент всадник опирается главным образом на руки, но не на стремя.

4. Всадник передает свою тяжесть на левую руку и переносит правую руку на переднюю луку. Затем он поднимает правую ногу, переносит ее высоко над крупом и мягко опускается в седло. Затем берет правое стремя, отводя повернутым внутрь носком его задний край, и разбирает поводья. Таким же образом должна происходить и самостоятельная (без команд) посадка на лошадь.

Во время посадки носок всадника не должен касаться тела лошади.

Хотя это редко бывает нужно, но молодой всадник должен научиться садиться на лошадь и справа. Для этого по команде «Подготовиться к посадке!» он должен сначала перейти на правую сторону лошади, обходя ее спереди. Затем все происходит уже описанным порядком, но с переменной сторон. Когда посадка на лошадь справа закончена, надо переложить концы поводьев на правую сторону шеи. Лошадей, которые не привыкли к посадке справа, нужно при этом держать.

Посадка на замундштученную лошадь (в мундштучном оголовье) производится тем же способом. Мундштучные поводья, однако, надо взять так, как они разбираются, в одну руку. При этом мундштучные поводья должны провисать а трензельные выдерживаться. Если лошадь имеет привычку прихватывать зубами всадника при посадке, нужно сильнее набирать противоположный повод. Так же поступают с лошадьми, которые во время посадки начинают движение вперед.

#### *Порядок слезания с лошади.*

1. По команде «Подготовиться к слезанию!» всадник сначала перекладывает правый повод в левую руку. Этой рукой он опирается на гриву, а правой — на переднюю луку. При этом отпускает правое стремя и наклоняется вперед.

2. По команде «Слезай!» переносит вытянутую правую ногу над крупом

и берется правой рукой за заднюю луку. Не прерывая движения, всадник соскальзывает вниз и встает на пружинящую правую ногу. Левое колено во время этого движения остается плотно прижатым к седлу. После этого левая нога освобождается из стремени и ставится рядом с правой.

3. В заключение всадник снимает руку с гривы, поворачивается налево и становится рядом с лошастью, чтобы вести ее.

Когда всадники овладеют описанным способом слезания налево и направо, можно разрешить им соскакивать после переноса ноги из положения упора на землю. Предварительно должна быть освобождена из стремени и левая ступня. Если лошадь молодая и пугливая, то рекомендуется применять именно этот способ, так как при нем исключается опасность повиснуть ногой в стремени.

Молодой всадник должен научиться прыгать в седло и спрыгивать с лошади как с левой, так и с правой стороны.

При прыжке в седло первая фаза проходит как при посадке. По команде «Подготовиться к прыжку!» всадник кладет левую руку на гребень шеи лошади, а правую на середину передней луки или непосредственно перед ней тоже на гребень шеи. По команде «Прыжок!» всадник отталкивается обеими ногами от земли и выпрыгивает в положение упора, причем верхняя часть туловища слегка наклоняется вперед. В упоре на вытянутые руки он выпрямляется и переносит ногу через круп. После этого мягко опускается в седло.

Соскакивание с лошади значительно легче. По команде «Подготовиться к соскоку!» всадник кладет повод на шею спокойно стоящей лошади. Руки упираются в передний край седла, локти — в живот. По команде «Соскок!» всадник делает мах, причем верхняя часть тела идет вперед, но-



ги — назад, всадник опирается только на руки. Ноги должны быть выпрямлены, подняты высоко над крупом, после чего пятки смыкаются. Затем незначительным поворотом туловища ноги отводятся влево и пружиня опускаются вниз.

#### **ПОСАДКА И ВОЗДЕЙСТВИЯ ВСАДНИКА НА ЛОШАДЬ**

Правильная посадка имеет огромное значение. Она является необходимым условием правильного воздействия на лошадь и основой совершенствования в верховой езде. Вот почему обучение посадке играет наиважнейшую роль в первоначальной подготовке всадника. Опытные конники также нуждаются в систематическом исправлении посадки.

Седалище с расслабленными мышцами должно располагаться в самой низкой точке правильно наложенного седла. Основную опору седалища составляют две седалищные кости, имеющие форму полостей, которые должны возможно плотнее прижиматься к поверхности седла, чтобы промежность тоже касалась его. Этого достичь невозможно, если неправильно напряженные мышцы образуют «прокладку» между седалищными костями и седлом.

Бедра повернуты внутрь и отставлены назад насколько это возможно при седалище, опирающемся на всю ширину седла. Бедра плотно прижаты внутренней стороной к седлу. Таким образом посадка делается оптимальной и стабильной. Это положение средней части тела облегчает всаднику поддержание равновесия и позволяет лучше ощущать движение лошади.

При правильном расположении подпруги (вертикально под самой низкой точкой седла, приблизительно на 1 — 1,5 ширины ладони сзади от локтевого бугра лошади), при описанном выше положении седалища, бедер и

колен, а также при легком сгибании в коленном суставе шенкеля сами занимают правильное положение. Оно характеризуется тем, что подпругу можно видеть перед шенкелем от крыла седла до подъема ступни. Мягкое соприкосновение икры с телом лошади должно заканчиваться чуть выше щиколотки. При таком положении шенкеля каблуки оказываются на перпендикуляре, опущенном через плечевой и тазобедренный суставы. Каблук слегка опущен вниз и при каждом шаге лошади колеблется от пружинящего движения голеностопного сустава, в то время как икроножные мышцы произвольно напрягаются и расслабляются. Носки всадника слегка развернуты наружу, насколько это само получается без выворачивания голеностопного сустава при правильном положении бедра, колена и шенкеля.

Такое положение шенкеля в известной мере зависит от телосложения всадника и лошади, поэтому нельзя дать стандартной схемы посадки. Решающей является выработка глубокой, согласованной с движениями лошади прочной посадки. Преподаватель должен выявить правильную индивидуальную форму посадки и научить всадника находить ее.

Длина стремян должна быть такой, чтобы при широком расположении в седле седалища, при прилегающем положении шенкелей и опоре на стремя широкой части ступни каблуки всадника были в самой низкой точке. При этом следует учитывать длину ног всадника, а также форму корпуса лошади.

Верхняя часть тела всадника поднимается вертикально над бедрами, которые должны находиться на одинаковой высоте над седлом. Позвоночник эластично напряжен и в своей нижней части, пояснице, слегка прогнут. В таком положении он в состоянии принимать на себя толчки, которые передаются от движения лошади телу

всадника, что позволяет сохранять глубокую посадку в седле.

Позвоночный столб удерживающегося в седле всадника производит едва заметные колебания, в то время как поясница в момент толчка прогибается и вдавливает таз вперед в седло. Верхняя часть тела, которая при прогибе поясницы становится выше и относительно тяжелее, следует за движением таза. Благодаря этому седалище может оставаться в седле как приклеенное. Так как в ритме движения лошади толчки всегда разделены паузами, из-за чего двигательные колебания приобретают форму волнообразной линии, прогибание и расслабление поясницы следуют друг за другом с равными интервалами

Плечи непринужденно опускаются вниз и слегка разворачиваются. Этого вполне достаточно, чтобы придать груди необходимую выпуклость вперед. Неправильно понятое требование «Грудь вперед!» может привести к излишнему прогибу поясницы. Голову надо держать свободно и прямо. Взгляд направлен между ушей лошади. Подбородок немного напряжен, шея слегка отведена так, что ее задняя поверхность касается воротника.

Верхняя часть рук свободно опущена вертикально вниз (отклонение скорее слегка вперед, чем назад) и не прижимается судорожно к телу. Согнутые в локтевых суставах предплечья в своей средней части слегка касаются внутренней поверхностью тела всадника.

Кисти рук располагаются вертикально на ширину ладони перед туловищем, причем тыльные стороны ладоней должны лежать в одной плоскости с наружными сторонами предплечий.

Высота расположения кистей рук целиком зависит от постановки головы лошади. Она является правильной, если локоть, предплечье, кисть, повод, рот лошади образуют прямую линию.

Обе руки надо постоянно держать на одном уровне, каждую с соответствующей стороны тела всадника и шеи лошади! Перенос руки через холку является существенной ошибкой!

**Форма посадки.** Нормальная посадка должна отвечать следующим условиям:

1. Она должна позволять всаднику легко удерживать свой центр массы на одной линии с центром массы лошади (рис. 16), т.е. «приводить в согласие собственное распределение веса с равновесием лошади, которое определяется мгновенно меняющимися энергией и направлением движения» (Зейниг).

2. Она должна требовать от всадника минимальной затраты энергии.

От формы нормальной посадки имеется множество отклонений, обусловленных разнообразными ситуациями. Однако нужно при этом иметь в виду, что отклонение от нормальной формы посадки сопровождается различным воздействием на лошадь.

При наклоне верхней части туловища вперед можно передать большую часть веса тела на передний край седалищных костей, а при отклонении назад — на задний край. В первом случае это ведет к ослаблению нагрузки на спину лошади, и поэтому мы говорим об *облегченной посадке*. Во втором случае усиливается посылающее воздействие, поэтому такая форма посадки обозначается как *усиленно посылающая* (рис. 17).

Обе эти формы посадки исходят из нормальной и применяются только короткое время, до достижения желаемой цели и как средство управления. Основными вариантами облегченной посадки в процессе обучения являются прыжковая посадка и облегченная исправляющая. Их общее назначение — разгрузить спину лошади. В соответствии с этим облегченная посадка применяется:

а) при прыжках для разгрузки

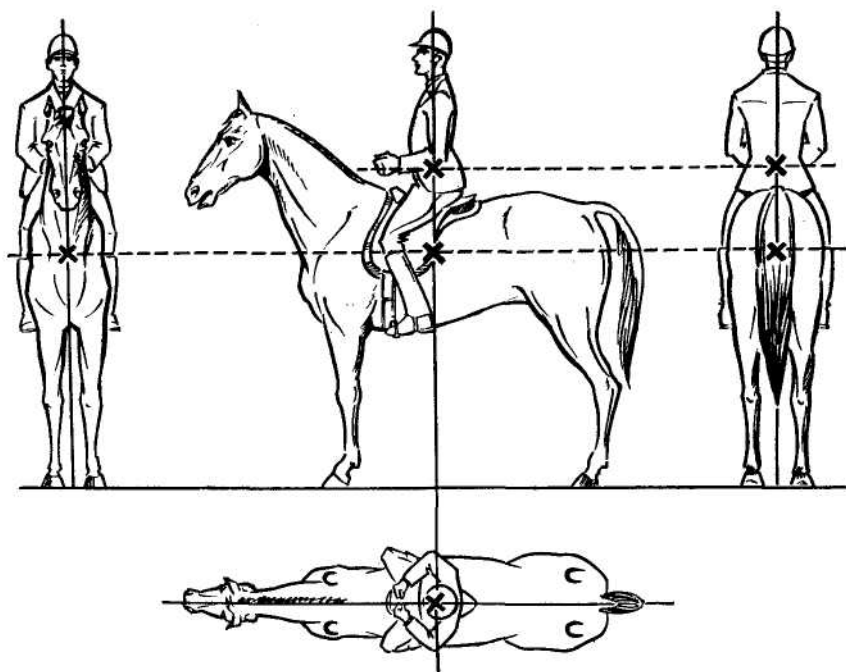


Рис. 16. Центр массы всадника и лошади

задних конечностей при отталкивании и облегчения выгиба спины в фазе полета;

б) на лошадях со слабой или чувствительной спиной для облегчения работы мышц спины;

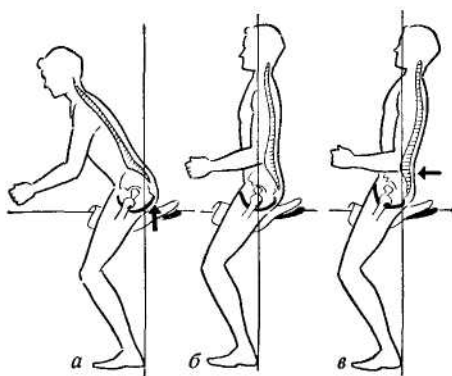


Рис. 17. Форма посадки:  
а) облегченная; б) нормальная; в) усиленно посылающая

в) на прибавленных аллюрах, чтобы не мешать работе спинной мускулатуры и т. д.

К облегченной посадке всадник переходит из посадки нормальной, когда он при более сильном прогибе поясницы и связанном с этим продвижении вперед средней части тела наклоняет вперед туловище, так что седлище остается скорее на седле, чем в нем. При этом вес тела передается в большей мере на передний край седельных костей, а также на бедра и колени, которые для этого должны прижиматься несколько плотнее, так как при облегченной посадке всадник не может держаться в седле только за счет равновесия.

Колено, которое в этом случае является как бы улавливателем толчков и точкой вращения, получает поддержку в выполнении своей функции за счет уменьшения длины стремян на два-три отверстия в путлице. Ступни могут быть продеты в стремена

на до подъема, но и при этом каблук должны оставаться самой низкой точкой всадника.

Усиленно посылающая посадка также исходит из посадки нормальной. Если нормальная посадка действует как посыл благодаря перемещению веса тела всадника вслед за движением лошади, то здесь это воздействие усиливается при увеличенном прогибании поясницы и продвижении вперед таза. При необходимости позвоночник может слегка отводиться от вертикальной линии центра тяжести назад.

Цель применения этой посадки, сочетающейся с усиленным действием шенкелем, — дать лошади более сильный посыл вперед на повод. Смотря по тому, отдается или выдерживается при этом повод, достигается или более сильное разгибание в суставах задних конечностей, что равносильно удлинению шага, или более сильное их сгибание, а следовательно, увеличение сбора лошади.

**Выработка посадки.** Занятия с начинающими на корде дают им возможность относительно быстро освоить технику езды верхом.

Надо помнить основное правило: короткие, но более частые упражнения лучше, чем длительные уроки верховой езды, во время которых нередко наблюдается судорожное сокращение мышц.

Все новички должны систематически обучаться на корде, пока не достигнут непринужденной и гибкой посадки на лошади, идущей рысью и галопом, и настолько освоят посылающие и сдерживающие средства управления, что смогут самостоятельно ездить на своей лошади шагом и рысью.

Наряду с таким обучением посадке надо приучать спортсменов во время пауз в работе на лошади самостоятельно выполнять специальные гимнастические упражнения для конников.

Важнейшим аспектом в занятиях является поддержание радостной ат-

мосферы, ощущения успеха, продвижения вперед, постоянное поддержание у занимающихся веры в свои силы, раскованности, смелости. Чтобы поддержать интерес и вызвать воодушевление, надо строить урок разнообразно. Во время работы на корде этого можно достичь, ставя перед спортсменами новые задачи.

Урок на корде по построению сходен с групповым занятием гимнастикой, когда каждый спортсмен несколько раз вызывается для выполнения отдельного упражнения или комбинации. При этом время выполнения упражнения одним спортсменом вначале не должно превышать 5 — 6 мин., и только постепенно оно может быть доведено до 15 мин. Для лучшего использования времени рекомендуется обучить некоторых старших или более опытных спортсменов действиям кордового и заниматься одновременно на нескольких лошадях.

При выработке посадки продвигаются вперед «от ступеньки к ступеньке» и только постепенно достигают оптимальной индивидуальной формы посадки. Обучение на корде имеет то преимущество, что всадник полностью сосредоточивает внимание на своей посадке, не отвлекаясь на управление лошастью.

Необходимо следить, чтобы ни в коем случае не появлялось судорожного напряжения. Если это проявится, надо сократить темп работы или провести дополнительные упражнения. У детей непринужденную, гибкую посадку можно выработать за 30 — 40 уроков, у молодых спортсменов и взрослых для этого достаточно 20 — 30 занятий.

Непринужденная, гибкая посадка является основой дальнейшего совершенствования всадника. Если это не достигнуто, расширение программы занятий лишено смысла. Вот почему выработке посадки посвящается относительно много времени, которое

впоследствии компенсируется более быстрым продвижением вперед.

Последовательность выработки посадки всадника следующая:

1. Средняя часть тела всадника должна опираться в седле на ненапряженные седалищные мышцы, вес равномерно распределяется на обе седалищные кости и промежность. Бедра прилегают к седлу, колени располагаются как можно ниже.

2. Шенкеля лежат у подпруги или чуть сзади нее. Ступни обращены вперед.

3. Верхняя часть туловища возвышается прямо над бедрами. Голова держится прямо.

4. Фиксируется положение рук.

Прежде чем переходить к следующей фазе, нужно закрепить предыдущую. В дальнейшем достигнутое ранее постоянно должно проверяться и закрепляться. Уже во время работы на корде начинающий должен приобрести начальное чутье всадника.

Он пробует определять, какая нога вынесена вперед, на какую заднюю ногу опирается лошадь, находить ритм воздействия шенкеля на шаг и рыси, а также выполнять воздействие поясницей и шенкелем в сочетании.

Вольные упражнения для выработки равновесия надо выполнять постоянно: и тренируясь без лошади, и во время работы на корде для выработки посадки. К таким упражнениям относятся: вращение ступней внутрь, раскачивание голени при неподвижном колене, разведение и сведение бедер, наклоны вперед к шее лошади при неподвижном колене, наклоны назад до крупа лошади при неподвижном колене, вращение туловища с руками на бедрах или отведение в стороны при неподвижном колене, вращение плеч назад, одновременное или попеременное вращение рук назад и в такт движения лошади, вращение головы. Для вольных упражнений можно использовать палку, например переносить ее

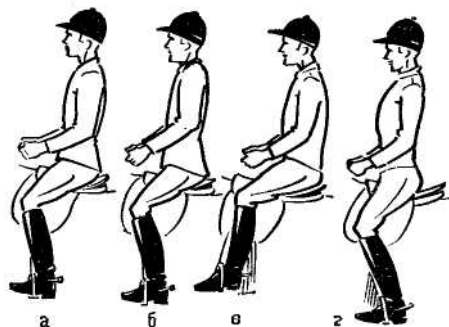


Рис. 18. Ошибки при посадке:

а) шенкель слишком выдвинут вперед; б) поднятые плечи; в) «как на стуле» (слишком назад); г) слишком глубокая, с вогнутой поясницей

вокруг туловища, перехватывать из руки в руку от бедра к плечу за спиной, под голенью при неподвижном колене, под шеей лошади (если лошадь спокойная). Когда посадка станет увереннее, в программу можно включить игру в мяч.

**Исправление посадки.** Даже при систематическом обучении посадке не исключено появление ошибок (рис. 18). Если они рано будут замечены, их нетрудно исправить. Укоренившиеся ошибки устранять очень трудно. Достаточно часто причина ошибок заключается в плохо подогнанном или потерявшем в процессе долгого употребления первоначальную форму седле (например, самая низкая точка переместилась с середины сиденья назад). Ясно, что в этом случае исправление посадки всадника связано с устранением неисправности седла.

#### **Ошибки в положении средней части тела.**

1. Седалище переместилось из самой нижней точки седла назад, причем колени подтянулись вверх (посадка «как на стуле»). Часто причина этого заключается в слишком коротких стременах. Всадник не может посылать лошадь.

*Устранение ошибки.* Всадник должен чаще перемещаться по седлу вперед, а также опускать вниз колени и

каблук. Отводить бедра и возвращать их в правильное положение. Вращать руки назад, наклоняться назад. Удлинить стремяна.

2. Седлище опирается больше на разрез ног, чем на седлищные кости (посадка «на разрезе»), что часто является причиной слишком прогнутой поясницы. Иногда причина кроется в слишком опущенных стремянах. Всадник не может посылать лошадь.

*Устранение ошибки.* Подтянуться по седлу вперед, вес тела переместить больше назад. В необходимых случаях переместить бедра и колени несколько вперед к валикам крыльев седла и подтянуть стремяна.

3. Бедрa развернуты так, что коленные чашечки обращены кнаружи. Вследствие этого колени не прилегают плоско к седлу («открытое колено»).

Эта ошибка часто связана с зажиманием шенкелями боков лошади.

*Устранение ошибки.* Тренироваться в ходьбе с вращением бедер внутрь («гусиный шаг»). В седле часто отводить бедро и возвращать в исходное положение, плоско прикладывая к седлу. Освобождать шенкель. Время от времени проезжать несколько шагов облегченной рысью без стремян. (Осторожно! Есть опасность судорожного напряжения всадника). Выполнять вольные упражнения с плотно прилегающим коленом.

4. Бедрa излишне повернуты внутрь, причем колени судорожно прижаты к седлу. Вследствие этого всадник напрягается, шенкеля отходят от лошади, воздействие шенкелем ослаблено.

*Устранение ошибки.* Выполнять упражнения, снимающие напряжение, без лошади. Развивать гибкость и раскованность с помощью вольных упражнений на лошади. Во время работы на корде чаще приподнимать колени. Побольше пользоваться шенкелем.

5. Слишком поданные вперед бедра. Это хотя и облегчает обхватыва-

ние лошади, но настолько сужает площадь посадки, что она становится неустойчивой.

*Устранение ошибки.* Подтянуть стремяна. Придать бедрам и коленям нормальное положение.

*Примечание.* Нельзя мешать работе мышц бедра. Поэтому нельзя во время езды без стремян перебрасывать их впереди себя через седло или подтягивать вверх. Неправильное положение колена приводит к смещению бедра.

### **Ошибки в положении шенкеля и ступни.**

1. Шенкеля, закрывающие подпругу, слишком выдвинуты вперед. Большой частью это явление сопутствует посадке «как на стуле» (рис. 19, а). Нарушится легкое соприкосновение с телом лошади, так как между ним и икрами всадника лежит относительно жесткая подпруга. Действие шенкелей из-за этого ослаблено.

*Устранение ошибки.* Переместить бедро и колено ниже и дальше назад. Подогнать стремяна.

2. Шенкель слишком далеко отведен назад. При нормальных пропорциях бедра и голени это явление часто сопутствует посадке «на разрезе ног» (см. рис. 19, б). Если положение средней части тела правильное, ищут индивидуально правильное положение шенкеля, при котором колено плотно прилегает к седлу, а каблук остается самой нижней точкой.

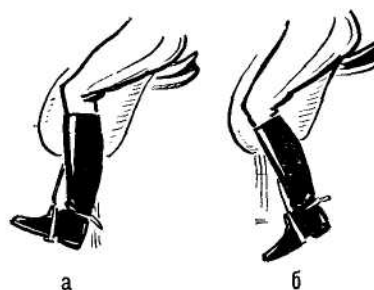


Рис. 19. Ошибки в положении шенкеля: а) слишком далеко вперед; б) слишком далеко назад за подпругу (поднятый вверх каблук связан с посадкой «на разрезе ног»)

*Устранение ошибки.* См. ошибку 2 (посадка «на разрезе»).

3. Зажимание шенкелями является следствием разворота бедер наружу и «открытого» колена. Ошибка устраняется вместе с ликвидацией этих недостатков. Причина может заключаться также в развороте наружу ступней.

*Устранение ошибки.* См. пункт 1.

4. Качающиеся шенкеля.

*Устранение ошибки.* Больше ездить без стремян.

5. Хлопающие шенкеля, что мешает ритмичности движения, притупляет чувствительность лошади к шенкелю. Это один из самых больших недостатков!

*Устранение ошибки.* В течение нескольких недель работать на корде.

6. Если носки повернуты внутрь, а колени прижаты, то ослабляется контакт шенкеля с телом лошади. Следовательно, всадник должен развернуть голеностопные суставы так, чтобы ступни располагались параллельно телу лошади. Поэтому требование «носки — к телу лошади» является неправильным, его выполнение может вызвать чрезмерное напряжение в голеностопных суставах.

*Устранение ошибки.* Носки держать в нормальном положении — немного наружу. Если сводит мышцы, несколько раз проделать вращения ступнями.

7. Разворот ступней в голеностопных суставах наружу тоже ведет к неестественному напряжению ноги. Судорога переходит на икроножные мышцы, которые теряют эластичность. Если при сильном развороте наружу нарушится положение всего шенкеля, бока лошади будут сжаты, что беспокоит ее.

*Устранение ошибки.* Часто вращать ступни внутрь, к лошади. В остальном поступать так, как при исправлении ошибки, связанной с развернутыми наружу бедрами. Проверить анатомические особенности всадника.

8. Опускание носков расслабляет мышцы внутренней стороны голени, в то время как они должны напрягаться и расслабляться, чтобы давление шенкеля оказывало действие в такт движению.

*Устранение ошибки.* Поднять носки, следить, чтобы каблук опускался вниз.

9. Поднимание каблуков, как в предыдущем случае, расслабляет мышцы-разгибатели, которые работают при опускании пятки. Последствия те же.

*Устранение ошибки.* См. пункт 8.

### **Ошибки в положении туловища, плеч и рук.**

1. Боковое сгибание туловища переносит вес всадника на противоположную седалищную кость и приводит тем самым к неправильному воздействию на лошадь.

*Устранение ошибки.* Больше выполнять вольных упражнений, особенно на растяжение туловища. Низко держать колени, особенно на сгибаемой стороне лошади. При этом следует переносить вес тела на внутреннюю седалищную кость. Целесообразно часто менять направление движения на корде. Спортсменам, которые ездят уже по прямой, следует двигаться с отданным поводом.

2. Вогнутая поясница — один из самых серьезных недостатков. Воздействие поясницы при этом уменьшается, так как нижняя часть позвоночника должна отклоняться назад. Однако перед исправлением ошибки надо точно установить, не возникает ли ложное впечатление о наличии этого недостатка из-за слишком высокого расположения лопаток или слишком развитых седалищных мышц.

*Устранение ошибки.* Чаще подтягивать среднюю часть тела к передней луке. Опускать плечи, выполнять гимнастические упражнения, требующие наклона туловища вперед.

3. Малая подвижность в бедрах мешает мягко и гибко следовать за

движениями лошади. Всадник при такой скованности никогда не научится правильно сидеть, что сказывается, естественно, на управлении лошастью.

*Устранение ошибки.* Больше заниматься гимнастическими упражнениями без лошади (вращение бедер). На лошади ездить учебной рысью, но при судорожном напряжении прекращать это упражнение. Часто бывает полезно отвлечь внимание всадника разговором.

4. Малая подвижность в затылке и плечах через позвоночник отрицательно влияет на колебание тела всадника в такт движениям лошади, ухудшает управление поводьями.

*Устранение ошибки.* Выполнять вольные упражнения на лошади (вращение плечами, круговые движения руками, головой).

5. Прижимание локтей и как следствие поднятие и чрезмерное напряжение лопаток, а также отсутствие гибкости рук.

*Устранение ошибки.* Выполнять вольные упражнения на лошади (вращение плечами, круговые движения руками). При работе на корде ездить без повода и часто менять положение рук, то вытягивая их перед собой, то свободно опуская позади бедер (дополнительно см. пункт 9).

6. Разведение локтей в стороны ухудшает посадку всадника и управление лошастью, поскольку большей частью это связано с напряжением плеч. Особенно сказывается эта ошибка при прыжках через препятствия, так как мешает нужному продвижению рук в сторону рта лошади и тем самым препятствует вытягиванию ею шеи.

*Устранение ошибки.* Часто выполнять вольные упражнения, чтобы достичь полной непринужденности. В тяжелых случаях всадник должен временно несколько увеличить расстояние между руками (поставить руки

немного шире, тогда будет труднее отставлять локти).

7. При слишком длинных предплечьях часто плечи отклоняются назад и локти выдвигаются за спину. Такой же недостаток возникает, если всадник держит кисти слишком близко к телу.

*Устранение ошибки.* Перехватить поводья короче, руки — вперед.

8. При слишком выдвинутых вперед кистях рук с поводьями плечевые и локтевые суставы всадника делаются малоподвижными. Это затрудняет отдачу повода при прыжках.

*Устранение ошибки.* Взять повод несколько длиннее и поставить руки в правильное положение.

9. Непокойные руки. Это в большинстве случаев связано с напряженной посадкой всадника.

*Устранение ошибки.* В первую очередь добиваться непринужденности посадки. Для самоконтроля можно взять в каждую руку по палочке длиной 30—35 см. Хорошим средством самоконтроля является также несправедливо забытый сейчас прием — держать в руках стакан с водой.

10. Слишком высокое или слишком низкое положение рук приводит к неправильному воздействию повода, так как в прямой линии локоть — кисть — рот лошади возникает излом.

*Устранение ошибки.* Восстановить правильный угол между плечом и предплечьем, слегка изменив при этом длину поводьев.

11. Сдвиг рук вбок через холку или расположение их на разной высоте приводит к различию в действии поводьев.

*Устранение ошибки.* Постоянный контроль за положением рук.

12. Повернутые тыльной стороной вверх («прикрытые») или согнутые внутрь в запястном суставе кисти рук не обладают необходимой эластичностью и гибкостью. Это приводит к жесткости, неподатливости руки.



*Устранение ошибки.* См. пункт 11.

13. Из-за опускания взгляда всадник слишком поздно обнаруживает препятствие. При полевой езде или даже на манеже, если работают несколько всадников одновременно, из-за этого может возникнуть опасность. Кроме того, ослабляется воздействие на лошадь поясницей.

*Устранение ошибки.* Постоянный контроль.

14. Косое положение головы или беспокойные движения ею большей частью имеют причиной чрезмерное напряжение плечевых мышц.

*Устранение ошибки.* Добиваться полной непринужденности посадки. В первом случае может помочь вращение головы. Во втором — необходимо более сильное выпрямление верхней части тела с соответствующим эластичным напряжением мускулатуры спины и шеи.

**Воздействие туловищем** (весом тела) всегда имеет целью совмещение центров масс всадника и лошади на одной линии. В одних случаях это достигается тем, что всадник приравнивается к движению лошади, в других — вынуждают лошадь совместить свой центр массы с центром массы всадника. В этом смысле и облегченная посадка, при которой всадник старается следовать за движением лошади, перенося свой центр массы вслед за перенесенным вперед центром массы лошади, также является средством воздействия туловищем.

Одностороннее воздействие туловищем осуществляется напряжением мышц поясницы с одной стороны тела, продвижением вперед соответствующей седалищной кости, опусканием колена с этой же стороны и легким выдвиганием вперед противоположного плеча. Таким образом, оно сводится к перенесению веса тела на одну сторону, что механически воздействует на лошадь. Поэтому к воздействиям туловищем охотно прибега-

ют уже на ранней стадии обучения, так как поперечная ось лошади коротка, а ее боковая устойчивость невелика.

При одностороннем воздействии весом лошадь проявляет стремление подогнать свой центр массы к переместившемуся центру массы всадника, но реагирует она только во время движения.

**Воздействие шенкеля** вызывает движение лошади по прямой. Шенкель всегда действует только посылающе. При мягко прилегающем шенкеле воздействие происходит уже оттого, что лошадь колеблет свое тело из стороны в сторону в такт движения. При соприкосновении шенкеля с телом лошади возникает некоторое давление. Таким образом, лошадь на каждом шагу вызывает воздействие шенкеля и тем самым сама себя посылает вперед, без какой-либо активной мышечной работы со стороны всадника. Предпосылкой к этому является, разумеется, необходимая тонкая чувствительность, приобретенная лошадью при первоначальной подготовке.

Итак, во время движения шенкеля все время попеременно посылают лошадь вперед в соответствии с ритмом движения. Давление шенкеля возникает главным образом при опускании голеностопного сустава и связанном с этим напряжении икроножных мышц. Это происходит в момент, когда задняя нога выносится вперед, и продолжается, пока всадник сохраняет равномерное движение.

В своем нормальном положении, сразу за подпругой, шенкель действует стимулирующе. Функция стимулирования заключается в побуждении к движению вперед. Его действие связано с описанными выше маятниковобразными колебаниями тела лошади. В этом смысле шенкеля поддерживают ритм и темп движения. Их посылающее воздействие прекращается, если они ослабевают.

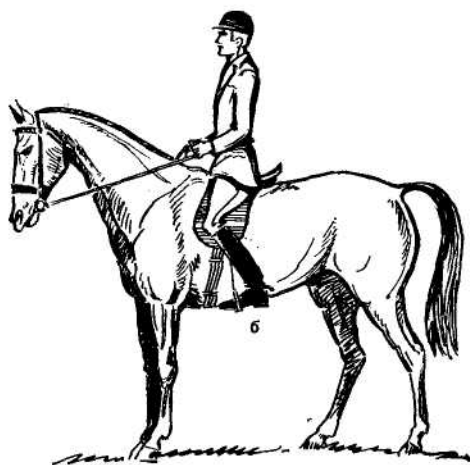
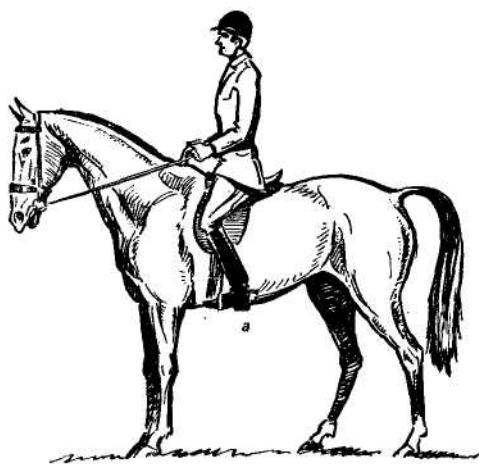


Рис. 20. Правильное положение шенкеля: а) у подпруги (посылающий вперед); б) сзади подпруги (выдерживающий или посылающий вбок)

Чтобы начать движение шагом или рысью или увеличить темп, необходимо в отличие от попеременного воздействия шенкелей на движение воздействовать одновременно давлением обоих шенкелей (рис. 20, а).

На лошадей, которые не реагируют на такое кратковременное действие, можно воздействовать вибрирующим (но не постоянно хлопающим) шенкелем. Однако это относится только к началу движения шагом или рысью,

так как вибрирующий шенкель не может поймать такт движения. Действующий шенкель должен прилегать к телу лошади приблизительно на одну— полторы ширины ладони сзади подпруги. В этом положении шенкель имеет двойственную функцию: как выдерживающий он препятствует отклонению задней части лошади от следа движения, а как посылающий вбок — вызывает отступление в сторону соответствующей задней ноги (рис. 20, б).

Посылающий в сторону шенкель также действует на соответствующую заднюю конечность в момент, когда она находится в висячем положении.

Действие шенкеля должно немедленно прекратиться, как только лошадь ему уступила. После этого шенкель снова должен оказаться в исходном положении, в мягком и гибком соприкосновении с телом лошади.

#### Разбор поводьев.

При езде на одном трензеле поводья должны быть одинаковой длины. Они пропускаются между мизинцами и безымянными пальцами гладкой стороной кожи к мизинцам (если кисти рук расположены вертикально перед туловищем в правильном положении, то книзу). Повод выходит из руки на стороне большого пальца. Соединенные концы поводьев свисают вниз по правую сторону. Кисти рук не должны судорожно сжиматься в кулаки. Слегка согнутый большой палец лежит на поводе и не дает ему проскальзывать (рис. 21, а).

**Воздействия поводом.** Различают отпускающее, выдерживающее, набирающее и предупреждающее воздействия поводом.

*Отпускающие* воздействия поводом являются самыми важными. Их диапазон — от незначительного поворота руки вперед, при котором мизинец немного продвигается в сторону рта

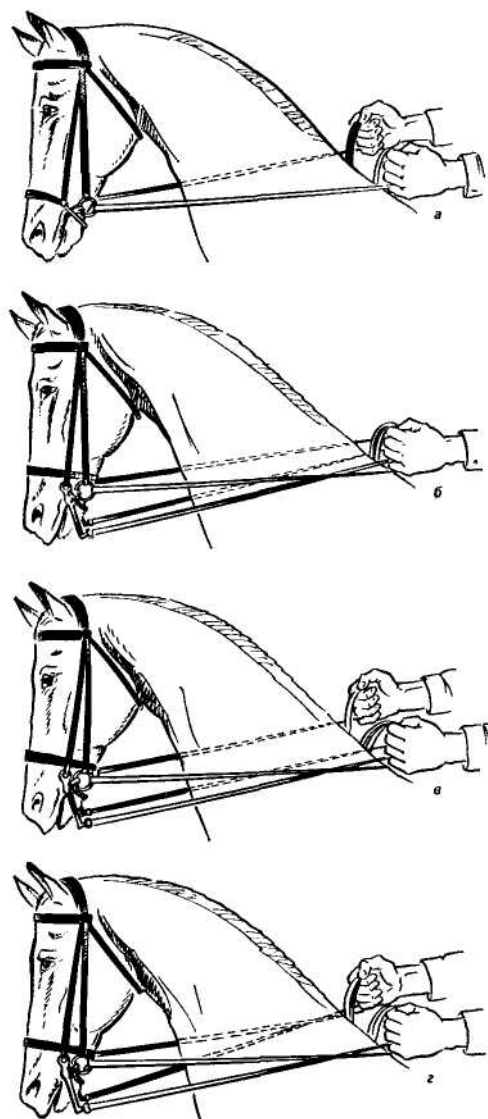


Рис. 21. Управление поводьями: а) на трензеле; б) на трензеле и мундштуке одной рукой; в) на трензеле и мундштуке с отделенным правым трензельным поводом; г) на трензеле и мундштуке двумя руками

лошади, до вытягивания всей руки. При отдаче повода все время должна сохраняться связь со ртом лошади. Особой формой воздействия пово-



Рис. 22. Проверка осанки лошади

дом является отдача для проверки осанки. При этом обе руки всадника медленно проводятся по обе стороны шеи лошади вперед, в направлении ее рта и обратно. На поддержание связи со ртом лошади при этом не обращают внимания. Если при езде на мундштуке поводья разобраны в одну руку, эта рука продвигается вперед вдоль гребня шеи. Таким способом можно проверить осанку лошади во время движения (рис. 22).

*Выдерживающее* воздействие поводьями заключается в сжатии кистей рук. При этом они остаются на месте и выдерживают более сильное давление рта лошади, пока оно не прекратится, то есть пока лошадь не сдаст в челюсти и станет искать легкого упора в повод. В этом случае кисти должны сейчас же снова слегка открыться и смягчить свое действие. Даже при сильном выдерживании руки всадника не должны чрезмерно сжиматься. Гибкие суставы пальцев поддерживают эластичный упор в повод. Короткое выдерживающее воздействие поводом в сочетании с гибким напряжением поясницы применяется при полудержках (см. ниже).

*Набирающее* воздействие поводьев

может применяться только временно, и, если лошадь послушается не сразу, необходимо ритмично и ощутимо чередовать его с отпускающим воздействием. Всякое набирающее воздействие должно заканчиваться отдачей поводьев, как только будет достигнуто послушание лошади.

Для набирающего воздействия кисти рук сжимаются и при необходимости поворачиваются к телу всадника. Сила воздействия регулируется в соответствии со степенью проводимости \* лошади — от более плотного смыкания пальцев до поворота сомкнутых кистей и отведения их в сторону тела всадника. Набирающее воздействие применяется при полудержках и остановках.

Наряду с этими равномерными двусторонними воздействиями поводьями следует упомянуть *односторонние* воздействия.

Хорошо выездженной лошади не нужно заметного воздействия поводьями для выполнения поворота. Поворот получается автоматически при легком продвижении наружной руки вперед, а внутренней назад.

Для лошади менее чувствительной требуется, однако, легкое набирание внутреннего повода. Отведение в сторону головы и шеи вызывает нарушение равновесия лошади, в ответ на это она начинает поворот. Молодым лошадям, которые еще слабо реагируют на набирание внутреннего повода, можно облегчить входение в поворот еще более отчетливым нарушением ее равновесия, а именно отведением руки в сторону поворота. Этим, кроме того, препятствуют лошади выстав-

лять вперед наружное плечо. Однако хотя во время поворота наружное плечо и рука всадника продвигаются вперед, наружный повод при этом слегка придерживает и ограничивает сгибание шеи лошади. Большинство всадников слишком часто действуют поводьями и не отдают должного посылающим воздействиям шенкеля и веса тела. Существенная ошибка, с которой надо бороться на каждом занятии!

### **Понятия, относящиеся к управлению поводьями.**

Лошадь идет «*в поводе*», если всадник ощущает постоянный, надежный и мягкий контакт между своей рукой и ртом лошади. Лошадь идет «*через повод*», если она напрягает затылок и пытается судорожным напряжением мышц шеи избежать сгибания в затылке.

Лошадь идет «*на длинном поводе*», если она без сгибания в затылке имеет постоянный контакт с рукой всадника. Лошадь идет «*на отданном поводе*», если при максимальном вытягивании шеи еще сохраняется контакт с рукой всадника. Лошадь идет «*с отданным поводом*», если повод настолько отдан, что его середина провисает и контакта со ртом лошади нет. Лошадь «*ложится в повод*», если она ищет опоры в удилах и тем самым отнимает у всадника возможность тонкого, дифференцированного воздействия. Лошадь находится «*за поводом*», если она совсем не опирается на удила, а уклоняется от контакта с рукой всадника, отводя рот назад к груди.

**Применение хлыста и шпор.** В процессе выездки лошадь приучается понимать воздействие шенкелей и подчиняться шенкелю, действие которого для достижения одной цели должно быть всегда одинаковым. Если воздействия шенкеля недостаточно, в качестве «усилителя» применяют хлыст.

Хлыст используют главным образом для того, чтобы улучшить работу задних конечностей лошади. Поэтому

---

\* Под проводимостью понимают свободное прохождение по корпусу лошади толкающих усилий (локомоторных), создаваемых задними ногами лошади. О проводимости можно также говорить тогда, когда воздействие всадника поводом (в основном, полудержками) проходит через все тело лошади от рта до задних ног. — *Прим. спец. редактора.*

он должен быть достаточно длинным, чтобы во время езды можно было касаться им лошади непосредственно сзади голенища или возле шенкеля.

Чтобы правильно пользоваться хлыстом, всадник должен обладать такой же ловкостью и навыком, как и при пользовании шенкелем. Он должен, не меняя положения руки, по желанию усиливать или ослаблять действие хлыста. При этом опытный всадник придает своим движениям спокойную определенность, так что даже нервная лошадь за относительно короткое время приучается «понимать» значение воздействия хлыстом и перестает его пугаться.

Прикосновение хлыста должно точно так же следовать ритму движения, как и посыл шенкелем. Употребление хлыста, которое нарушает ритм движения лошади, неправомерно! Держать хлыст надо на менее чувствительной или хуже гнущейся стороне лошади. Однако всадник должен уметь при необходимости передавать его без задержки спокойным и уверенным движением в другую руку. Хлыст не следует прятать от лошади. Лошадь, которая во время обучения познакомилась с хлыстом как со вспомогательным средством, а не как с орудием пытки, будет его уважать, но не шарахаться от него.

Если лошадь не подчиняется посылу шенкелем, то в тот же миг, когда он касается лошади, должен последовать легкий удар хлыстом непосредственно сзади шенкеля или по задней ноге лошади. Удар вызывает у лошади чувство укола и заставляет ее подводить задние ноги дальше под корпус. Этот прием надо повторить многократно, чтобы выработался условный рефлекс. Если лошадь чувствует четкое прикосновение шенкеля, она связывает эти действия между собой. Впоследствии хлыст убирается и одно давление шенкеля вызывает тот же эффект.

В исходном положении хлыст держат у плеча лошади, но ни в коем случае не применяют в этом месте. Такое употребление хлыста только отвлекает внимание лошади и не передает импульса прямолинейному движению.

Если лошадь не реагирует на шенкель, посылающий в сторону, следует легкий удар сзади этого шенкеля. Хлыст остается приложенным к этому месту до тех пор, пока шенкель действует. Если шенкель и хлыст применяются не в соответствии с движением лошади, они скорее сбивают с хода, чем направляют лошадь.

Если лошадь не реагирует на посыл обоими шенкелями к прыжку, надо одновременно с посылом сильнее ударить ее хлыстом сзади шенкеля.

Для применения конкурного хлыста поводья следует обязательно взять в одну руку.

Правильно подготовленная и подчиняющаяся средствам управления конкурная лошадь редко нуждается в дополнительном подстегивании. Употребление хлыста на каждом препятствии доказывает, что всадник не в состоянии сохранить мах лошади при подходе к препятствию. Это ведет большей частью к ошибкам при прыжке.

Шпоры применяются в первую очередь для того, чтобы точнее обозначить воздействие шенкеля, и лишь во вторую очередь — чтобы повысить его действенность. В этом смысле шпоры могут заменить хлыст.

Тому, кто ездит на лошади, ставшей нечувствительной, трудно иногда обойтись без шпор. Другое дело высококровные лошади (и особенно кобылы). У них шпоры могут вызвать противоположный желаемому эффект (вместо посылы вперед заставить ее «козлить» и бить задом). Лучшее всего, когда лошадь подготовлена так, что шпоры стали излишними. Если всадник считает, что на соревнованиях он

должен иметь шпоры, чтобы на всякий случай быть вооруженным, ему следует выбирать шпоры с коротким и тупым шенкелем. Впрочем, его длина зависит от положения шенкеля всадника. Она должна позволять легким поворотом ступни приводить шпору в соприкосновение с лошадыю, каблук при этом не поднимается выше горизонтальной линии. Шпоры должны скорее как бы увеличивать жесткость голенища, чем наносить острые и болезненные уколы. Острые шпоры и шпоры с репейками применять не следует. Внезапный болезненный укол шпорами может, во-первых, вызвать судорожное вздрагивание межреберных мышц и сбить лошадь с хода, а во-вторых, неуверенный всадник с цепляющимся или беспокойным шенкелем может (особенно при прыжках) поранить кожу лошади. На всех испытаниях шпоры, которые могут травмировать лошадь, запрещены. Всадники, чьи лошади в конце испытания имеют царапины от шпор, дисквалифицируются.

### **СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ЛОШАДЬЮ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ**

Средства управления должны передавать лошади волю всадника путем сигналов, значение которых усваивается ею во время первоначальной подготовки. Необходимым условием успеха в этом является применение для одинаковой цели всегда абсолютно одинакового способа. Все средства управления состоят из согласованного воздействия весом тела всадника, шенкелями и поводьями. Отдельные воздействия не приводят к успеху. Все три вида воздействия должны, хотя и не с одинаковой силой, участвовать в возникновении сигнала. Роль, которую выполняют при этом отдельные воздействия, зависит от цели их применения.

Исключительно важным является

воздействие поясницей. При помощи напряжения поясницы координируются отдельные воздействия в единый посыл (средство управления). При этом напряжении нижний конец позвоночника (с крестцовой костью, соединяющей позвоночный столб с тазом) продвигается вперед. Одновременно опускается задняя и приподнимается передняя сторона таза. Важно также и одностороннее напряжение мышц поясницы. Езда с постановлением, все повороты и посадка на галопе зависят от того, научился ли всадник продвигать вперед внутреннюю седалищную часть и внутреннее бедро. Напряжение поясницы составляет основу побуждения лошади к началу движения, его замедлению и к остановке. Без напряжения поясницы немислимо правильное управление лошадыю, а всякая одержка при этом становится лишь неэффективным натягиванием повода.

Воздействия, идущие от шенкелей и поводьев, согласовываются только в том случае, если одновременное воздействие поясницы устанавливает непосредственную взаимосвязь между ними (объединительная функция поясницы). Если всадник на хорошо выезженной лошади напрягает поясницу при прилегающем шенкеле и одновременно отдает повод, лошадь начинает движение вперед; когда он не отдает повод, лошадь останавливается. Если же для начала и остановки движения он не напрягает поясницу, то желаемого результата достигнет только путем более грубых воздействий. Чем чувствительнее лошадь, тем менее охотно подчиняется она грубым средствам управления. Многие лошади становились плохо управляемыми только потому, что их всадники не владели воздействиями при помощи поясницы.

Взаимодействием шенкелей, поводьев, веса тела и поясницы достигаются индивидуальная осанка лошади (добиться которой стремятся при вы-

ездке), производительность (качество выполнения) аллюров и управляемость лошадей. Успех принесит не приложение большой силы, а умелые всегда абсолютно одинаковые для одной цели средства управления. Способность правильно согласовывать силу отдельных воздействий между собой и с движением лошади обозначают как чутье всадника. Тонким чутьем может обладать только тот всадник, который благодаря гибкой посадке постоянно сохраняет согласованность с движениями лошади.

Взаимодействие посылающих и сдерживающих воздействий, их последовательность, согласованная с ритмом движения, вызывают *сбор\** лошади. Взаимодействие сгибающих внутренних и предупреждающих наружных воздействий придает ей боковое сгибание.

Если сравнить посылающие и сдерживающие воздействия, то предпочтительнее, безусловно, надо отдать посылкам. Правильность применения тех и других имеет решающее значение для хода и послушания лошади. Поэтому высшим принципом считается: «сохраняй постоянно устремление вперед (импульс) даже на самых укороченных аллюрах!»

Задние ноги лошади должны всегда выноситься далеко вперед в направлении точки опускания перпендикуляра, проходящего через центры масс всадника и лошади. Всадник, который из-за слишком слабого посыла недостаточно развивает это подведение задних ног или гасит его слишком сильным сдерживанием, никогда не достигнет сбора. Лошадь у него будет ложиться в повод или идти без импульса за поводом.

---

\* Сбор — это положение выездной лошади, из которого ей наиболее удобно перейти к любому движению. Оно характеризуется поднятием шеи лошади «при сдаче в затылке» с одновременным подведением задних ног под корпус. — *Прим. спец. редактора.*

Желание применить посылающую силу шенкеля против одновременно сдерживающей силы руки — предприятие бесполезное, для всадника изнурительное, а для лошади — расшатывающее нервы. Выход может быть найден только в точно согласованной с ритмом движения попеременной игре посылающих и сдерживающих воздействий. При этом поясница включается как посредник, действующий с точностью до долей секунды, в которые укладываются отдельные фазы движения.

Второй не менее важный принцип — «задние ноги лошади должны точно следовать в направлении движения передних».

Если задняя нога ступает вбок от следа передней — внутрь или наружу, — теряется большая часть движущей и несущей силы этой ноги. Поэтому: «посылай свою лошадь вперед и направляй ее прямо!»

*Подготовить лошадь к управлению (поставить на средства управления)* — это значит при помощи посыла шенкелями побудить ее установить контакт с рукой всадника, который называют *упором в повод*. Этого контакта лошадь ищет вытягивая шею в направлении удила, которое всадник подставляет ей, набирая повод.

Лошадь, подготовленную к управлению, можно характеризовать следующим образом:

а) достигнуто состояние непринужденности. Лошадь избавилась от закрепощенности в движениях;

б) лошадь полностью готова к послушанию. Она обучена пониманию воздействий шенкелей, рук, веса и поясницы всадника и подчиняется им.

Таким образом, подготовка к управлению является исходным пунктом всякого воздействия на лошадь.

На остановке подчинение средствам управления достигается тем, что всадник обоими шенкелями и напряженной поясницей побуждает лошадь подвести задние ноги. Для этого рука

всадника слегка выдерживает повод, пока лошадь не начнет отжевывать удила. Руку при этом надо держать совершенно спокойно, не делая ею задерживающих движений. Как только лошадь начнет жевать, выдерживающая рука становится совсем мягкой и лишь старается не помешать упору лошади в повод. Если всадник не тянет руку назад, достигнутое таким способом положение головы и шеи лошади соответствует ее анатомическому строению. Правильно «поставленная на средства управления» лошадь стоит равномерно на всех четырех ногах, имеет упор в удило и отжевывает его. Задача всадника — шенкелем, приложенным к телу лошади, удерживать на месте одноименную заднюю ее ногу и не допускать переступания в сторону или назад. Переступание вперед передней ноги предупреждает одноименный повод.

На ходу надо применять те же средства управления, если всадник хочет побудить лошадь, идущую с отданным поводом, взять упор в повод. Они также необходимы, если всадник почувствует, что во время движения теряется упор в повод, что лошадь больше не отжевывает удила и ослабевает движение вперед.

Если первоначальная подготовка лошади была форсированной и ей не дали достаточно времени, чтобы привыкнуть находить упор в повод на непринужденном движении, подготовка к управлению часто вызывает затруднения, в частности тугоподвижность в затылке. В таких случаях необходимо длительное время ездить с отданным поводом, давая лошади возможность расслабить мышцы и искать опущенные удила, прежде чем усиленным посылающим воздействием поясницы и шенкелей направлять лошадь на выдерживаемый рукой длинный повод, пока она не отпустит удило и не станет его отжевывать.

Тугоподвижность в затылке нужно

всегда устранять в движении. Сгибание в шее и в затылке всегда должно быть результатом усиленного подведения задних ног, в результате чего улучшается естественная осанка верховой лошади. Активное воздействие руками, чтобы добиться желаемого положения головы и шеи, в любом случае является грубой ошибкой.

#### *Некоторые ошибки и их устранение.*

а) Если лошадь упрямо не сгибает затылок и не ищет внизу удило, то налицо тяжелый и, к сожалению, весьма частый недостаток первоначальной подготовки. В этом случае полезно, двигаясь по кругу, придать ей поворотом внутренней руки и усиленным давлением внутреннего шенкеля при хорошо выдерживаемых наружных шенкеле и поводе отчетливое постановление. Как только лошадь сдаст в затылке, внутренняя рука должна сразу же стать совсем легкой, а наружным поводом передние ноги лошади опять выводятся на круговую линию. Добившись нужной осанки, двигаются рысью сначала в естественном темпе, а потом переходят на рабочую рысь.

б) Если лошадь имеет мягкую спину и слабые задние конечности, можно попытаться достичь взятия удила поворотами на переду, а потом добиться гибкости, работая сначала в сокращенном, а потом в более свободном темпе.

в) Если лошадь ищет опоры в руке всадника, т. е. ложится в повод или старается избежать воздействия удила, отводя нос за вертикальную линию (идет за поводом), то на такой лошади следует энергично, но неторопливо ехать вперед. Сначала отпускающую и лишь потом выдерживающую руку надо держать низко. Широкие шаги заставят лошадь улучшить равновесие и поднять выше шею и голову, причем линия носа переместится вперед за вертикаль.

г) Любая попытка всадника до-



биться от лошади сдачи в затылке опусканием рук вниз и их жесткостью является грубым нарушением принципов верховой езды и ведет к дальнейшим ошибкам.

**Аллюры.** Наряду с тремя аллюрами лошади (шаг, рысь, галоп) мы различаем в каждом из них различные темпы (собранный, сокращенный, рабочий, средний и прибавленный). Они отличаются степенью сбора лошади, от которого зависит различная длина шагов или махов. Резвый галоп некоторые авторы считают особым аллюром, так как последовательность движений ног лошади в нем иная, чем в обычном галопе. Другие аллюры (иноходь, тропота и т. п.) не являются правильными со спортивной точки зрения и в книге не рассматриваются.

**Шаг.** Средний шаг должен быть энергичным, с захватом пространства и отчетливыми четырьмя тактами (четырьмя ударами копыт, следующими друг за другом в равные промежутки времени). Задние конечности наступают почти в следы передних.

*Прибавленным* шагом можно ездить только с длинными поводьями. Он требует от лошади максимально возможных при ее телосложении и темпераменте захвата пространства и силы. На прибавленном шагу задние копыта далеко переступают следы передних.

*Собранный* шаг должен быть также равномерным и четырехтактным. Однако каждый шаг короче, движения ног выше, чем на среднем шагу, так как суставы задних ног сгибаются сильнее. Задние копыта не достают до следов передних. Шея лошади более поднята, линия носа почти приближается к перпендикуляру, но остается заметно впереди него.

Чтобы с остановки начать движение шагом, всадник посылает подготовленную к управлению лошадь одновременным и равномерным воздействием шенкелей и напряжением поясницы

вперед. При этом рука отдает повод и позволяет развиваться движению вперед. Упор в повод должен быть на всех темпах одинаковым. Слишком сильный упор сокращает захват пространства и ведет к потере такта (иноходь или нечистый шаг).

Скрежещущие зубами лошади успокаиваются лучше всего, если на них долго ездить с отданным поводом. После этого их сначала на рыси ставят на средства управления, а потом осторожно переводят на шаг. Сдерживание рукой усиливает скрежетание.

**Рысь.** *Рабочая рысь* должна быть ритмичной и эластичной. При равномерном наступании диагональных пар ног слышны два удара копыт с равными интервалами. Темп все время несколько более энергичный, чем у лошади, идущей свободно.

*Средняя рысь* отличается от рабочей большим захватом пространства за счет удлинения шагов, но не за счет учащения их. Более сильное отталкивание сильно согнутых и подведенных под корпус задних ног позволяет лошади свободно выносить от плеча вперед эластично отталкивающиеся передние ноги. Упор в повод не должен усиливаться. Нос лошади выдвигается несколько дальше вперед от перпендикулярной линии.

*Прибавленная рысь* характеризуется максимальными импульсом и захватом пространства. Она демонстрирует особую способность всадника высылать лошадь вперед. Упор в повод несколько больший, чтобы не разладилась координация движения.

*Собранная рысь* выражается в более высоких движениях ног с меньшим захватом пространства и с заметно поднятой шеей. Прибавленная и собранная рысь требует от лошади хорошей выездки, а от всадника умелого управления лошастью.

Для того чтобы пустить лошадь рысью с шага или с остановки, требуются те же средства управления, что

и для начала движения шагом. Однако применять их нужно несколько акцентированнее. Но главное, что должно быть обеспечено, особенно при начале движения рысью с остановки,— это подготовленность лошади к управлению.

На рыси всадник должен посадкой и шенкелем поддерживать эластичное и ритмичное движение в выбранном темпе. Он должен также следить за сохранением упора в повод и положением шеи лошади.

Для усиления темпа требуется четкое одновременное и равномерное воздействие обеих шенкелей и поясницы, причем рука, отдавая повод, но не теряя контакта со ртом лошади, допускает больший захват пространства. При этом всаднику нельзя слишком резко усиливать посылы. Он должен следить, чтобы движения лошади становились шире, но не чаще. На прибавленной рыси всаднику труднее следовать за движениями лошади. Поэтому он еще при работе на корде (на максимально большом круге) должен учиться ездить учебной рысью в более свободном равномерном темпе.

Если лошадь в ответ на посыл рысью поднимается в галоп, то нужно сначала посылом поставить ее на средства управления и только потом, выдерживая, перевести на рысь.

Облегченная рысь существенно уменьшает воздействие веса всадника на спину и суставы лошади. Она облегчает лошади дыхание, а также отталкивание и подведение задних ног. Всадника она также утомляет меньше, чем учебная рысь (рис. 23).

Всадник не удерживается в седле на каждом шагу лошади — на одном шагу он приподнимается, а на следующем мягко опускается в седло. В этот момент каблуки всадника эластично опускаются совсем низко, а пальцы руки слегка приоткрываются. Туловище приподнимается при выно-

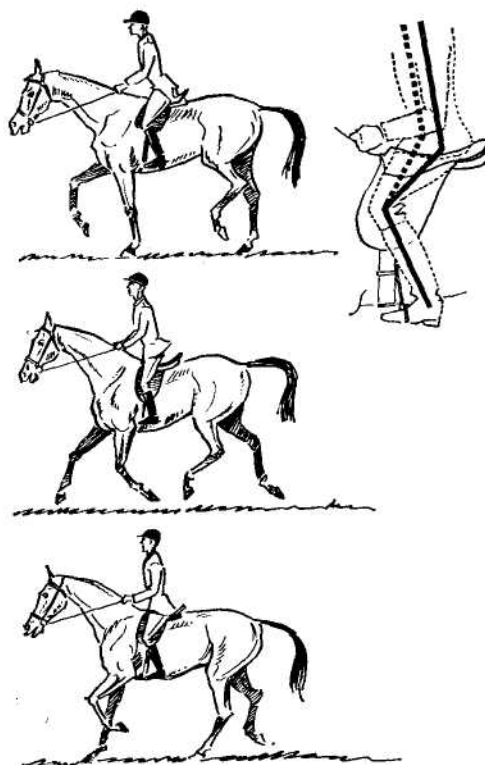


Рис. 23. Облегченная рысь

се одной диагональной пары ног (правой задней и левой передней или наоборот) и опускается при опоре этой же пары. Всадник возвращается в седло (садится) каждый раз, когда опирается правая или левая задняя нога. Поэтому говорят, что всадник едет рысью под правую или левую ногу. Вынос задней ноги, который поднимает всадника, он распознает по одновременному движению вперед противоположного плеча. Однако всадник, который уже научился на корде правильно следовать за движениями задних ног лошади, не нуждается в таком зрительном контроле.

В манеже ездят всегда под внутреннюю заднюю ногу, потому что она побуждается внутренним шенкелем к большему подведению и при прохожде-

нии углов только эта нога может правильно принять на себя вес тела. При перемене направления всадник должен сменить ногу, под которую он облегчается. Для этого он, опустившись в седло, проезжает любое нечетное число шагов учебной рысью и снова приподнимается, когда наступают задняя нога, ставшая внутренней.

Ощущение удобства при езде рысью как под правую, так и под левую заднюю ногу свидетельствует о том, что обе стороны лошади разработаны равномерно. При езде облегченной рысью всадник не должен позволять лошади распускаться. Он постоянно удерживает ее на средствах управления с легким, но отчетливым упором в повод. Он должен уметь и на облегченной рыси посылать лошадь вперед. При каждом опускании в седло, сохраняя прямое положение туловища, всадник продвигает бедра и седлаще вперед. Спокойно прилегающим шенкелем и пружинящим коленным суставом он поддерживает постоянный контакт с телом лошади, чтобы в случае ослабления темпа или нарушения такта движения немедленно усилить воздействие шенкелем.

Большее подведение задних ног положительно влияет при облегченной рыси на ход и гибкость лошади. Осанка лошади ухудшается, если всадник при этом наклоняется вперед, отставляет назад седлаще с запавшей поясницей, распускает поводья и зажимает шенкеля с неподвижными коленными и голеностопными суставами.

Упражнения в облегчении на рыси начинаются еще на корде. Преподаватель должен следить, чтобы всадник научился продвигать вперед в седле среднюю часть тела. Посылающее воздействие должны продолжать и шенкеля. Оба эти требования являются следствием того, что всадник, который на учебной рыси постоянно находится в седле и на каждом шагу передает лошади посылающее воздей-

ствие поясницей, на облегченной рыси полностью опускается в седло только при опоре одной диагональной пары ног. Следует также добиваться, чтобы всадник отрывал седлаще от седла не больше, чем это получается само по себе при движении лошади. Вставание на стременах ослабляет мах лошади так же, как и опускание на отставленное назад седлаще. Глубокое же опускание каблука во время подъема седлаща препятствует излишнему отделению средней части тела от седла. Особых упражнений требует езда с облегченной посадкой на облегченной рыси, так как для этого всадник должен хорошо уметь посылать лошадь вперед.

Недостатком, который встречается достаточно часто, является слабая подвижность в коленных и голеностопных суставах. Отсутствие пружинящих движений в этих суставах не позволяет мягко прикладывать чувствительный шенкель к телу лошади и тонко, дифференцированно влиять на нее. При этом всадники большей частью слишком сильно опираются на стремена, в результате чего страдает устойчивость посадки.

**Галоп.** Он состоит из следующих один за другим махов, при которых ноги лошади передвигаются в три такта. Смотри по тому, какая односторонняя пара ног выносится на движении дальше вперед, различают галоп с левой и с правой ноги (рис. 24). Обычно дальше выносится пара ног, обращенная внутрь манежа (галоп в сторону движения). Вынос вперед наружной пары ног характерен для контргалопа. Неправильным считается «перекрещенный» галоп, при котором выносится вперед передняя нога с одной, а задняя с другой стороны (левая передняя — правая задняя).

*Рабочий галоп* должен быть равномерным, с хорошими махами. Лошадь выпрямлена. Махи галопа не затороп-

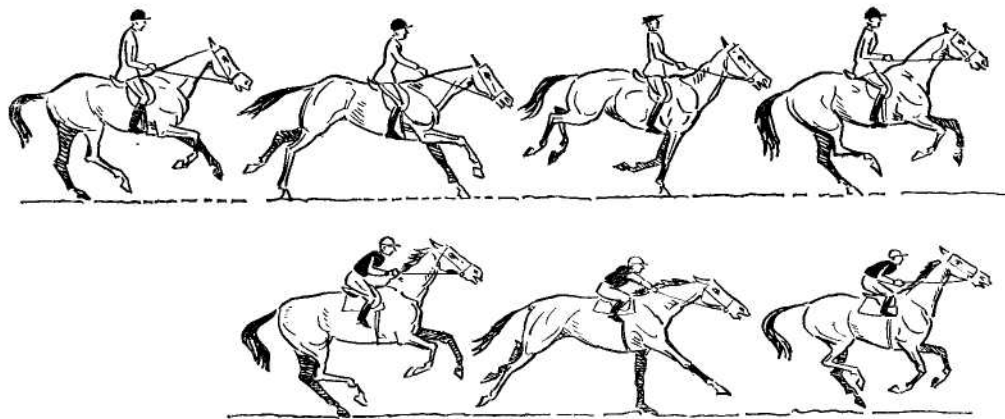


Рис. 24. Один мах галопа:  
вверху — средний галоп; внизу — резвый галоп

лены и не вялы, задние ноги активно подводятся под корпус. Лошадь идет с легким упором в повод.

*Средний галоп* отличается от рабочего большими махами и захватом пространства. Ритм движения не быстрее, чем при рабочем галопе. Голова лошади вытянута немного больше за вертикаль.

*Прибавленный галоп* отличается от среднего еще большим захватом пространства и широкими движениями. Лошадь, подчиняясь посылу, свободно движется вперед, но постоянно остается в поводу и может быть в любой момент легко остановлена.

На *собранном галопе* лошадь проявляет более высокую степень сбора и двигается соответственно с более поднятыми головой и шеей. Махи галопа более крутые, с меньшим захватом пространства, но не медленнее, чем на рабочем галопе.

Чтобы поднять лошадь в галоп, всадник должен подготовить лошадь к управлению. При этом он небольшим набором внутреннего повода придает ей легкое постановление внутрь. Продвигая вперед по седлу левое бедро, всадник передает большую часть веса на внутреннюю седалищную

кость. Хотя всадник из-за этого сидит в седле как будто косо, он должен, однако, следить, чтобы его наружное плечо не отставало, так как плечи всадника всегда должны располагаться параллельно плечам лошади. Внутренний (посылающий) шенкель всадника лежит у подпруги, а наружный в соответствии со своей выдерживающей функцией располагается на ширину ладони сзади подпруги. При езде сменой всадник выполняет эту подготовку по предварительной команде: «Смена, рабочим галопом!»

Наружный повод в сочетании с действием поясницы вызывает полудержку. В результате его выдерживания происходит задержка и преждевременная опора наружной задней ноги, что нарушает характерную для рыси диагональную опору: наружная задняя нога — внутренняя передняя.

Внутренний шенкель передает второй диагонали (внутренняя задняя нога — наружная передняя) сильное посылающее воздействие в то время, когда она выносится вперед. В то же время он вызывает более сильное отталкивание наружной задней ноги. В результате внутренняя передняя нога побуждается к большему выносу вперед.

Наружный шенкель сохраняет свою выдерживающую позицию у под-

пруги и препятствует отклонению задней части лошади в сторону. Необходимо строго следить, чтобы лошадь галопировала в один след. Как только перед лошади поднимается, т. е. внутренняя передняя нога начинает движение вперед, всадник легким движением руки вперед, которое не должно приводить к полному снятию постановки внутрь, дает лошади возможность сделать мах галопа.

Дальнейшие посылы туловищем и шенкелем в такт движения вызывают галоп. При этом верхняя часть тела всадника должна следовать за движением лошади, сохраняя первоначальное положение: выдвинутое вперед внутреннее бедро и неотстающее наружное плечо.

Спокойный и мягкий переход в галоп — неперемное условие правильного движения галопом. Толчкообразное применение средств управления, действие внутренним шенкелем не в момент выноса внутренней задней ноги ведет к нарушению равновесия и в результате к неритмичному, заторопленному переходу в галоп.

Если лошадь пошла контргалопом или перекрещенным галопом, ее надо мягко задержать. При езде сменой для этого надо выехать на вторую или третью линию следа. Движение галопом снова начинают после того, как лошадь будет выпрямлена, подготовлена к управлению и ей заново будет придано нужное постановление.

Переходить в галоп надо сначала с шага, а затем с рыси. Сначала в этом упражняются на круге, начиная галоп перед подходом к закрытой его стороне или перед первым углом короткой стороны. В дальнейшем нужно, конечно, упражняться и на длинной стороне манежа.

Во время галопирования всадник главное внимание обращает на гибкое следование движениям лошади. Коленные и голеностопные суставы должны сохранять пружинящую элас-

тичность. Это очень важно для поддержания хорошей работы спины и сохранения проводимости лошади. Эластично напряженной поясницей всадник все время старается продвинуть вперед среднюю часть тела и удержать седалище в седле. Хлопающее седалище вызывает жесткость руки и беспокойство лошади, мешает работе ее спинных мышц. Чтобы поддержать ширину и ритмичность маха галопа, необходимо сохранять посадку, принятую для подъема лошади в галоп. На каждом махе внутренний шенкель должен ритмичным надавливанием посылать лошадь вперед. Лошадей, которые галопируют в два следа, надо выпрямлять усиленным воздействием внутреннего шенкеля, причем передние ноги выравниваются по задним.

На лошадях, предпочитающих галоп в одну сторону и потому склонных к самостоятельной перемене ноги на галопе, надо сильнее, чем обычно, воздействовать выдерживающими поводом и шенкелем. Нельзя для усиления галопа применять средства управления внезапно, неожиданно для лошади. Переход на галоп должен быть мягким и плавным, как и посыл вперед, который включается с постепенно нарастающей силой.

Чем энергичнее темп галопа, тем внимательнее должен следить всадник за тем, чтобы не отстать от движения, гибко следовать за ним и сохранять глубокую посадку в седле.

При прибавленном темпе упор лошади в повод становится отчетливее. Всадник должен стараться полудержками удержать лошадь в подчинении и сохранить ее проводимость.

Для сокращения галопа всадник должен постепенно уменьшить длину махов. Для этого он усиливает посылающее воздействие поясницы и шенкелей. На задние ноги, которые подводятся не так далеко, но более согнутыми, полудержками передается в такт движения большая нагрузка.

Шенкеля побуждают задние ноги лошади к энергичному и ритмичному отталкиванию, в то время как рука, отдавая повод, позволяет лошади совершать махи, которые после каждой полудержки становятся все короче.

На сокращенном или собранном галопе махи также должны быть ритмичными и энергичными. Этого требует преимущество посылающих средств управления. Если их действие слишком слабо или совсем отсутствует, галоп сокращается за счет сдерживающего действия поводьев, теряется мах и возникает вялый галоп с движением в 4 такта.

Остановку на галопе вызывает гибкое выдерживание руки в сочетании с увеличенным напряжением поясницы и усилением давления на седалищные кости, особенно на внутреннюю, а также глубоким опусканием каблука и соответственно выпрямлением внутренней ноги всадника.

От выдерживающей руки зависит, вызовет она остановку движения или переход на низший аллюр. Переходы должны быть спокойными и плавными. Лошадь во время останавливания и после должна надежно подчиняться средствам управления. Поэтому и во время останавливания посылающим средствам принадлежит главная роль. Лошадь должна быть выпрямлена и переведена на ритмичную рысь обоими шенкелями в сочетании с эластичным напряжением поясницы и следованием за движением туловища всадника. С первого же шага рыси шенкеля всадника должны оказывать попеременное воздействие на ритм. Неспкойная посадка и жесткая рука мешают переходу и часто являются причиной возвращения лошади на галоп. Так как следование движениям лошади во время перехода с галопа на рысь для недостаточно опытных всадников связано с затруднениями, надо больше упражняться в этом еще

во время обучения посадке на корде (по кругу большого диаметра).

Если всадник уже достаточно уверенно и плавно выполняет одержки от галопа до шага, то можно переходить к простой перемене ног на галопе. Для этого на линии перемены направления надо перевести лошадь на шаг и после нескольких шагов, приняв посадку для галопа с другой ноги и поменяв постановление лошади, снова начать движение галопом по прямой. В ходе тренировки всадник сокращает число промежуточных шагов до тех пор, пока не сможет через два-три шага после правильной одержки снова перейти на галоп. Когда он освоит это при движении по диагонали через манеж, надо производить перемену ноги на галопе на предписанном месте — перед подходом к новому следу движения.

После этого надо упражняться в простой перемене ног при перемене направления из круга, езде по восьмерке и по серпантину через весь манеж. Затем, ознакомившись с контргалопом, выполняют его от середины длинной и короткой сторон. В заключение разучивают перемену ноги на контргалопе, которым едут при перемене направления из круга и от угла по диагонали.

На контргалоп большей частью переходят с галопа при перемене направления без смены ноги. Он выполняется лишь сокращенным и собранным темпом и только отдельными всадниками (при езде врозь). Постановление лошади при этом не меняется, т. е. легкое постановление внутрь, которое лошадь сама принимает на галопе, сохраняется, но теперь оно обращено в сторону стенки манежа. Когда всадник научится точно проезжать углы контргалопом с правильным постановлением, он может начать тренироваться в подъеме лошади в контргалоп на прямой линии.

**Одержки.** Различают полуюдержки и полные одержки. При помощи полуюдержки всадник может переводить лошадь на низший аллюр, сокращать темп аллюра, на ходу улучшать или восстанавливать осанку лошади и ритм движения. Это бывает необходимо, если, например, нужно настроить лошадь на следующее упражнение, или если лошадь торопится либо слишком упирается в удило.

Полной одержкой всадник останавливает движущуюся лошадь.

**Полуюдержка.** При полуюдержке средства управления применяются так же, как при полной одержке. Разница состоит лишь в том, что рука всадника не останавливает движения. При полуюдержке посылающим средствам управления также отводится главная роль. Особое значение следует придавать напряжению поясницы и как следствие этого увеличению площади посадки. Глубоким опусканием каблуков увеличивается посылающее воздействие мягко прилегающего шенкеля.

Для хорошо выезженной и чувствительной лошади напряжения поясницы и кратковременного сжатия пальцев всадника уже достаточно, чтобы вызвать полуюдержку. Всадник производит полуюдержку, кроме указанных случаев, каждый раз перед тем, как потребовать от лошади чего-либо нового (например, при проезде угла, поворотах на ходу, вольтах, переходе на рысь, на галоп, перед полной остановкой).

*Полуюдержка не является однократным действием, она повторяется в ритме движения, пока не будет достигнута цель!*

**Полная одержка.** Полная одержка — это яркий пример правильного взаимодействия посылающих и сдерживающих средств управления (рис. 25).

1. Шенкеля, располагающиеся в нормальной позиции у подпруги и

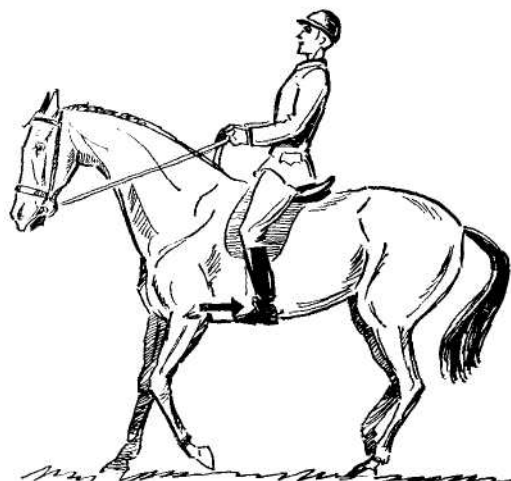


Рис. 25. Сочетание посылающих и сдерживающих воздействий при остановке

дающие чередующиеся посылы, вместе с воздействием поясницы посылают вперед задние ноги лошади.

2. Задняя часть лошади выдерживается одновременно давлением обоих шенкелей.

3. Усиление напряжения поясницы при вертикальной, а при необходимости даже отклоненной назад верхней части тела увеличивает давящее воздействие на лошадь.

4. Посадка и шенкель посылают лошадь на выдерживающую руку.

5. При необходимости поводья в той или иной степени набираются при неизменном положении верхней части тела и пассивно прилегающем шенкеле.

6. Если лошадь не останавливается, рука отдает повод и повторяется все сначала.

Конечно, отдельные воздействия для полной одержки, описанные здесь последовательно, на практике переходят одно в другое и сливаются вместе. Поэтому набор и отдача повода также живо чередуются. Однако и при этом никогда не должны отсутствовать посылающие воздействия, они все время должны опережать сдерживание.

Если напряжение набираемого повода произойдет слишком рано и будет противодействовать посылающему воздействию веса всадника, одержка не сможет произойти плавно и мягко.

Описанные воздействия надо повторять, пока не будет достигнута цель. Когда это произойдет, зависит от аллюра и темпа, а также от проводимости лошади. Таким образом, полная одержка состоит из ряда полуодержек. Вот почему для остановки лошади требуется несколько предварительных нолуодержек.

Когда лошадь остановилась, воздействие всадника не должно заканчиваться. Наоборот, он должен:

— слегка напрячь поясницу, чтобы удерживать лошадь в подчинении средствам управления;

— совсем небольшим отклонением верхней части туловища назад перенести нагрузку на заднюю часть лошади и удерживать на месте ее задние ноги. В этом ему помогают при необходимости и шенкеля, которые обычно после прекращения движения «отпускаются»;

— как только лошадь проявит стремление вытянуть шею, совсем немного продвинуть вперед руку, чтобы облегчить лошади стойку в подчинении средствам управления, но так, чтобы положение головы лошади не изменилось заметно.

Если лошадь после полной одержки осаживает или толкает в повод (взмахивает головой), то большей частью причина этого — рука всадника, застывшая и не сдающая после набора поводьев. Это большое нарушение правил задерживающего воздействия поводьями.

**Выпрямление лошади.** У лошади, идущей в один след, ось тела (позвоночный столб) должна все время совпадать с линией следа, проходит ли он по прямой или по изогнутой линии. Лошадь, идущую таким образом, называют выпрямленной.

У выпрямленной лошади задние ноги ступают по следам передних (за исключением езды с постановлением). Отклонение задней ноги наружу является недостатком.

Под выпрямлением понимают совокупность всех воздействий всадника, которые должны выпрямить лошадь. Происходить это должно всегда на энергичном движении вперед.

Требованию выпрямления противостоит стремление многих лошадей идти косо. В большинстве случаев затруднения связаны с прямым подведением под корпус правой задней ноги.

Для выпрямления лошади, идущей боком, средства управления применяются в следующем порядке:

1. Правый повод отводит перед лошади направо, пока правая передняя нога не окажется на одной линии с правой задней.

2. Правый шенкель прилегает сзади подпруги и действует предупреждающе или же посылает отведенную заднюю ногу в направлении движения левой ноги.

3. Левый шенкель действует у подпруги и поддерживает непрерывность движения вперед. Одновременно он высылает лошадь на внутренний повод.

4. Поставленный немного ниже обычного, левый повод препятствует



Рис. 26. Поворот на передних ногах (направо кругом)



дальнейшему отклонению левого плеча лошади.

**Повороты на месте.** Повороты на месте можно производить как на передних, так и на задних ногах.

*Поворот на передних ногах* является упражнением, уменьшающим сбор. Цель его — научить всадника применять средства управления на одной стороне. При обучении лошади поворот на передних ногах помогает выработать послушание боковому посылу шенкелем. Последний должен всегда действовать на внутреннюю заднюю ногу и посылать ее вперед и в сторону перед наружной задней ногой (рис. 26).

Порядок действия средств управления для поворота на передних ногах следующий:

1. Лошади, надежно подчиняющейся средствам управления, придают легкое постановление головы в сторону поворота, которая считается внутренней (обратной направлению движения задних ног). Затем всадник выдерживает поводья, пока лошадь не отпустит удило.

2. Одновременно всадник переносит свой вес на внутреннюю сторону. При этом он односторонним напряжением поясницы продвигает вперед внутреннее бедро.

3. Прилегающий сзади подпруги внутренний шенкель дает посыл вперед и в сторону, пока внутренняя нога не сделает шаг в сторону перед наружной задней ногой, а последняя затем не встанет опять рядом с внутренней ногой. Такое переступание внутренней задней ноги является важнейшим признаком правильного выполнения поворота на передних ногах.

4. При каждом втором шаге, т. е. при каждом шаге наружной задней ноги, наружный шенкель, предупреждая приложенный сзади подпруги, принимает на себя боковое движение этой ноги и побуждает лошадь поставить ее рядом с внутренней задней

ногой. После этого каждый раз наступает едва заметная пауза, которая позволяет избежать торопливости в повороте задних ног. Передние ноги переступают в такт движения. Они описывают при этом маленькую окружность, причем внутренняя передняя нога должна оставаться возможно ближе к центру этого круга.

5. Наружный повод препятствует слишком далекому вынесению вперед наружной передней ноги, которое обычно бывает связано с отведением в сторону наружного плеча. Таким образом наружные шенкель и повод обеспечивают выпрямленность лошади.

6. Во время поворота и после него поясница и шенкель высыпают лошадь вперед и не позволяют ей сдавать назад.

7.

*Поворот на задних ногах* является упражнением на сбор лошади. Центр поворота — внутренняя задняя нога (рис. 27).

Порядок применения средств управления для поворота на задних ногах следующий:

1. Лошадь подготавливают к управлению и придают ей постановление в сторону движения (внутрь).

2. Во все время поворота вес усиленно передают на внутреннюю седельную кость.



Рис. 27. Поворот на задних ногах (направо кругом)

3. Внутренний шенкель прилегает сразу за подпругой, высылает лошадь вперед и обеспечивает ее боковое сгибание. Задача при этом — соответствующим ритму движения чередующимся взаимодействием с наружным шенкелем сохранить ритмичное переступание задних ног лошади, не допустить их отступления назад и по возможности вызвать небольшое подведение под корпус.

4. Наружный шенкель, занимающий предупреждающую позицию сзади подпруги, кроме указанного выше действия, препятствует отведению в сторону наружной задней ноги.

5. Обе руки ведут передние ноги лошади шаг за шагом вокруг задних. Действие рук направлено в сторону, однако при этом ни в коем случае нельзя переносить наружный повод через гребень шеи лошади.

6. Верхняя часть тела всадника следует за движениями лошади, наружное плечо заметно выдвинуто вперед.

7. Поясница напряжена и поддерживает высылающее вперед воздействие шенкелей, чтобы предупредить осаживание, которое расценивается как грубая ошибка.

8. Наружный повод противодействием (но не оттягиванием назад) не дает лошади шагнуть вперед, что, впрочем, считается меньшей ошибкой, чем осаживание.

Во время поворота задние ноги не должны стоять на месте, они переступают в такт. Чтобы обеспечить это, надо начинать боковое движение перед лошади только после того, как станет ощутимым высылающее вперед воздействие поясницы и шенкелей, т. е. когда лошадь приготовится шагнуть вперед. Если внутренняя задняя нога, ритмично переступая, движется по маленькому кругу, это ошибка незначительная.

Во время поворота на задних ногах лошадь отходит приблизительно на

ширину своего корпуса от линии следа внутрь манежа. По окончании поворота она стоит с постановлением наружу. Движением вперед и в сторону ее возвращают на след движения и затем выпрямляют.

**Повороты на ходу.** Этот вид поворотов также требует выпрямления, т. е. движения лошади в один след. Поэтому всадник может точно совершить поворот лишь в том случае, если позвоночный столб лошади будет сгибаться параллельно изогнутому следу движения.

При правильном повороте внутренняя задняя нога должна в большей степени принимать на себя вес тела.

Порядок применения средств управления при повороте на ходу следующий:

1. Перед каждым поворотом на ходу всадник делает одну или несколько полуодержек.

2. Вес всадника частично переносится в сторону поворота. При этом внутреннее бедро продвигается вперед, а колено опускается. Наружное плечо идет вперед, так что на изогнутой линии следа плечи лошади и всадника остаются параллельными. При переносе веса тела всадник не должен наклоняться, так как из-за этого его седлище сдвинется наружу, что приведет к неправильному воздействию весом.

3. Лошадь придает постановление в сторону поворота.

4. Внутренний шенкель лежит у подпруги и усиленно высылает внутреннюю заднюю ногу под корпус лошади.

5. Наружный повод сначала сдает, насколько это требуется для придания лошади постановления внутрь и связанного с этим вытягивания наружной стороны шеи, т. е. он регулирует постановление головы и шеи лошади. Эта задача выполняется и в дальнейшем, когда выдерживается на-

ружное плечо лошади и определяется величина поворота.

Чем лучше удастся всаднику направить внутреннюю заднюю ногу лошади под корпус, а наружную заднюю ногу удержать, чтобы она опиралась между следами передних, тем с меньшим радиусом может он сделать поворот.

Когда перед лошади выведен на желаемое новое направление, всадник снова садится прямо. При этом он несколько отдает внутренний повод и набирает наружный, так что лошадь опять ставится прямо. Всадник снова располагает свой вес равномерно на обе седалищные кости и передвигает наружный шенкель в исходное положение за подпругой. После поворота лошади снова придают постановление, соответствующее новому направлению движения.

Так как почти всем лошадям сгибание и подведение правой задней ноги дается труднее, чем левой, они при поворотах направо проявляют большее стремление отвести внутреннюю заднюю ногу внутрь от линии движения передних ног. Поэтому необходимо сильным воздействием правого шенкеля удерживать правую заднюю ногу.

**Прохождение углов манежа.** Воздействие средствами управления при прохождении углов такое же, как при поворотах на ходу, поэтому здесь мы укажем только особенности. Для правильного прохождения угла всадник, не доезжая до него три шага, т. е. непосредственно перед поворотом, делает полуодержку. Почти одновременно он дает лошади постановление внутрь и внутренним поводом выводит ее на линию вольта через угол. Если лошадь еще недостаточно выезжена или же аллюр или темп движения слишком высоки, нужно проезжать угол по более пологой кривой (рис.28).

Чтобы избежать сильного сгибания в углах, некоторые лошади пытаются проходить их по пологим кривым или отводят внутреннюю заднюю ногу

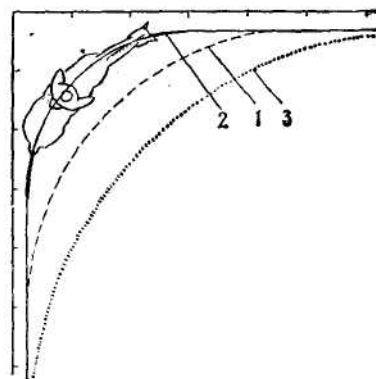


Рис. 28. Проезд угла (1 — рабочий темп, 2 — средний темп, 3 — прибавленный темп)

внутрь от следа движения. В этом случае всадник должен обеспечить сгибание лошади и правильное направление задней ноги при помощи усиленного ритмичного воздействия внутренним шенкелем. Однако он ни в коем случае не должен добиваться глубокого вписывания лошади в угол при помощи внутреннего повода, так как это приводит к отведению наружного плеча лошади.

Если манеж не имеет ограждения, некоторые лошади перед углом стремятся выйти из его пределов, чтобы избежать сильного сгибания. Наружные шенкель и повод должны тогда удерживать лошадь на линии следа.

**Езда по кругу.** При езде по кругу необходимо длительное сгибание лошади, чтобы ее продольная ось повторяла линию окружности. Для этого особенно важно, чтобы лошадь сохраняла надежный контакт через повод с рукой всадника. Задние ноги лошади на шагу и рыси должны каждый раз наступать в след передних ног (по одной стороне).

Средства управления на кругу следующие:

1. Шенкеля всадника направляют на круг и удерживают на нем задние, а поводья — передние ноги лошади.

2. При переходе на движение по кругу, которое всегда происходит в точке касания окружности с длинной стороной манежа, всадник передает вес на внутреннюю седалищную кость и одновременно напрягает поясницу, опуская колено с этой стороны.

3. Внутренний повод направляет лошадь на окружность в точке касания последней с длинной стороной манежа. При этом голова в соответствии с боковым сгибанием лошади получает постановление внутрь. Всадник видит половину глаза лошади.

4. Внутренний шенкель, лежащий у подпруги, имеет тройную функцию. Он высылает вперед внутреннюю заднюю ногу, помогает удерживать сгибание и препятствует вхождению лошади внутрь круга.

5. Согласно правилу, линия бедер всадника должна быть параллельна линии маклоков лошади, поэтому наружный шенкель, высылающий вперед наружную заднюю ногу, располагается на ширину ладони кзади от подпруги. Одновременно он выполняет предупредительную функцию, обеспечивая во взаимодействии с внутренним поводом боковое сгибание лошади.

6. Наружный повод подкрепляет действие наружного шенкеля, выдерживая наружное плечо лошади. Если лошадь сваливает переднюю часть корпуса внутрь круга, наружный повод направляет ее наружу и во взаимодействии с внутренним шенкелем удерживает лошадь на окружности.

При перемене направления ездой по кругу и через круг каждый раз, не доходя примерно корпус до нового направления, надо выпрямить лошадь, а потом изменить посадку, укоротить ставший внутренним повод и тем самым придать лошади новое постановление. При перемене направления через круг первая дуга не должна быть слишком большой, чтобы перемена постановления лошади могла произойти в центре круга.

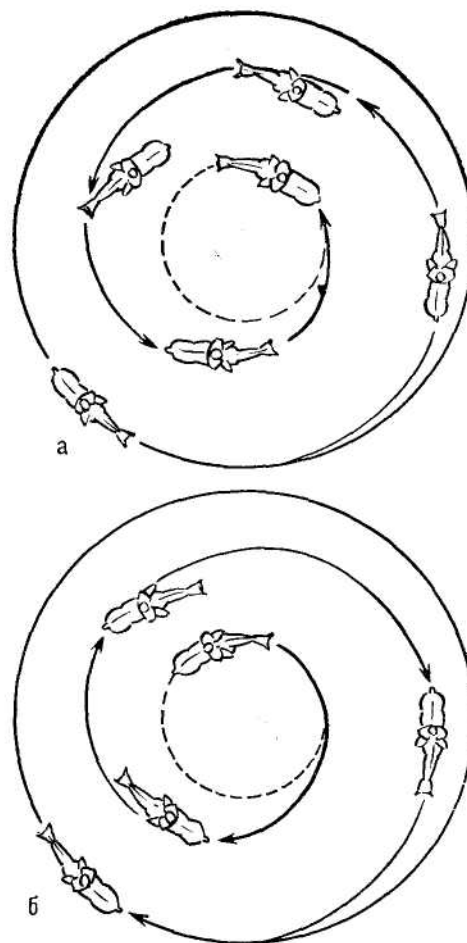


Рис. 29. Уменьшение (а) и увеличение (б) при езде по спирали.

При езде по уменьшающемуся кругу всадник усиленно переносит свой вес на внутреннюю седалищную кость. Внутренний повод направляет, а наружный шенкель высылает лошадь на спираль, по которой она идет под воздействием посыла вперед - в сторону до тех пор, пока окружность не сократится до размеров вольта (рис. 29, а).

Внутренний вольт проезжают наполовину или полтора раза, потом начинают увеличивать круг. При увеличении круга внутренний шенкель приле-

гает у подпруги и высылает лошадь вперед. Наружный повод препятствует отведению плеча и вместе с наружным шенкелем регулирует степень бокового сгибания лошади. Попытки лошади откинуть наружу заднюю часть корпуса также должны пресекаться наружным шенкелем.

При увеличении круга всадник достигает первоначальной окружности опять-таки по спиральной линии. Для этого он прикладывает внутренний шенкель чуть сзади подпруги и посылает лошадь в сторону, а наружный повод отводит от плеча лошади и постепенно направляет ее на раскручивающуюся спиральную линию (рис. 29, б).

В обоих случаях посадка всадника должна соответствовать сгибанию лошади. Как правило, оба упражнения выполняют на рабочей рыси. При уменьшении круга нужно постепенно при помощи полуодержек уменьшать темп движения до сокращенной рыси на внутреннем вольте. При увеличении круга увеличение темпа от сокращенной рыси должно идти так, чтобы при выходе на первоначальную окружность достичь рабочего темпа рыси.

Выполнение *вольта, заездов, восьмерок и серпантин*ов предъявляет повышенные требования к гибкости и проводимости лошади, а также к применению всадником средств управления. Вот почему при обучении еще не подготовленных лошадей, а также молодых всадников вольты и заезды должны быть большего диаметра.

Вольты и заезды диаметром 6 м во время первоначальной подготовки можно выполнять только шагом или сокращенной рысью. На рабочей рыси можно выполнять вольты диаметром 8—10 м, особенно если у всадника еще недостаточно развит посыл.

На рабочей рыси можно выполнять и восьмерки. Это делают по несколько раз подряд, так как частая перемена посадки и постановления очень полез-

ны для всадника, а боковые сгибания попеременно в обе стороны — для лошади. Обязательным условием при этом является плавная, гибкая и отчетливая перемена посадки и постановления в точке соприкосновения кругов.

Езда по серпантину — хороший способ для отработки переменного управления. Воздействия туловищем играют при этом главную роль. При переходе с одного букле на другое необходимо каждый раз четко менять постановление лошади. Сказанное выше о темпе выполнения вольтов действительно и для езды по серпантинам.

*Полупируэт на шаг*у — это поворот на 180° на задних ногах на движении. Он выполняется только с шага и собранной рыси ( в высшей школе верховой езды полупируэты выполняют на собранном галопе. Повороты на собранном галопе на 360° обозначаются как пируэты). Прекращение переступания задними ногами является грубейшей ошибкой.

Осью вращения при полупируэте является внутренняя задняя нога. Порядок применения средств управления сходен с используемым при повороте на задних ногах, только лошадь перед поворотом полностью не останавливают. Лошади придается постановление в сторону поворота, ее движение вперед ограничивается полуодержками, но полностью не останавливается. Затем лошадь, переступающую задними ногами на месте, можно поворачивать шаг за шагом кругом, как при повороте на задних ногах. Если задние ноги лошади опишут при этом маленький круг, это будет меньшей ошибкой, чем если они остановятся. Исключительно важно, чтобы лежащий чуть сзади подпруги внутренний шенкель активизировал движение и не позволял лошади отставлять заднюю ногу.

К полупируэту на ходу надо переходить постепенно сужая заезды, при-

чем приложенный за подпругой шенкель должен усиленно удерживать лошадь на линии следа. При этом особенно надо препятствовать отставлению в сторону наружной задней ноги. Внутренний шенкель не должен давать посылов вбок.

**Осаживание** выполняется лошадью с диагональным переступанием ног (как на рыси). Оно повышает проводимость и послушание лошадей, которые надежно выполняют остановки на шагу и рыси.

Порядок применения средств управления для осаживания следующий:

1. На лошадь, хорошо подчиняющуюся средствам управления, проявляющую небольшую степень сбора и выпрямления, всадник воздействует весом и шенкелем, как при начале движения.

2. В момент, когда лошадь поднимает заднюю ногу для шага вперед, всадник выдерживает или слегка набирает повод с той же стороны и этим побуждает лошадь отступить назад этой задней и диагональной передней ногой.

3. Такое попеременное ритмичное воздействие поводьями повторяется, пока лошадь не сделает нужное число шагов назад.

4. Шенкеля всадника отводятся назад в предупреждающую позицию и препятствуют сваливанию зада лошади в стороны. Их высылающее воздействие должно быть не больше, чем для удержания лошади в поводу.

5. Во время осаживания всадник не должен сидеть слишком плотно. Если у лошади слабая спина, рекомендуется даже слегка наклонить вперед верхнюю часть туловища.

6. Напряжением поясницы и усиленным воздействием шенкелями всадник встречает слишком поспешное осаживание и прекращает его, ослабив соответственно повод.

Чтобы приучить всадника к пра-

вильному пользованию средствами управления, а лошадей к послушанию, надо изменять от занятия к занятию задания по осаживанию, например:

— первый раз — 2 шага назад, остановиться;

— второй раз — 3 шага назад, сразу вперед;

— третий раз — 1 шаг назад, остановиться;

— четвертый раз — 1 шаг назад, сразу вперед;

— пятый раз — 3 шага назад, остановиться и т. д.

**Уступка шенкелю.** При уступке шенкелю лошадь знакомится с воздействиями всадника, побуждающими ее к движению в сторону. Это упражнение учит всадника одностороннему применению средств управления. Лошадь двигается при этом в два следа, с небольшим постановлением головы в сторону высылающего вбок шенкеля, который из-за этого считается внутренним. Расстояние между следами передних и задних ног может доходить до одного шага, так что отведение (угол, образуемый продольной осью тела лошади и линией движения) достигает не более 45°. При этом внутренние ноги равномерно переступают перед наружными. Уступка шенкелю выполняется только на шагу и на укороченной рабочей рыси. Ее можно выполнять при движении вдоль длинной стены манежа и на кругу, но всегда только на коротких отрезках. Проходить углы манежа с уступкой шенкелю нельзя. Идя вдоль длинной стенки, можно заставить лошадь уступать правому и левому шенкелю, а на кругу — только шенкелю, обращенному внутрь круга. Шенкель, которому лошадь уступает, всегда является высылающим в сторону. Если лошадь отходит, например, вправо, то она уступает левому шенкелю (рис. 30).

Порядок применения средств управления следующий:



Рис. 30. Уступка шенкелю:  
 а) обращенному к стенке манежа; б)  
 обращенному внутрь манежа.

1. Как только всадник проедет по пологой кривой первый угол длинной стороны манежа и голова лошади окажется на расстоянии 1—2 шагов от стенки, он делает полудержку.

2. Непосредственно после полудержки всадник набирает обращенный к стенке манежа повод и придает лошади постановление в сторону выставляющего шенкеля, который до этого был наружным, а теперь становится внутренним. При этом допустимо лишь совершенно незначительное сгибание шеи лошади, в противном случае расслабляется основание шеи и происходит «выпадение» наружного плеча, что при уступке шенкелю считается грубейшей ошибкой.

3. Всадник переносит свой вес больше на внутреннюю, обращенную к стенке манежа, седалищную кость.

4. Внутренний шенкель, приложенный сзади подпруги, высылает лошадь в сторону. Надавливание осуществляется в момент, когда лошадь отрывает от земли внутреннюю заднюю ногу, и затем повторяется.

5. Внутренний повод поддерживает постановление головы.

6. Наружный повод ведет передние ноги лошади по линии их движения и, прилегая к шее, препятствует «выпадению наружного плеча».

7. Наружный шенкель прикладывается сзади подпруги и не дает лошади «убегать» от внутреннего шенкеля, т. е. отступать слишком поспешно и далеко в сторону.

8. Для окончания уступки шенкелю лошади придают другое постановление и переводят по пологой дуге на прежнюю линию следа.

*Уступка шенкелю, обращенному внутрь манежа.* Для выполнения этого упражнения (см. рис. 30) передние ноги лошади должны быть отведены внутрь манежа и переступить по второй линии следа. Порядок применения средств управления обратный по сравнению с описанным выше. Для начала уступки шенкелю всадник, проехав первый угол длинной стороны манежа (а позже и в любом другом месте), отводит свою лошадь, как для вольта, на один шаг внутрь манежа, причем задние ноги остаются на прежней линии следа. После этого следует полудержка, перенос веса тела всадника внутрь и подключение выставляющего в сторону шенкеля. Заканчивается уступка шенкелю выпрямлением лошади по задним ногам, для чего наружный повод возвращает передние ноги лошади на прежнюю линию следа.

*Уступка шенкелю, обращенному внутрь круга.* Для лошади это упражнение труднее, чем уступка шенкелю вдоль длинной стороны манежа, так как движение по кругу само по себе требует более сильного сгибания суставов внутренней задней ноги. Поэтому воздействия выставляющего вперед шенкеля и предупреждающих шенкеля и повода в данном случае должны быть несколько сильнее.

Уменьшение и увеличение прямоугольной линии следа (рис. 31) вы-

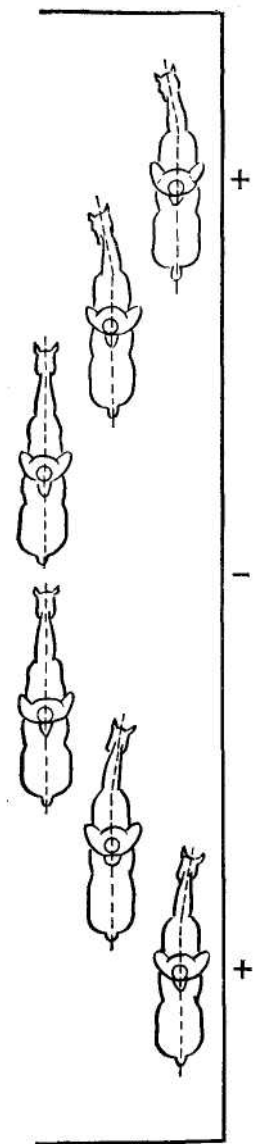


Рис. 31. Уменьшение и увеличение прямоугольной линии следа

полняются, чтобы закрепить послушание лошади воздействию шенкеля, высылающего в сторону.

Лошадь движется при этом как при уступке шенкелю вдоль длинной стороны, но вперед — в сторону сере-

дины манежа. Постановление головы небольшое. Линии следа передних и задних ног удалены одна от другой на расстояние до одного шага. Чем лучше слушается лошадь наружных шенкеля и повода, тем меньше может быть отведение (угол между продольной осью лошади и линией следа вдоль длинной стороны манежа).

Упражнение выполняется на шагу и укороченной рабочей рыси. Насколько далеко внутрь манежа можно отвести лошадь при уменьшении прямоугольной линии следа, зависит от уровня ее подготовки. Вначале от лошади можно требовать всего несколько шагов внутрь манежа.

Выполняется упражнение следующим образом:

1. Пройдя первый угол, всадник придает голове лошади обратное постановление. В результате сторона лошади, обращенная к стенке манежа, становится внутренней.

2. Всадник переносит свой вес больше на внутреннюю седалищную кость, а шенкеля отводит назад от подпруги.

3. Высылающий в сторону внутренний шенкель, который оттесняет лошадь вперед и внутрь манежа, включается на точке перемены направления по диагонали (не раньше).

4. Наружный шенкель, который теперь обращен внутрь манежа, действует предупреждающе, а при необходимости и высылает лошадь вперед.

5. Не доехав немного до линии следа по половине манежа, всадник на ходу выпрямляет перед лошади по задним ногам и тем самым заканчивает уменьшение прямоугольной линии следа.

6. Проехав один корпус лошади прямо, всадник меняет посадку и постановление головы лошади.

7. Новый внутренний шенкель начинает оттеснять лошадь наружу, так что у следующей точки перемены



направления она снова достигает линии следа вдоль длинной стороны манежа.

8. После этого надо выпрямить лошадь и правильно пройти угол манежа.

*Езда с постановлением и с обратным постановлением.*

Лошадь идет с постановлением, если она под воздействием наружного шенкеля и поводьев сохраняет равномерное боковое сгибание от ушей до хвоста. При этом внутренняя задняя нога наступает на след передней, в то время как наружная задняя нога переступает в направлении середины расстояния между следами передних ног. Гребень шеи лошади изогнут внутрь. Всадник видит половину глаза лошади. Такое постановление необходимо для прохождения углов, выполнения поворотов, всех манежных фигур, езды галопом, а также для всех боковых движений.

В обратном постановлении голова лошади повернута к стенке манежа, т. е. в сторону, обратную сгибанию позвоночного столба. Перемена постановления должна происходить мягко и плавно, без запинок и излишней торопливости.

Всадник только тогда будет готов к обучению езде с постановлением, когда он научится при помощи поворотов на месте и в движении хорошо координировать свои воздействия на лошадь: поясницей, весом (туловищем), обоими шенкелями и поводьями одновременно, но по-разному на обеих сторонах лошади.

Воздействия всадника следующие:

1. Всадник делает полуодержку.

2. Лошадь сгибают вокруг внутреннего шенкеля — постоянной оси вращения. Для этого внутренний шенкель прикладывают за подпругой, и он остается на этом месте пассивным. Ни в коем случае он не должен быть отброшен лошадей, так как тогда ей нельзя будет придать поста-

новление. Но он не должен воздействовать и активно, потому что тогда лошадь отступила бы в сторону.

3. Всадник переносит свой центр массы внутрь, т. е. в сторону постановления лошади, продвигается вперед и опускает при этом внутренние колено и каблук.

4. Наружный шенкель действует в ритм движения и отводит задние ноги лошади внутрь.

5. Внутренний повод мягко набран, так как иначе лошадь «свалит» шею или затылок.

6. Наружный повод сначала сдают, чтобы стоящая в поводу лошадь могла вытянуть наружную сторону шеи и сохранить упор в удила. Для этого не требуется никакого специального действия, так как эта сдача повода происходит сама по себе, когда всадник выдвигает вперед наружное плечо (линии плеч и бедер всадника должны быть параллельны соответствующим линиям лошади). В случае необходимости можно отдать повод поворотом кисти мизинцем вперед, в направлении рта лошади.

7. Когда лошадь примет небольшое постановление, набирают и наружный повод. Так как шея лошади уже изогнута, он действует как хорда дуги и усиливает постановление. Кроме того, он прилегает к изогнутой наружной стороне шеи и действует предупреждающе на наружное плечо лошади. Само собой разумеется, и в этом случае перенос руки через холку лошади является большой ошибкой. Во время придания лошади постановления поясница, туловище, оба шенкеля и повода действуют как описано в пунктах 2—6. Когда желательное постановление лошади достигнуто, оба повода остаются набранными. Но так как внутренний повод обеспечивает только сохранение мягкого контакта со ртом лошади, а наружный должен влиять на осанку и постановление, действие его силь-

нее. Слишком сильное действие внутренним поводом часто ведет к искривлению и тугоподвижности шеи.

Ошибки всадника: сгибание вбок, излишний поворот верхней части туловища, отставленные назад плечи.

На контргалопе лошадь получает постановление в сторону стенки манежа. Так как с таким постановлением лошади труднее сохранить равновесие на поворотах, главная ценность этого упражнения состоит в том, что оно позволяет повысить гибкость и степень сбора лошади. Заезд на контргалоп на лошади, еще недостаточно прочно освоившей это движение, надо выполнять у второго угла длинной стороны манежа, чтобы иметь достаточно длинный отрезок прямой перед первым углом, который лошадь пройдет контргалопом. Угол сначала проходят по пологой кривой. Оправдала себя и перемена направления из маленького круга, проходимого галопом, на большой, который выполняется контргалопом, и обратно.

Для перехода на контргалоп всадник, не усиливая сгибания шеи лошади, направляет ее передние ноги возможно ближе к стенке манежа, как будто он хочет проехать сквозь нее. В результате внутренняя передняя нога лошади приближается к стенке, на таком же расстоянии от нее оказывается и внутренняя задняя нога. Всадник при этом сидит в основном на внутренней стороне. Таким образом можно и на контргалопе выпрямить лошадь и заставить ее идти в один след.

Чем лучше развита способность лошади к сбору, тем надежнее может она держаться и на контргалопе, которым ездят только в собранном темпе. Как только лошадь перестает торопиться при прохождении углов контргалопом, можно начинать выполнение на нем других упражнений, к ним относятся:

— перемена направления из круга на галопе без смены ног;

— перемена направления от угла по диагонали манежа и половины его на галопе без смены ног;

— переход на прямой линии с шага и с рабочей рыси на контргалоп;

— езда контргалопом по кругу;

— езда по серпантину и по восьмерке контргалопом с простой сменой ног, простая перемена ног с контргалопа на контргалоп.

#### РАБОТА НА КЛАВИШАХ, ПОЛЕВАЯ ЕЗДА И ПРЫЖКИ

**Устройство клавиш.** Клавиши — это жерди длиной 1,5—2,5 м и диаметром 10—12 см, имеющие на концах деревянные крестовины. Верхний край жерди находится на высоте 15—20 см над землей. Деревянные планки, составляющие крестовину, крепятся не под прямым углом. Их концы должны быть скошены так, чтобы в любом положении крестовина плотно стояла на земле или на другой такой же крестовине. Жердь скрепляется с крестовинами очень прочно. Устроенные таким образом клавиши, или, как их еще называют, *кавалетти*, можно использовать и для специальных упражнений, и для тренинга конкурных лошадей. Устанавливать их можно на три высоты (20, 40 и 50—60 см). Каждая конноспортивная секция должна иметь от 6 до 10 таких клавишей. Для лошадей, проходящих тренировку по выездке, клавиши должны быть не длиннее 1,5 м. Меньшая ширина способствует сохранению прямолинейности движения лошади. Клавиши не должны быть одноцветными, их надо раскрасить, как жерди препятствий.

Упражнения на клавишах используются как для обучения начинающих всадников на лошадях старшего возраста, так и для подготовки мо-

лодых лошадей. Тазобедренные, коленные и голеностопные суставы всадника должны гибко следовать за движениями лошади, а руки продвигаться вперед согласно с движениями конской шеи.

Чтобы не повредить рот и спину лошади, всадник должен плотнее сжимать колени, эластично напрягать поясницу и верхней частью туловища легко следовать движению (облегченная посадка). Постепенно он начинает ощущать гибкую спину лошади и вырабатывать способность контролировать свою посадку. Заметно меняющееся положение центра массы лошади позволит определить, в достаточной ли мере всадник следует движениям своей лошади. Равным образом он сможет контролировать и положение своего шенкеля, так как абсолютно плотно прилегающее колено должно обеспечить неизменное положение шенкеля на теле лошади даже при неравномерном ее движении.

Работа на клавишах выполняется шагом, рысью и галопом. Чтобы лошади могли преодолевать клавиши на плавном движении, расстояние между отдельными клавишами должно соответствовать длине шага или маха. Для лошадей старшего возраста при движении шагом удобно расстояние 0,8 м, рысью — 1,2—1,4 м, а галопом — 2,5—3,5 м, 7—7,5 или 11 м.

Приучая лошадь, упражнения сначала выполняют шагом, с отданным поводом. Когда все лошади станут спокойно перешагивать клавиши, можно повторить упражнение на рабочей рыси, изменив предварительно расстояние между клавишами. Всадники при этом облегчаются, начинающие должны держаться свободной рукой за ремень, надетый вокруг шеи лошади.

На учебную рысь переходят тогда, когда всадники освободятся от напряженности и смогут гибко следовать за движениями свободно идущей ло-

шади. Если в первое время головы лошадей фиксируют, развязки должны позволять лошади в достаточной мере вытягивать шею вперед и в стороны.

*Рекомендации для повседневных занятий.*

1. В начале занятий во время разминочной езды врозь проехать 2—3 раза установленные на средней линии манежа клавиши. Сначала их ставят не более двух, позднее (через 8—10 недель) — до четырех.

2. В конце занятий ездят по одному или сменой через разнообразно-расставленные клавиши (рис. 32).

### **Полевая езда.**

Тренировки в поле предъявляют к всаднику и лошади иные требования. На пересеченной местности всаднику труднее согласовывать положение своего центра массы с неравномерно перемещающимся центром массы лошади. Внимание всадника отвлекается на дорогу и окружающую местность, и благодаря этому сама по себе постепенно проходит напряженность, всадник начинает чувствовать себя на лошади свободнее. Очень полезна для этого спокойная продолжительная езда рысью.

Выезд в поле для начинающих конников как бы награда за трудное обучение. Он порождает хорошее настроение, благотворно сказывается на дальнейшей подготовке. У молодых всадников укрепляется доверие к лошади, а сознание, что они могут управлять ею в поле, порождает стойкое стимулирующее сознание успеха.

Если есть подходящие лошади, начинать езду в поле можно очень рано. Уже после первых занятий на корде начинающих конников надо брать в поводу в поле. Однако этот идеальный метод приобретения непринужденного равновесия в седле требует несколько больше времени, поэтому для выработки посадки в пер-

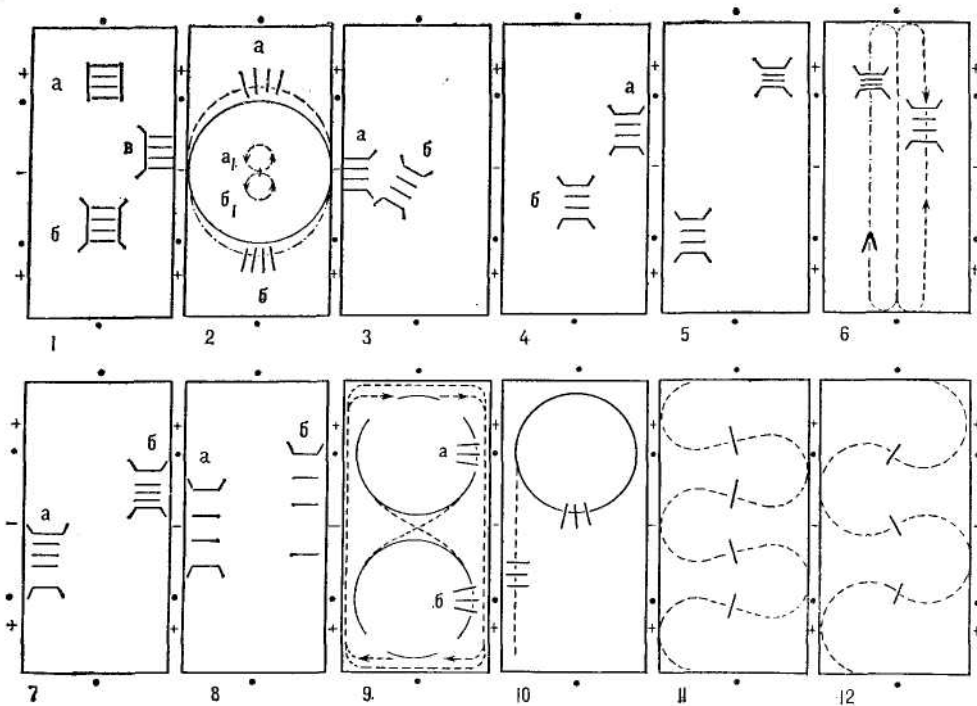


Рис. 32. Расстановка клавишей.

1 — а) с боковым ограничением жердями; б) с боковым ограничением жердями и с откосами; в) на линии следа с боковым ограничением и откосом с внутренней стороны.

2 — а) для работы рысью на корде (расстояние между внутренними концами 1,2 м, наружными—1,5 м);

а1) путь кордового, ведущего лошадь рысью;

б) для работы шагом (расстояние между внутренними концами 0,8, наружными—1,1 м);

б1) путь кордового. (Развязки обязательно отстегивать!).

3- а) на линии следа; б) на диагонали манежа.

4 — а) рядом с линией следа; б) на средней линии.

5 — для шага и рыси рядом с линией следа.

6 — для шага и рыси рядом со средней линией.

7 — а) для рыси с промежуточным шагом после 4-го клавиша; б) для шага.

8 — для галопа: а) расстояние 3,5 м, высота 0,5 м;

б) с промежуточным махом (расстояние до 4-го клавиша 7 м).

9 — на кругах: можно каждый раз менять направление ездой по кругам или, пройдя клавиши, переходить на движение вдоль стенки манежа.

10 — на линии следа по стенке манежа и на кругу.

11 — на средней линии серпантин по всему манежу (5 букле).

12 — на средней линии перемена направления по серпантину через весь манеж (4 букле)

вую очередь практикуется езда на корде.

На пятой-шестой неделе обучения, когда начинающие всадники научат-

ся самостоятельно ездить в манеже, следует предпринять небольшую поездку шагом за его пределы. Выезжать можно, разумеется, только на спокойных лошадях. В дальнейшем выезды в поле надо практиковать приблизительно через два занятия на третье по возможности весь год.

На подходящей территории (жнивьё, пастбище и т. п.) всадники должны самостоятельно, ездой врозь упражняться в том, чему они научились в манеже. Во время необходимых пауз между упражнениями на разных аллюрах можно отрабатывать в зависимости от уровня подготовки всадников и лошадей повороты на месте, осаживание, остановки, спокойную стойку на месте (с набранным и отданным поводом), посадку в седло и слезание. Но, повторяем, каждое такое упражнение должно быть предварительно отработано в манеже.

При выезде за пределы манежа всадники обязательно надевают защитный головной убор. Лошадям вокруг шеи надевают ремень (обычно путлице). Если всадник (даже и опытный) потеряет равновесие, гораздо правильнее придержаться за шейный ремень, чем виснуть на поводке. Всадник принимает облегченную посадку, при которой поясница эластично напрягается, верхняя часть тела слегка наклоняется вперед, а сиделище остается на седле. Голова всадника свободно поднята. Так как при езде в поле лошадь несколько больше растягивается, руки надо держать ниже и продвигать кисть вперед за счет свободного разгибания в плечевых и локтевых суставах, когда лошади надо сильнее вытянуть шею.

Следует помнить, что на местности лошади идут с меньшим сбором, а преодоление неровностей на пути предъявляет повышенные требования к их поворотливости и послушанию. Двигаются лошади очень осторожно и уверенно, при условии, если всадник не мешает. На ровной местности можно отрабатывать некоторые элементы езды. Во время успокаивающих прогулок едут с отданным поводом.

*Упражнения, выполняемые при полевой езде:* шаг с отданным поводом и на длинном поводу; облегченная рабочая рысь, рабочий галоп; фигуры (серпантин, круги); перевод на рысь с шага и с остановки; остановки; перевод на галоп с шага и с рыси; езда галопом по ровному и неровному грунту; преодоление оврагов, канав и водных преград; езда по лесу; резвая езда (броски на время); езда на подъемах и спусках.

*Преодоление водных преград.* Для преодоления водных преград можно использовать только мелкие места в прудах с изученным твердым дном или неглубокие ручьи и реки с тихим течением. Лошади должны все время

сохранять опору на дно. Если берега крутые, надо спускаться в воду осторожно. Выход на берег выполняется как подъем в гору. Переход вброд ручьев и рек с быстрым течением опасен. В этом случае надо направлять лошадь наискось против течения. Всадник должен все время видеть место на противоположном берегу, к которому он хочет выйти.

При переезде вброд всадник прочно сидит с крепко прижатыми коленями. Шенкеля прилегают к телу лошади и при необходимости высылают ее вперед. Верхняя часть туловища несколько отклонена назад. Поводья дают лошади необходимую свободу для вытягивания шеи. Однако надо внимательно следить, особенно на мелководе, чтобы лошадь не легла в воду. Вспотевшие лошади делают это очень охотно. Большой частью они выдают свое намерение тем, что бьют по воде передними ногами, разбрызгивая ее. В таком случае надо немедленно набрать повод и выслать лошадь вперед.

*Езда через лес.* Езда шагом в лесу имеет в начале обучения большое значение. Всадник здесь закрепляет умение управлять лошастью при помощи своего веса. Лучшее для езды подходит крупное лесное с твердой почвой. При этом всадник заранее выбирает самый хороший путь. Из-за необходимости уклоняться от внезапно оказавшихся на пути деревьев или проезжать между тесно стоящими стволами возникает опасность травм. Поэтому надо по возможности ездить по пешеходным тропинкам и смотреть вперед. Возвращаться надо всегда за светом.

*Резвая работа.* Всадник должен с самого начала вырабатывать у себя чувство темпа (пейса).

Необходимые для этого упражнения проводят на подходящих дорогах — сначала попарно, а затем в одиночку. Важна при этом разметка трассы, позволяющая контролировать темп.

Сначала надо следить за поддержанием равномерного темпа, так как это является одним из главных условий сбережения сил при верховой езде на удлиненные дистанции. Затем приходит время для поддержания правильного темпа движения.

Нормальным считается темп: на шаг—125 шагов, или 100 м/мин; на пользовательной рыси — 275 шагов, или 220 м/мин; на пользовательном галопе — 500 шагов, или 400 м/мин.

Пользуясь разметкой трассы и часами, всадник вырабатывает у себя ощущение такого нормального темпа. В дальнейшем эти показатели для отдельных аллюров, а особенно для галопа, дифференцируются, и всадник приучается различать другие скорости (например, 300, 350, 450, 500, 600 м/мин).

*Езда на подъемах и спусках.* Всадник учится при этом гибко следовать за движениями лошади, что является полезным предварительным упражнением для прыжков через препятствия. Колени и шенкеля прилегают более плотно, чтобы не соскользнуть при внезапном движении. Седлашице с гибкими тазобедренными суставами остается на седле. Верхняя часть туловища наклонена в зависимости от движения. Кисти вытянутых рук отдают повод в направлении рта лошади вперед и в сторону. Каблуки опущены, шенкеля прилегают к телу лошади и поддерживают движение по избранному направлению. Подъемы и спуски преодолеваются перпендикулярно к склону. Только длинные пологие склоны преодолевают, чтобы сберечь силы лошадей, наискось.

Предварительным упражнением для езды на подъемах и спусках является работа на системе валов (см. рис. 52).

*При подъеме в гору* всадник наклоняет верхнюю часть туловища вперед, плотно прижимает колени к лошади и полностью отдает повод. Для трени-

ровки мышц задних ног лошади нужно подниматься спокойным шагом на не очень крутые склоны. На крутые короткие склоны учатся подниматься позднее. Лошадь может преодолевать их только прыжками, причем темп движения предоставляют выбирать ей самой. Всадник должен подняться из седла и, стоя в стременах с плотно прижатыми коленями, наклонить верхнюю часть туловища параллельно шее лошади. Рука ищет опору в шейном ремне. Без опоры на стремена и поддержки за шейный ремень молодой всадник не сможет сохранить равновесие и согласовать его с равновесием лошади (рис. 33).

*При спуске* по не очень крутому склону верхняя часть туловища всадника располагается так, чтобы его центр массы находился почти вертикально над центром массы лошади. Это, во-первых, облегчает спину лошади и позволяет ей лучше подводить задние ноги, а во-вторых, помогает не потерять равновесия и не сорваться вперед. При увеличении угла склона всадник должен отклонить верхнюю часть туловища назад, чтобы удержать свой центр массы над центром массы лошади. Усиленный шлюс (сцепление колен и ягодиц с телом лошади) и опущенный книзу каблук придают посадке всадника нужную крепость. Шенкеля приложены к бокам лошади и при необходимости управляют ее движением. На крутых спусках они прежде всего препятствуют крайне опасным отклонениям задних ног лошади в сторону.

Рука поддерживает контакт со ртом лошади, но при этом держит поводья настолько длинно, что лошадь может вытянуть шею, опустив голову, и пользоваться ими как балансиром для сохранения равновесия.

*Виды построений.* При езде свободной группой всадник не привязан к определенному месту. Однако правила взаимного уважения требуют, чтобы

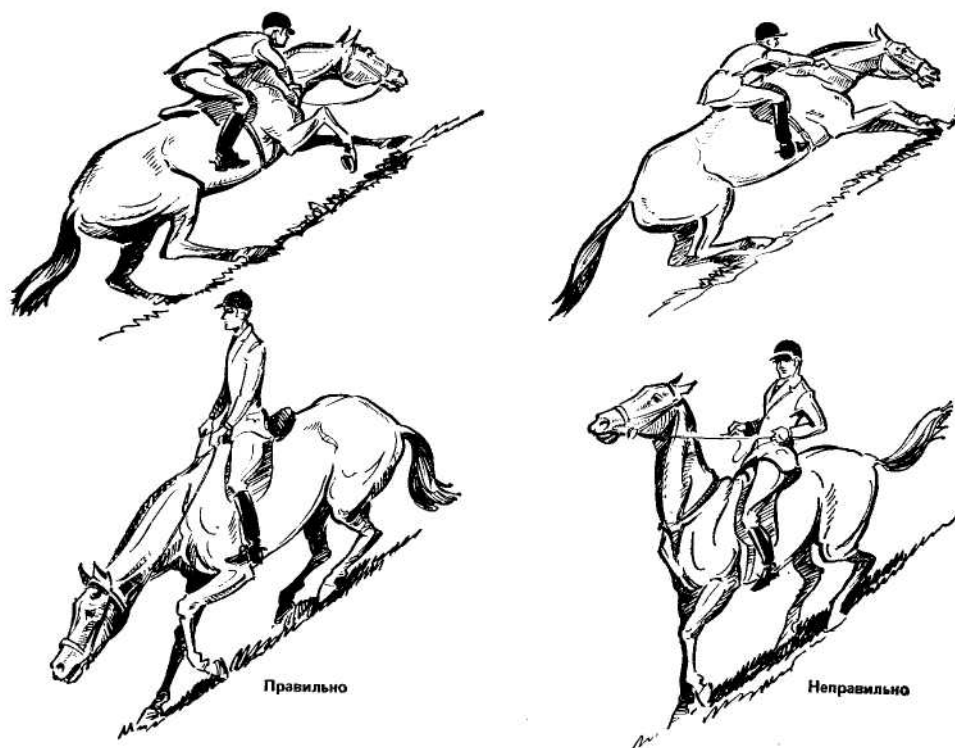


Рис. 33. Подъем и спуск с горы.

никто не пересекал дорогу и не мешал своим товарищам по смене. Нельзя приближаться слишком близко к беспокойным лошадям. Не следует обгонять друг друга. Преподаватель едет или впереди или сзади группы. После первых выездов, во время которых он сам заботится о поддержании равномерного темпа движения, преподаватель чаще едет сзади группы и подсказывает темп и направление движения. Во главе группы должен тогда ехать более опытный спортсмен, которого другие не имеют права обгонять.

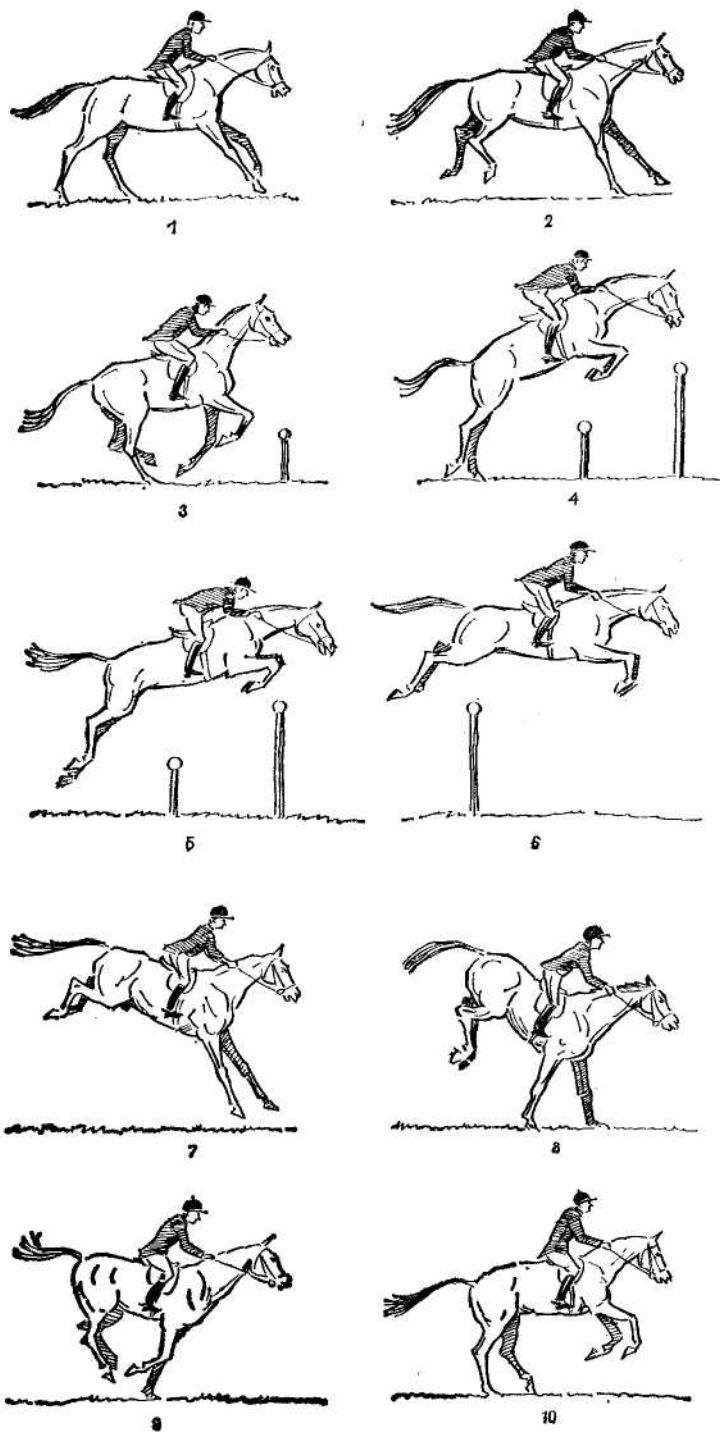
По лесным и полевым дорогам, по обочинам шоссе удобнее ездить колонной по одному (цепочкой). Преподаватель едет головным. Иногда он может поручить какому-нибудь всад-

нику возглавлять группу, чтобы тот тренировался в поддержании равномерного темпа движения. В цепочке лошади идут одна за другой, с дистанцией в одну лошадь. Если дистанцию надо увеличить, подается специальная команда.

Самое большое внимание надо уделять поддержанию равномерного и правильного темпа движения. Скорость движения головного всадника определяется возможностями самой слабой лошади в группе.

На дорогах и улицах, открытых для транспорта, надо выполнять правила уличного движения: указывать перемену направления, двигаться по правой стороне, соблюдать очередность проезда, в темноте иметь положенное освещение колонны.

Если надо перейти на более резвый аллюр, то переход должен начинать задний всадник и заканчивать



головной, чтобы колонна не разорвалась.

Остановка производится одновременно, но не слишком резко, чтобы избежать столкновений.

Езда в колонне по два применяется только при движении через населенные пункты. Во главе группы едет преподаватель.

### Преодоление препятствий.

Подготовительные упражнения к прыжкам надо начинать очень рано. Это ни в коей мере не противоречит нашему утверждению, что хорошего преодоления препятствий можно ожидать лишь после того, как всадник и лошадь получат фундаментальную подготовку в выездке.

При преодолении препятствий надо сильнее облегчать нагрузку на спину лошади и задние ноги. При конкурной посадке стремяна подтягивают на 2—3 отверстия путлища

Рис. 34.  
Последовательность движений при прыжке



Мы различаем пять фаз в технике прыжка: подход к препятствию, отталкивание, подвисяние, приземление, продолжение движения (рис. 34).

При *подходе к препятствию* должно поддерживаться надежное управление лошадью.

Из этого вытекает требование — каждая лошадь перед прыжками должна получить хорошую проминку и быть поставленной в повод и шенкель. Лошадь направляют под прямым углом на середину препятствия. Всадник прочно сидит на лошади и посылает ее вперед шенкелями, устойчиво приложенными за подпругой. Поясница всадника напряжена и продвигает его бедра вперед, чтобы избежать перемещения центра массы назад. Это может случиться, если седлаще всадника продвинется дальше заднего края седла. Так всадник следует за движением лошади. Немного приподняв седлаще от седла, передав вес на бедра и колени, всадник сможет в долю секунды усилить воздействие поясницей. Правильно подготовленная лошадь вытягивает шею вперед и вниз, всадник спокойно держит руки по сторонам шеи лошади, справа и слева от ее гребня (низкое положение рук).

Лошадь свободно идет вперед, а всадник должен свободно управлять ею.

*Подход к препятствию* должен быть энергичным. Это обеспечивают высылающие вперед средства управления, действие их должно нарастать до момента отталкивания, особенно при езде на лошадях, которые обносят, закидываются или прыгают неуверенно. В последнем случае седлаще должно оставаться в седле и усиливать посыл вперед. Лошади, которые хорошо подготовлены и прыгают охотно, не нуждаются в таком усилении посылы вперед.

При *отталкивании* направление движения лошади изменяется в результате подъема переда и последующей

фазы прыжка. Внезапное ускорение движения вперед вызывается отталкиванием задних ног лошади.

Если всадник хочет сохранить согласованность своих движений с движениями лошади, он должен переместить свой центр массы вперед так, чтобы тот оказался над центром массы лошади. Это удастся при наклоне верхней части туловища вперед в соответствии с углом, под которым лошадь отталкивается от земли.

Поясница всадника должна быть при этом напряжена, бедра продвинуты вперед, а голова поднята вверх. Седлаще несколько отделяется от седла, особенно если угол отталкивания велик, т. е. если лошадь прыгает круто. Однако излишество здесь вредит, так как ухудшает надежность посадки. Колени и шенкеля остаются на своем месте. Плотное прилегание колен (шлюс) придает посадке крепость. Фиксированное колено является точкой вращения для движений верхней части туловища.

Во время подъема лошадь вытягивает голову и шею вперед. В следующей затем *фазе подвисяния* это движение еще отчетливее. Чтобы не помешать лошади и дать ей полную свободу пользоваться шеей как балансиром, а также обеспечить сгибание передних ног лошади в локтевых и пястных суставах, что зависит от максимального вытягивания шеи, всадник должен выдвинуть выпрямленные руки в направлении рта лошади, дать свободу повода. Руки продвигаются по сторонам шеи вперед и вниз. Разведение локтей в стороны считается грубой ошибкой, так как мешает всаднику отдавать повод.

Если при отталкивании контакт с ртом лошади будет на какое-то время потерян, то это не столь большая ошибка. Хуже, если повод не будет отдан в достаточной мере. В этом случае передние ноги лошади не поднимутся достаточно (повиснут).

*Фаза подвисания* состоит из восходящей и нисходящей частей траектории прыжка. Во время подвисания четко видно вытягивание шеи лошади. Ограничивать его нельзя ни в коем случае. Вот почему всадник должен вытягивать руки еще дальше вперед. При этом сохраняется сильный наклон вперед, хотя в соответствии с положением центра массы можно было бы уже несколько распрямиться и сесть в седло. Верхняя часть туловища наклоняется от пояса. Бедро, колени и шенкеля должны сохранять свое положение. Ошибкой, нарушающей равновесие, является отведение наклоненной верхней части туловища в сторону.

Голова всадника должна быть поднята, взгляд направлен на дорогу или на следующее препятствие.

Так как на нисходящей части фазы подвисания центр массы всадника еще опережает центр массы лошади, нужно незадолго до приземления выпрямиться и опуститься в седло. В момент, когда передние ноги лошади очень быстро одна за другой касаются земли, колени всадника, плотно прижатые к седлу, служат амортизаторами. Они пружинят и принимают на себя вес всадника, оберегая тем самым от повреждений ноги лошади.

Часть нагрузки передается на стремяна, но большая ее часть должна быть перехвачена коленями всадника, чтобы избавить лошадь от неприятных ощущений. Рука всадника при приземлении не должна мешать характерному, направленному вверх движению головы и шеи лошади. Если во время прыжка нарушится связь между рукой всадника и ртом лошади, поводья набирают только через один мах галопа после приземления.

При продолжении движения всадник должен во время первых двух махов галопа после приземления снова подготовить лошадь к управлению. Соответствующие воздействия препят-

ствуют лошади мчаться вперед, отклоняться в сторону или замедлять движение.

**Отработка техники прыжка.** Приблизительно через 12—15 занятий, отведенных отработке на корде нормальной посадки, можно начинать освоение облегченной посадки. Однако эти тренировки только дополняют занятия, проводимые большей частью с нормальной посадкой. Первые предварительные упражнения для конкурной посадки выполняются уже при езде через клавиши и во время преодоления легких подъемов и спусков на местности. Необходимо, чтобы всадник к этому времени уже умел ездить облегченной рысью.

Хотя для всадника легче всего следовать движениям лошади при прыжке с галопа, преподаватель заставляет совершать первоначальные невысокие прыжки на корде через жерди, установленные на высоте 30—40 см, с рыси, так как при этом лошадь всегда находит точку отталкивания и не допускает беспорядочных движений, которые могли бы нарушить посадку всадника. Прыжки всадник совершает со стремянами, а рукой берется в случае необходимости за шейный ремень, который при этих упражнениях надевается обязательно.

Всадник ни в коем случае не должен искать рукой опоры в передней луке, так как это сделает невозможным следование движениям лошади. А именно чувство следования за лошадью должно быть выработано во время подготовительных упражнений к прыжкам.

Отрабатывая на корде конкурную посадку, высоту препятствий постепенно увеличивают до 0,8 м и прыжки совершают время от времени на галопе. Упражнение пока выполняют только со стремянами. Если всадник хорошо справится с этими требованиями, можно в заключение разрешить ему

прыгнуть через низко установленную жердь без стремян.

Как только молодые всадники смогут управлять лошадьми, их начинают готовить к прыжкам на конкурном поле. Хорошим предварительным упражнением является работа на клавишах, ее дополняют специальной отработкой посадки на системе валов. Смысл этих упражнений, которые выполняют сначала шагом, а потом рысью и галопом, заключается в выработке правильной последовательности движений при прыжке. Система валов облегчает это, так как лошадь, преодолевая их, совершает движения как при настоящем прыжке, но в существенно замедленном темпе. Всадник получает возможность отрабатывать последовательность своих движений на прыжке. Преподаватель же может уже на очень ранней стадии заметить ошибки и бороться с ними.

От результатов этих упражнений зависит время перехода к прыжкам через невысокие препятствия на манеже — жерди на высоте 30 — 40 см с дополнительной жердью на линии отталкивания. Вскоре начинают применять для обучения и гимнастические препятствия.

**При повышении требований необходима осторожность! Тот, кто не жалеет времени, надежнее и быстрее достигает цели.**

Так как на системе валов уже многократно выполнялся переход от нормальной посадки к облегченной и обратно, гимнастические препятствия, которые состоят из нескольких элементов, уже не вызывают трудностей. Если всадники хорошо их преодолевают, можно объединить несколько препятствий на поле в гимнастический паркур.

При подходе к каждому новому препятствию всадник должен держать лошадь в средствах управления. Это требование важнее, чем абсолютное соблюдение предписанного маршрута.

Между отдельными препятствиями гимнастического паркура надо каждый раз переходить на рысь. Перемена направления и в заключение прохождение такого паркура галопом предъявляют к всадникам новые требования.

Одновременно начинают тренироваться в преодолении одиночных препятствий с рыси. В период с 5-го до 10-го месяца обучения высоту таких препятствий увеличивают с 0,5 до 1,1 м. С 8-го месяца начинают упражнения на двойных препятствиях (таких же размеров, как одинарные).

Эти прыжки на рыси через препятствия, используемые и на соревнованиях, можно объединять в часть паркура (неполный паркур). Однако решающим для перехода к новой программе является прогресс, достигнутый всадниками в управлении лошадью.

Только при полном владении лошадью и надежности прыжков в занятия включают технику прыжка на галопе. И на этот раз для начала выбирают разнообразные, но низкие препятствия. К 12-му месяцу обучения их повышают до 1,1 м. Ход обучения такой же, как при тренировках в прыжках с рыси. Обязательны при этом упражнения и на небольших высотных широтных препятствиях.

В ходе дальнейшего обучения размеры препятствий увеличивают до 1,2 м в высоту и 1,4 м в длину. Когда всадник сможет преодолеть на галопе несколько одиночных препятствий, начинают отработку широтных прыжков на конкурном поле. К этому времени уже должны быть пройдены прыжки через канавы на местности. Всадник уже должен уметь менять темп движения, но не следует пытаться указывать лошади момент отталкивания. Этому он научится много позже, а пока такие попытки только мешают лошади.

Обучение прыжкам должно всегда проводиться так, чтобы всадники и

лошади получали от этого удовольствие. Слишком форсированное движение и чересчур высокие требования ведут не только к неправильной технике, но и, как говорят спортсмены, к потере всадником и лошадью «сердца», т. е. стремления к успеху.

### **Ошибки в технике прыжка.**

Система валов является отличным средством для исправления недостатков в посадке всадника. Но так как при езде через эту систему скорость небольшая, преподаватель должен исправлять всадников и во время отработки прыжков. Он поручает самому обучаемому напоминать себе о своей ошибке соответствующим возгласом. Возглас должен приходиться на тот момент, когда выполняется исправляемое движение.

#### **Ошибки перед препятствием.**

1. Всадник отстает от движения лошади.

*Исправление.* Если не кажется целесообразной замена лошади, которая увеличивает темп перед прыжком, всадник должен при подходе к препятствию сильнее наклонять верхнюю часть туловища и брать за шейный ремень.

2. Всадник перед прыжком излишне наклоняется вперед.

*Исправление.* Приказать всаднику сохранять вертикальное положение, пока не поднимется при отталкивании перед лошади.

3. Всадник теряет стремя.

*Исправление.* Взять стремя на широкую часть ступни. Следить за спокойным прилеганием шенкеля к телу лошади.

#### **Ошибки во время отталкивания и прыжка.**

1. Всадник отстает от движения.

*Исправление.* Сильнее наклонять верхнюю часть туловища вперед, удерживаясь за шейный ремень. При этом нужно воскликнуть: «Вперед!»

2. Колени всадника смещаются.

*Исправление.* В момент перед

отталкиванием воскликнуть: «Прижми колени!»

3. Всадник поднимает колени и каблуки вверх.

*Исправление.* Во время прыжка воскликнуть: «Каблук вниз!»

4. У всадника смещаются шенкеля.

*Исправление.* При предпоследнем перед отталкиванием махе галопа воскликнуть: «Шенкеля вперед!» (но не во время отталкивания, иначе всадник привыкнет пытаться указывать лошади момент толчка).

5. Всадник разворачивает в стороны носки ног.

*Исправление.* Во время прыжка воскликнуть: «Носки вперед!»

6. Всадник перед отталкиванием поднимает кисти рук.

*Исправление.* При подходе к препятствию воскликнуть: «Руки вниз!»

7. Всадник недостаточно протягивает вперед руки.

*Исправление.* Во время отталкивания воскликнуть: «Руки вперед!» (Так же надо поступать, если всадник перед прыжком или во время него тянет повод назад).

8. Всадник расставляет локти.

*Исправление.* При подходе к препятствию воскликнуть: «Локти к телу!»

9. Всадник опускает взгляд.

*Исправление.* Воскликнуть: «Выше голову!»

10. Всадник оглядывается во время прыжка или после него.

*Исправление.* Воскликнуть: «Смотри вперед!»

11. Во время приземления всадник резко опускается в седло.

*Исправление.* Во время прыжка воскликнуть: «Плотней колени!»

12. Над препятствием всадник держится за повод.

*Исправление.* Воскликнуть во время прыжка: «Раскрой кулак!»

#### **Ошибки в воздействиях всадника.**

1. Во время прыжков с рыси ло-

шадь перед препятствием сбивается на галоп.

**Исправление.** Всадник развивается, подчиняет лошадь средствам управления и снова едет на препятствие спокойной учебной рысью. При этом он регулирует темп рыси несколькими полудержками. При необходимости последние два шага несколько удлиняют усиленным воздействием обеих шенкелей у подпруги.

2. Всадник подъезжает к препятствию под косым углом.

**Исправление.** Заставить повторить отталкивание, причем всадник должен развернуться в указанной точке и подъехать к препятствию под прямым углом.

3. Всадник пытается указать лошади момент отталкивания.

**Исправление.** Заставить всадника держать руки и шенкеля во время последних шагов или махов перед отталкиванием совершенно спокойно. В некоторых случаях всаднику полезно напомнить себе об этом возгласом: «Руки спокойно!»

4. Во время отталкивания всадник внезапно теряет контакт с ртом лошади.

**Исправление.** На галопе через систему валов выработать умение вытягивать руки, сохраняя упор лошади в повод.

### **Советы по устройству полевых препятствий.**

1. Препятствие должно гармонировать с местностью.

2. С обеих сторон оно должно примыкать к другим, естественным, препятствиям. Ни лошади, ни всаднику нет необходимости прыгать через жердевой забор шириной 3 м, значительно проще его объехать. Если же он поставлен в ложбине, на просеке или между кустами и соединяется с ними с обеих сторон, то вызывает желание прыгнуть.

3. Узкие препятствия имеют преимущество: лошади вынуждены подходить к ним под прямым углом.

4. Все площадки для отталкивания и приземления не должны быть каменистыми, неровными или топкими.

5. Канавы с болотистыми краями не пригодны для прыжков.

6. Из-за того, что полевые препятствия заполняются ветками кустарника, они кажутся массивнее, и лошади лучше их преодолевают.

7. Полевые препятствия должны быть прочными, тогда они внушают уважение и требуют большого внимания.

8. На местности очень легко соединить простые препятствия (типа жердевого забора с канавами, валами, впадинами, склонами и т. д.) в комбинированные препятствия. Большого умения от всадника требуют препятствия на склонах и такие, у которых сторона приземления выше, чем сторона отталкивания.

Размеры полевых препятствий увеличивают постепенно, однако они не должны быть выше препятствий, которые используют на конкурном поле. «Мертвые» (непадающие) препятствия всегда должны быть на 10 см ниже, чем падающие. Для прыжков на галопе ширина препятствий у основания должна быть больше высоты — этим достигается большая настильность прыжка.

У всадников надо воспитывать стремление искать во время полевой езды возможности для прыжков — это помогает вырабатывать способность правильно оценивать препятствия. Само собой разумеется, что через препятствия, на которых лошадь может получить травму (забор из колючей проволоки, бетонные или металлические трубы и т. п.), прыгать нельзя.

## ПЛАН ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВСАДНИКА

Приведенный ниже учебный план дает основу распределения по времени учебного материала и последовательности его изучения. Разумеется, он не является догмой и должен быть изменен, если в наличии нет достаточно хорошо выезженных лошадей или на подготовку отводится меньше учебных часов. План доведен до завершения первоначальной подготовки всадника и выступления его в первых соревнованиях. Начинающие всадники, которые не могут заниматься по меньшей мере 5 раз в неделю, не достигнут в предусмотренное планом время цели первоначальной подготовки. То же можно сказать и о спортсменах, не имеющих достаточных способностей, поэтому им не следует стремиться к непременно участию в соревнованиях по прошествии срока обучения.

### 1-й месяц (ноябрь).

*Цели обучения.* Освоиться с лошадью, научиться сохранять равновесие сидя верхом, добиться непринужденности посадки, усвоить основные теоретические сведения.

*Объем занятий в неделю:* 2x50 мин. — физическая подготовка;

2x15 мин. и 1x30 мин. — теоретическая подготовка;

3x10 мин. — упражнения в ловкости на лошади;

3x20 мин. — отработка посадки на лошади, идущей на корде.

*Снаряжение всадника и лошади:* костюм для верховой езды (без шпор). Палочки, мячи. Для упражнения в ловкости — спортивный костюм. Лошадь — в полном снаряжении для работы на корде.

*Работа на корде.* Отработка посадки, развитие ловкости. Отработка по фазам непринужденной, уравновешенной посадки. Облегченная рысь со стременами. Учебная рысь и переход на рысь с остановки без стремян. Посадка на лошадь и слезание, прыжок в седло и соскок с правой и левой стороны. Упражнения с палкой и мячом. Вольные упражнения. Прыжок с седла на землю из положения на коленях.

Езда в манеже, работа на клавишах, прыжки, выезды в поле еще не проводятся.

*Теоретическая подготовка.* Конная подготовка. Седло и уздечка. Седлание и взнузды-

вание лошади, уход за снаряжением. Посадка на лошадь и слезание, прыжок в седло и соскакивание. Посадка всадника.

Уход за лошадью. Распорядок на конюшне и конюшенные работы. Ведение лошади в поводу.

Учение об оценке лошади. Части тела (стат) лошади.

Основные корма, нормы кормления.

Противопожарные мероприятия.

### 2-й месяц (декабрь).

*Цели обучения.* Совершенствование равновесия на лошади. Совершенствование непринужденности посадки. Отработка нормальной посадки. Элементы управления лошадью. Усвоение теоретических сведений. Первый зачет.

*Объем занятий в неделю:* 2x50 мин. — физическая подготовка;

2x15 мин. и 1x30 мин. — теоретическая подготовка;

3x10 мин. — упражнения в ловкости на лошади;

3x20 мин. — отработка посадки на лошади, идущей на корде;

90 мин. — выезд в поле шагом.

*Снаряжение всадника и лошади* то же, что и в ноябре. При выезде в поле — лошади на развязках и с шейными ремнями, на манеже — лошади на развязках.

*Работа на корде.* Отработка посадки и развитие ловкости. Выработка индивидуальной нормальной посадки. Обучение управлению трензелем. Начало движения шагом, переход на рысь, одержки, подъем в галоп, посыл на рыси и галопе. Вольные упражнения на шагу, рыси и галопе (со стременами и без них). «Ножницы» и соскок через круп стоящей лошади.

*В манеже.* Езда в прямоугольном манеже с 3-й или 4-й недели. Начало движения шагом и рысью, облегченная рысь, учебная рысь, повороты налево и направо на шагу и рыси.

*Работа на клавишах.* При работе на корде переступание через 1—3 жерди, лежащие на земле, а потом через клавиши шагом, рысью и галопом. В поле — переступание шагом через лежащие на земле жерди.

*Выезд в поле.* Езда шагом, а с 4-й недели спокойная рабочая облегченная рысь. Движение в свободной группе (без строя) по слабопересеченной местности.

*Теоретическая подготовка.* Воздействия и средства управления. Воздействия весом тела. Средства управления на галопе. Манеж, его размеры и трассировка. Манежные фигуры. Дисциплина и команды на манеже.

Учение об экстерьере. Волосной покров, масти и отметины, конечности лошади и их части, основные породы лошадей.

Смотр лошадей и конского снаряжения. Первый зачет.

### 3-й месяц (январь).

*Цели обучения.* Достижение полной не-

принужденности и закрепление посадки. Средства управления, выслающие лошадь в сторону. Усвоение теоретических сведений.

*Объем занятий в неделю:* 2x50 мин. — физическая подготовка;

2x15 мин. и 1x30 мин. — теоретическая подготовка;

3x5 мин. — упражнения в ловкости на лошади;

3x20 мин. — отработка посадки на лошади, идущей на корде;

2x30 мин. — езда в манеже;

1x90 мин. — выезд в поле.

*Снаряжение всадника и лошади* такое же, как в 1-й месяц. Занятия вольтижировкой — на специально снаряженной лошади.

*Работа на корде, отработка посадки, развитие ловкости.*

Отработка посадки и вольные упражнения как во 2-й месяц. Отработка посадки в прямоугольном манеже с завязанными поводьями (лошади — на развязках). Упражнения в ловкости в форме вольтижировки: прыжки в седло и соскакивание со стоящей лошади, на шаг и на галопе.

*В манеже.* Шаг и рысь со стременами, позднее рысь без стремян, облегченная рысь. Подъем в галоп на большом круге. Облегченная рысь, переход на нее под другую ногу при перемене направления. Перемена направления от угла по диагонали манежа и половины манежа. Повороты налево и направо. Повороты на передних ногах.

*Работа на клавишах* та же, что во 2-м месяце, но без стремян. В поле — переступание через лежащие жерди на рыси.

*Выезд в поле* как во 2-м месяце. Переход под другую ногу на облегченной рыси. Движение цепочкой и колонной по два.

*Теоретическая подготовка.* Выслающие в сторону средства управления. Подготовка лошадей к выводке. Наиболее распространенные заболевания лошадей и их симптомы.

Учение об оценке лошади: формы корпуса, головы, шеи и хвоста.

Кормление: свойства кормов.

Смотр лошадей и амуниции; изучение противопожарных мероприятий.

#### **4-й месяц (февраль).**

*Цели обучения.* Достижение полной непринужденности и дальнейшее закрепление гибкой посадки. Выслающие в сторону средства управления. Предварительные упражнения для выработки конкурной посадки. Освоение теоретических сведений.

*Объем занятий в неделю* как в 3-м месяце.

*Снаряжение всадника и лошади* как в 3-м месяце. При выезде в поле, при работе на системе валов и прыжках на корде — без развязок, но с шейным ремнем.

*Работа на корде.* Отработка посадки на лошади как во 2-м месяце. Отработка облегченной посадки. Рысь большей частью без

стремян. Вольные упражнения. Вольтижировка: прыжок в седло боком, «мельница».

*Езда в манеже.* Рысь и галоп без стремян. Переход в галоп с шага и рыси. Езда по кругу, перемена направления ездой по кругам шагом и рысью. Заезды шагом и рысью. Вольты (диаметр 8 м) на шаг. Повороты на передних ногах.

*Работа на клавишах* как во 2-м месяце, но исключительно без стремян. Езда через систему валов шагом и рысью со стременами.

*Прыжки.* Прыжок через гимнастический забор высотой 60 см с жердью сзади высотой 30 см (со стременами), через систему из 2—3 гимнастических препятствий высотой 40—50 см (со стременами). Прыжки с рыси со стременами через одиночные препятствия высотой 30—40 см.

*Выезд в поле.*

Первый спокойный галоп на ровной местности. Шаг и рысь по неровной местности. Прыжки через канавы шириной до 0,8 м. Первые подъемы в гору.

*Теоретическая подготовка.* Облегченная посадка. Действия всадника при прыжке и подъеме в гору. Сбережение лошади. Первая помощь при травмах.

Оценка лошади. Постановка ног.

Кормление: кормовые добавки, заменители кормов.

Уход за лошастью: уход за гривой, челкой и хвостом. Происхождение лошади.

Смотр лошадей и амуниции.

#### **5-й месяц (март).**

*Цели обучения.* Совершенствование непринужденной, гибкой посадки и управления лошастью. Усвоение теоретических сведений.

*Объем занятий в неделю* как в 3-м месяце, но езда в манеже 2 раза по 40 мин. (включая прыжки).

*Снаряжение всадника и лошади* как в 4-м месяце, на манеже — без развязок.

*Работа на корде.* Тренировка в посадке на лошади, идущей на корде, и на лошади в манеже как в 4-м месяце. Вольные упражнения. Вольтижировка: упор на колене, «ножницы». Тренировка в прыжках на корде без стремян через препятствия высотой 40 см.

*Езде в манеже.* Учебная рысь со стременами и без стремян. Серпантин через манеж шагом и рысью. Восьмерка шагом и рысью. Вольт диаметром 8 м шагом и рысью. Переход на галоп с рыси. Остановка с шага. Работа рта (отжевывание).

*Работа на клавишах* как в 4-м месяце, а также в сочетании с вольными упражнениями в манеже. Езда через систему валов шагом и рысью без стремян.

*Прыжки* как в 4-м месяце, но без стремян. Прыжки со стременами через гимнастический забор высотой 70 см с жердью сзади высотой 35 см; через систему из 3—4 гимнастических препятствий высотой 40—50 см. Прыжки с

рыси со стременами через одиночные препятствия высотой 50 см.

*Выезд в поле.* Езда по одному шагом и рысью по неровной местности. Галопирование свободной группой (без строя). Прыжки через канавы шириной до 1 м. Преодоление легких подъемов и спусков.

*Теоретическая подготовка.* Обозначения на манеже, команды.

Строение живой клетки. Нервная деятельность лошади. Скелет.

Оценка лошади, аллюры, формы копыта. Инфекционные болезни и эпизоотии.

Кормление: концентрированные корма.

Смотр лошадей и конного снаряжения, изучение противопожарных мероприятий.

#### **6-й месяц (апрель).**

*Цели обучения.* Совершенствование непринужденной гибкой посадки и управления лошастью. Отработка пользования средствами управления лошастью. Усвоение теоретических сведений.

*Объем занятий в неделю* как в 5-м месяце.

*Снаряжение всадника и лошади* как в 5-м месяце (так как до 10-го месяца изменений в снаряжении не будет, этот пункт ниже повторять не будем).

*Работа на корде.* Тренировка в посадке на лошади, идущей на корде, и на лошади в манеже как в 4-м месяце, но со стременами и без стремян. Вольные упражнения. Вольтижировка: стойка на коленях, соскок вбок. Тренировка в прыжках на корде без стремян, высота препятствий 50 см.

*Езда в манеже.* Учебная рысь со стременами. Полуодержки. Остановки с шага и рыси. Правильное прохождение углов. Уступка шенкелю на шагу. Серпантин вдоль длинной стороны шагом и рысью. Удлинение шага на рабочей рыси. Длительные репризы езды с поводом в одной руке.

*Работа на клавишах* и езда по системе валов как в 5-м месяце. Дополнительно: езда по валам рабочим галопом со стременами.

*Прыжки* как в 5-м месяце, но без стремян. Прыжки со стременами через гимнастический забор высотой 80 см с жердью сзади высотой 40 см, через систему из 4—5 гимнастических препятствий высотой 50—60 см. Прыжки с рыси со стременами через одиночные препятствия высотой 60 см.

*Полевая езда.* Одиночная езда переменными аллюрами по неровной местности. Преодоление водной преграды (можно за ведущей лошастью). Прыжки и преодоление подъемов и спусков как в 5-м месяце, а также через препятствия высотой до 50 см. Езда на время шагом и рысью.

*Теоретическая подготовка.* Постановка лошади на средства управления (подготовка лошади к управлению). Езда на время по размеченной трассе.

Анатомия: строение костей и суставов.

Оценка лошади: голова, шея, холка.

Кормление: отруби, бобовые культуры.

Теория ковки: механизм копыта.

Заболевания органов пищеварения.

Смотр лошадей и снаряжения.

#### **7-й месяц (май).**

*Цели обучения* как в 6-м месяце. Улучшение управления лошастью при одиночной езде. Усвоение теоретических сведений.

*Объем занятий в неделю.* Физическая и теоретическая подготовка как в предыдущий месяц.

3x5 мин. — упражнения в ловкости на лошади;

3x10 мин. — отработка посадки на лошади, идущей на корде;

3x45 мин. — езда в манеже, включая прыжки;

90 мин. — выезд в поле.

*Работа на корде.* Отработка посадки на корде и в манеже как в 6-м месяце. Вольтижировка: езда стоя, свободные соскоки вбок. Тренировка в прыжках на корде без стремян через препятствия высотой 60 см.

*Езда в манеже* как в 6-м месяце. Работа по спирали шагом. Переход на галоп с шага после вольта. Удлинение махов на галопе.

*Работа на клавишах.* Езда через 3—4 клавиша шагом, рысью и галопом в манеже. То же в сочетании с вольными упражнениями. Езда через систему валов галопом без стремян. (В последующие месяцы работа на клавишах и системе валов продолжается так же, поэтому ниже упоминаться не будет.)

*Прыжки* (преодоление препятствий) как в 6-м месяце, но без стремян. Прыжки со стременами через гимнастический забор высотой 90 см с жердью сзади высотой 45 см, через систему из 6 гимнастических препятствий высотой 50—60 см. Прыжки со стременами на рыси через одиночные препятствия высотой до 70 см. Гимнастический паркур.

*Полевая езда* как в 6-м месяце. Езда на время галопом по размеченной трассе. Преодоление невысоких препятствий (до 60 см) и канав шириной до 1,2 м.

*Теоретическая подготовка.* Непринужденность и свобода движений.

Анатомия: скелет корпуса лошади.

Оценка лошади: спина, поясница, бедра, хвост.

Кормление: сочные корма, корнеплоды.

Виды подков.

Заболевание органов дыхания.

Смотр лошадей и снаряжения, изучение противопожарных мероприятий.

#### **8-й месяц (июнь).**

*Цели обучения* как в 7-м месяце.

*Объем занятий в неделю* как в 7-м месяце.

*Работа на корде* как в 6-м месяце. Отра-



ботка посадки на корде и в манеже. Повторение упражнений по вольтижировке.

*Езда в манеже* как в 7-м месяце. Дополнительно: переход на галоп с шага из угла, средняя рысь, средний галоп, осаживание с остановки до остановки и переход на движение шагом вперед непосредственно с движения назад.

*Прыжки* как в 7-м месяце, но без стремян.

Прыжки со стремянами: через гимнастический забор высотой 100 см с жердью сзади высотой 50 см: по гимнастическому паркуру с переменной направленности; с рыси через одиночные препятствия высотой до 80 см и вниз до 80 см; через двойную систему препятствий высотой 80 см с соответствующим расстоянием между ними; через двойную гимнастическую систему: первое препятствие 0,4 м, второе — 0,7 м, расстояние между препятствиями 2,8 м.

*Полевая езда* как в 7-м месяце. Дополнительно: прыжки в воду на мелком месте. Запрыгивание на уступ высотой около 50 см и спрыгивание с такой же высоты, спуск с короткого крутого откоса.

*Теоретическая подготовка.* Нормальная и облегченная посадка, усиленно выслаивающая посадка, ритмичные посылы в такт движения.

Происхождение лошади.

Анатомия: скелет конечностей.

Оценка лошади: грудь, живот, подвздошная область.

Кормление: сено.

Болезни и пороки: оглум, эпилепсия, невроз, прикуса.

### **9-й месяц (июль).**

*Цели обучения* как в 6-м месяце. Повторение и закрепление. Усвоение теоретических знаний, углубленное повторение. Выезд в летний лагерь (по возможности и на август). Второй зачет.

*Объем занятий в неделю* : 2x50 мин. — теоретическая подготовка; 1x50 мин. — физическая подготовка; 1x10 мин. — тренировка в ловкости на лошади; 1x20 мин. — отработка посадки на лошади, идущей на корде; 1x 60 мин. — езда в манеже; 1x90 мин. — выезд в поле.

*Работа на корде.* Повторение и углубление пройденного. Исправление ошибок в посадке. Прыжки на корде без стремян через препятствия высотой 70 см.

*Езда в манеже* как в 8-м месяце. Дополнительно: поворот на задних ногах, простая перемена ног на галопе, выполнение части задания по выездке для начинающих. Первое выполнение задания по выездке для начинающих.

*Преодоление препятствий* как в 8-м месяце, но без стремян. Прыжки со стремянами: через гимнастический жердевой забор высотой 110 см с жердью сзади высотой 55 см; по

гимнастическому паркуру с переменной направленности на рыси и на галопе с простой переменной ног; на рыси через одиночные препятствия до 90 см высотой. Через двойную систему до 90 см и высотнo-широтные препятствия до 90x90 см; через гимнастическую двойную систему: препятствия высотой 0,4 и 0,9 м на расстоянии 2,8 м; на рыси по неполному паркуру из 6 препятствий. Переход к прыжкам на галопе через одиночные препятствия тех же размеров и неполный паркур из 4 препятствий.

*Полевая езда* как в 8-м месяце. Дополнительно: пользовательный галоп (400 м/мин) и прибавленный галоп (500 м/мин) по размеченной трассе; рабочий галоп вверх и вниз по отлогому склону, рабочий галоп по узким лесным дорогам и редколесью; прыжки через препятствия высотой до 80 см и канавы с водой до 1,5 м, запрыгивание на уступ высотой до 60 см и спрыгивание на такую же глубину. Прыжки в воду на неглубоких местах через низкий жердевой забор. Езда по маршруту 5—8 км парно и поодиночке.

*Теоретическая подготовка.* Теория верховой езды: техника прыжка, прыжковый цикл, выездка лошади (обзор).

Анатомия: мышечная ткань, мышцы корпуса.

Оценка лошади: передние и задние конечности.

Кормление: солома, зеленый корм.

Ковка: повреждения и болезни копыт.

Болезни: повреждения от седла и упряжи.

Смотр лошадей и снаряжения, купание лошадей, изучение противопожарных мероприятий.

### **10-й месяц (август).**

*Цели обучения* как в 6-м месяце. Первое участие в соревнованиях по выездке для начинающих всадников и в испытаниях управляемости конкурных лошадей.

*Объем занятий в неделю* уменьшенный по сравнению с 7-м месяцем.

*Снаряжение всадника и лошади* как в 5-м месяце, но со шпорами (до 13-го месяца изменений не будет).

*Работа на корде.* Упражнения для посадки на корде и в манеже как в 6-м месяце. Вольтижировка для поддержания навыков. Прыжки на корде без стремян через препятствия высотой 80 см.

*Езда в манеже* как в 9-м месяце. Совершенствование техники и тактики езды по программе выездки (для начинающих). Многократное поднимание лошади в галоп на длинной стороне и средней линии манежа, на линиях перемены направления и кругах. Выполнение легкого контрольного задания.

*Преодоление препятствий* как в 9-м месяце, но прыжки на рыси без стремян. Прыжки со стремянами через гимнастический забор высотой 120 см с жердью сзади высотой 60 см;

через гимнастический паркур с многократной переменной направления рысью и галопом (простая перемена ног). Рысью через одиночные препятствия высотой до 1 м, через двойную систему высотой до 1 м, высотно-широтные препятствия 90х90х100 см, гимнастическую двойную систему: первое препятствие 0,4, заднее 1 м, расстояние 2,8 м. Галопом через одиночные препятствия высотой до 1,1 м, двойную систему высотой 1,1 м, высотно-широтные препятствия 90х90х120 см, неполный паркур из 5 препятствий. Преодоление контрольного паркура

*Полевая езда* как в 9-м месяце. Прыжки через полевые препятствия высотой до 0,9 м, канавы с водой шириной до 2 м, запрыгивание на уступы высотой до 0,8 м и спрыгивание на такую же глубину. Одиночная езда по маршруту длиной 8—12 км.

*Соревнования.* Участие в 1—2 соревнованиях по выездке для молодых всадников и по управляемости конкурных лошадей.

*Теоретическая подготовка.* Запись (заявка) и явка на конноспортивные мероприятия. Правила соревнований по выездке. Поведение во время соревнований, длительных конных пробегов.

Анатомия: мышцы конечностей.

Оценка движений лошади.

Кормление: минеральные корма, водопой.

Ковка: уход за копытами.

Болезни: воспаление суставов и сухожилий.

Смотр лошадей и снаряжения.

### **11-й месяц (сентябрь).**

*Цели обучения* как в 6-м месяце, участие в соревнованиях по двоеборью.

*Объем занятий в неделю* как в 10-м месяце.

*Работа на корде* как в 10-м месяце, прыжки на корде без стремян через препятствия высотой 90 см.

*Езда в манеже* как в 10-м месяце. Главная задача — устранение выявленных ошибок.

*Преодоление препятствий* как в 10-м месяце, но без стремян. Двойная система из гимнастических препятствий высотой 0,4 м и 1,1 м на расстоянии 2,8 м. Одиночные высотно-широтные препятствия 100х100х120 см. Двойная система из препятствий высотой 110 см. Неполный паркур среднего класса. Контрольный паркур легкого класса. Задания по управляемости лошади на паркуре.

*Полевая езда* как в 10-м месяце. Прыжки через полевые препятствия высотой до 100 см и канавы шириной до 2,5 м. Запрыгивание на уступ высотой до 100 см, спрыгивание. Езда на контрольную дистанцию в заданном темпе. Езда по маршруту длиной 12—15 км с небольшим числом препятствий.

*Соревнования.* Непосредственная подготовка к соревнованиям: выполнение фрагментов заданий по выездке, преодоление неполного

паркура 1 раз в неделю и контрольного паркура за одну неделю до соревнований. Участие в 1—2 соревнованиях по двоеборью.

*Теоретическая подготовка.* Участие в соревнованиях по преодолению препятствий, судейство соревнований, основы езды фигурной сменой.

Анатомия: нервная ткань, головной и спинной мозг.

Уход за кожей лошади.

Специальная ковка.

Болезни: раны и ушибы.

Смотр лошадей и снаряжения, изучение противопожарных мероприятий.

### **12-й месяц (октябрь).**

*Цели обучения* как в 6-м месяце. Первое участие в троеборье для молодых лошадей.

*Объем занятий в неделю* как в 10-м месяце.

*Работа на корде* как в 10-м месяце. Прыжки без стремян через препятствия высотой 1 м и высотно-широтные 0,8х0,8х0,5 м.

*Езда в манеже* как в 11-м месяце.

*Преодоление препятствий* как в 11-м месяце.

*Полевая езда* как в 11-м месяце. Частичное выполнение задания по полевой езде класса А (для начинающих) (дистанция 3—4 км, темп 450 м/мин, 5 препятствий).

*Соревнования.* Участие в одном комбинированном соревновании (или в троеборье для начинающих).

*Теоретическая подготовка.* Участие в соревнованиях по троеборью. Подсчет результатов в троеборье. Правила езды фигурной сменой.

Анатомия: органы чувств — глаз, ухо.

Оценка лошади: описание отметин.

Уход за лошадью на соревнованиях.

Ортопедическая ковка (порочных и больных копыт).

Болезни: мокрецы, воспалительный отек конечностей, столбняк.

Смотр лошадей и снаряжения.

### **13-й месяц (ноябрь).**

*Цели обучения.* Выполнение более высоких требований.

*Объем занятий в неделю:* 3х30 мин.— физическая подготовка; 2х20 мин. и 1х50 мин.— теоретическая подготовка; 2х5 мин.— упражнения в ловкости; 2х20 мин.— отработка посадки на лошади, идущей на корде; 1х40 мин.— езда в манеже (включая прыжки); 1х90 мин.— выезд в поле. (Возможны изменения. Приводимые требования рассчитаны на тех всадников, которые предполагают участвовать в соревнованиях.)

*Снаряжение всадника и лошади* как в 5-м месяце, но временами на мундштуке (при занятиях выездкой).

*Работа на корде* как в 10-м месяце.

*Исправление ошибок.* Прыжки на корде без стремян через препятствия высотой 1,1 м.

*Выездка.* Обучение управлению лошастью при помощи мундштука.

*Преодоление препятствий.* Отработка управляемости на сближенных гимнастических препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия высотой до 1,1 м со стременами и без них. Прыжки через одиночные препятствия высотой до 1,2 м, двойную систему высотой 1,1 м.

*Полевая езда.* Прогулки и легкая работа на неровной местности.

*Соревнования.*

*Теоретическая подготовка.* Понятия проводимости, движения вперед, подчинение посылу. Управление при помощи мундштука. Фигуры езды сменой, построения.

Анатомия: органы обоняния, вкуса и осязания.

Определение возраста лошади по зубам.

Уход за лошастью: стрижка.

Ковка: подковные шипы.

Заболевания глаз.

Выводка, смотр снаряжения, изучение противопожарных мероприятий.

#### **14-й месяц (декабрь).**

*Цели обучения, объем занятий в неделю, снаряжение всадника и лошади, тренировка на корде* как в 13-м месяце.

*Преодоление препятствий* как в 13-м месяце. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия (высота 110 см, ширина наверху 110 см, внизу 120 см).

*Выездка и полевая езда* как в 13-м месяце. Силовая работа на подъемах. Работа на выносливость: 12—15 км со скоростью 240 м/мин.

*Теоретическая подготовка.* Задачи работы на корде. Фигуры езды сменой. Заезды. Обучение лошади прыжкам: перешагивание через лежащие на земле или низко установленные жерди и миниатюрные препятствия.

Анатомия: органы пищеварения.

Оценка лошади: темперамент и кондиции; пороки и недостатки.

Выводка лошадей, смотр снаряжения.

#### **15-й месяц (январь).**

*Цели обучения.* Совершенствование техники управления лошастью.

*Объем занятий в неделю, отработка посадок на лошади, идущей на корде, упражнения для развития ловкости* как в 13-м месяце.

*Выездка* как в 13-м месяце. Контргалоп. Улучшение импульса и выразительности средней рыси и среднего галопа.

*Преодоление препятствий* как в 13-м месяце. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия (высота 110 см, ширина наверху 110 см, у основания 140 см).

*Полевая езда* как в 13-м месяце. Совершенствование выездженности на местности.

*Теоретическая подготовка.* Ошибки при пользовании мундштуком. Фигурная езда сменой: вольты и обмен местами.

Снаряжение и приучение молодой лошади к работе на корде.

Обучение лошади прыжкам: преодоление гимнастических препятствий.

Анатомия: кровеносная система, сердце, лимфатические сосуды.

Уход за лошастью: конюшня, размещение лошадей в местах соревнований, транспортировка лошадей, бинтование ног.

Выводка лошадей, смотр снаряжения, изучение противопожарных мероприятий.

#### **16-й месяц (февраль).**

*Цели обучения* как в 15-м месяце.

*Объем занятий в неделю.* 2—3 дня — выездка. 1—2 дня — отработка техники прыжков. 1—2 дня — полевая езда.

*Снаряжение всадника и лошади* как в 13-м месяце. Выездка попеременно на трензеле или мундштуке. Отработка техники прыжков и полевая езда только на трензеле.

*Тренировка на корде* как в 13-м месяце.

*Выездка* как в 15-м месяце. Дополнительно: перемена ног на контргалопе, улучшение импульса и выразительности средней рыси и среднего галопа.

*Преодоление препятствий* как в 15-м месяце. Дополнительно: одиночные высотой 1,3 м и высотно-широтные препятствия (высота 1,2 м, ширина наверху 1,2 м, внизу 1,4 м), двойная система препятствий высотой 1,2 м. (При неблагоприятных условиях зимой можно ограничиться работой на гимнастических препятствиях.)

*Полевая езда* как в 1-м месяце.

*Теоретическая подготовка.* Асимметрия тела, «принужденная» и «затрудненная» сторона лошади. Требования к езде в соревнованиях по выездке.

Езда сменой: вольты по головному.

Работа на корде: действия кордового, средства управления при работе на корде.

Выездка: достижение непринужденности и свободы движений.

Обучение лошади прыжкам: преодоление невысоких препятствий на рыси.

Анатомия: органы дыхания.

Уход за лошастью в период соревнований по троеборью и после них.

Выводка лошадей, смотр снаряжения.

#### **17-й месяц (март).**

*Цели обучения* как в 15-м месяце.

*Объем занятий в неделю* как в 16-м месяце. Для спортсменов, которые готовятся участвовать в соревнованиях по выездке и преодолению препятствий, один раз прогулка в поле 60—90 мин.

*Снаряжение всадника и лошади* как в 16-м месяце. Всадники, которые готовят своих лошадей к соревнованиям по выездке, ездят на одном трензеле только один раз в неделю.

*Тренировка на корде* как в 13-м месяце.

Выездка как в 16-м месяце. Дополнительно: подъем лошади в контргалоп при движе-

нии по прямой линии; усиление и сокращение темпа движения и проверка выездженности (для готовящих лошадей к соревнованиям по преодолению препятствий).

*Преодоление препятствий* как в 16-м месяце. Дополнительно прыжки через отдельные высотно-широтные препятствия (высота 1,2 м, ширина сверху 1,2 м, у основания 1,5 м) и через двойную и тройную системы препятствий (размеры те же), а также через 2 неполных паркура и 1 контрольный паркур легкого класса.

*Полевая езда.* Для всадников, занимающихся выездкой и преодолением препятствий, — только прогулки в поле. Для троеборцев — работа для развития силы и выносливости, прыжки через препятствия на местности.

*Теоретическая подготовка.* Упор в повод — постановление — подъем головы и шеи — сбор. Остановки и полуудержки. Езда сменой: цепочка.

Работа на корде — переступание через жерди.

Выездка. Рабочая и средняя рысь.

Обучение лошадей прыжкам: отработка техники прыжков на галопе.

Анатомия: мочеполовые органы.

Погрузка лошади в автомашину.

Выводка лошадей, смотр снаряжения, изучение противопожарных мероприятий.

#### **18-й месяц (апрель).**

*Цели обучения.* Непосредственная подготовка к соревнованиям.

*Объем занятий в неделю, снаряжение всадника и лошади* как в 17-м месяце.

*Работа на корде, совершенствование посадки, упражнения в ловкости* как в 13-м месяце.

*Выездка.* Повторение и совершенствование пройденного. Отработка по частям программы езды. Выполнение частей задания и контрольного задания.

*Преодоление препятствий* как в 17-м месяце.

*Полевая езда* как в 17-м месяце. Троеборцы в конце месяца выполняют частичную программу полевых испытаний легкого класса (дистанция 5—6 км, скорость 500 м/мин, 8 препятствий).

*Теоретическая подготовка.* Обзор проработанного материала по теории верховой езды и правилам соревнований. Заучивание программ езды.

Езда сменой: отдельные фигуры. Составление программы езды фигурной смены.

Работа на корде: приучение лошади к весу всадника, езда в манеже.

Работа по выездке при отклонениях в телосложении, темпераменте и характере лошади. Обучение лошадей прыжкам в непривычных условиях.

Значение правильного регулярного ухода за лошадью, ее кормление, сбережение, ковка.

Выводка лошадей; смотр амуниции.

*Примечание.* В плане указан только объем физической подготовки без раскрытия ее содержания. Однако это ни в коей мере не говорит о недооценке этой важной составной части первоначальной подготовки всадника. Особое значение имеют упражнения в падениях из борьбы дзюдо.

Время и объем подготовки даны применительно к спортсменам, занимающимся в спортивной секции.

## **ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ**

Первоначальная подготовка лошади — это целенаправленное, систематическое воздействие на молодое, еще не выездженное животное с целью привить ему такие качества и свойства, которые сделают его использование безопасным и необременительным для всадника, а также создадут основу для дальнейшей специализации в спорте.

Первоначальная подготовка всех спортивных лошадей одинакова, так как в начале обучения зачастую еще невозможно определить, в каком виде конного спорта лошадь будет специализироваться. При явной пригодности к одному из трех видов конного спорта можно целенаправленно работать уже в период первоначальной подготовки, не забывая, однако, о том, что обучение должно быть разносторонним. К концу первоначальной подготовки лошадь должна быть приучена ко всем воздействиям, которые связаны с ее использованием в спорте, испытывать доверие к всаднику, знать сигналы, с помощью которых человек сообщает ей свою волю, и уметь их исполнять, быть ловкой, сильной и выносливой.

## СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ

От подгонки и состояния снаряжения зависит возможность и способность лошади полностью и без помех выполнять требования всадника.

*Спортивное седло* — это единственный вид седел, разрешенный правилами соревнований, а также наиболее приспособленный для обучения всадника и лошади. Разница между специальными седлами для выездки, преодоления препятствий и троеборья заключается главным образом в форме *крыльев* и *ленчиков* (рис. 35). (Ленчиком называется основа седла, определяющая его форму.) Ленчик делается обычно из пластмассы. Если ленчик сделан из материала, не отвечающего необходимым требованиям, седло может «разойтись», стать плоским или даже сломаться. Прочность и эластичность позволяют седлу хорошо прилегать к спине лошади, а всаднику правильно распределять свой вес. Передняя часть седла, над холкой, называется *передней лукой*. Лука вместе с находящимися под ней *седельными подушками* должна образовывать достаточно глубокую выемку, чтобы даже при полностью нагруженном седле не надавливать на очень высокие в этом месте остистые отростки позвоночника лошади. В противном случае на холке почти неизбежно образуются повреждения, которые надолго выведут лошадь из строя. Слишком узкие седла сильно давят на спину лошади и препятствуют нормальной работе ее

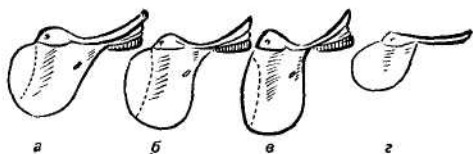


Рис. 35. Формы седел:  
а) конкурное; б) троеборное; в) для выездки; г) скаковое

мускулатуры. Вот почему состояние седла требует частого контроля.

Слишком высокая передняя лука мешала бы правильно держать поводья, поэтому впереди над холкой делается вырез, что помогает также избежать травм холки.

Седельные подушки под ленчиком делаются обычно из поролона или других легких и упругих материалов. Набивка должна быть равномерно плотной, не сваливаться и не утрамбовываться по мере эксплуатации седла. Толщина седельных подушек должна хорошо предохранять спину лошади от непосредственного давления седла. Слишком толстая подбивка не позволит всаднику достаточно хорошо чувствовать лошадь и ограничит возможность воздействовать на нее. Седельные подушки обтягиваются тканью или кожей.

Ленчик и седельные подушки определяют форму нижней части седла, которая прилегает к лошадиной спине. Форма сиденья, которое, как и другие части седла, делается обычно из свиной кожи (иногда из замши), оказывает значительное влияние на посадку всадника. Она бывает в большей или меньшей степени вогнутой. Самая глубокая точка сиденья должна находиться точно посередине седла.

Крылья седла — это его боковые части, которые обычно изготавливаются из того же материала, что и сиденье. Передние края крыльев у седла для выездки опускаются вниз почти отвесно. В то же время крылья троеборных и конкурных седел, закругляясь, выступают вперед. Форма крыльев имеет определенное значение для посадки всадника, поскольку позволяет, скажем, всаднику с длинными ногами (бедрами) лучше разместить колени.

Под передними краями крыльев или над ними находятся *коленные подушки*, т. е. явно осязаемое утолщение подбивки, дающее прочный и мягкий

упор. Естественно, наиболее толстые коленные подушки у конкурных седел, а на седлах для выездки они могут даже отсутствовать.

*Подпруга* служит для закрепления седла на лошади. Она делается из широкой сплошной тесьмы либо из нескольких полос. Равномерное положение отдельных полос регулируется тремя полосками кожи, надетыми на подпругу и легко передвигающимися.

Эластичные подпруги (резиновые) не беспокоят лошадь и дают большую свободу движений при больших нагрузках. Их чаще надевают на конкурных и троеборных лошадей. Чтобы у молодых лошадей седло не сползло вперед, можно применять заднюю подпругу. Если седло сползает назад, лучше надевать нагрудный ремень (шорку), который крепится к подпруге и должен быть хорошо подбит мягким материалом. Если смотреть сбоку, нагрудный ремень проходит примерно на уровне середины подпруги.

*Стремя* должно быть тяжелым и не слишком узким, чтобы при падении всадника оно легко соскользнуло с ноги. Такое стремя нетрудно поймать, если во время езды носок сапога выскочит из него. Опорная часть стремени имеет насечку, обеспечивающую лучший упор. В тех же целях нередко применяют резиновые или войлочные накладки. Однако лучший способ удержания стремени — это гибкая посадка и эластичность голеностопного сустава.

Стремена крепятся к седлу с помощью *путлиц*. К прочности ремней и пряжек путлиц предъявляются самые высокие требования. Ремни делаются из сыромятной кожи, а пряжки — из добротной стали. Особенно большая нагрузка падает на шпенек пряжки. Путлица, прикрепляемые к одному седлу, должны иметь равное количество отверстий, расположенных на одинаковом расстоянии одно от дру-

гого, чтобы в случае необходимости их можно было равномерно подтягивать.

Под седло подкладывается потник, назначение которого — предохранить не только седло от пота, но и лошадь от травм. Потник не следует делать слишком толстым (если не тонки седельные подушки). Форма потника должна точно соответствовать форме седла. Материалом для потника может служить не слишком мягкая гладкая кожа. Чаще всего применяется, однако, войлок. Если у лошади особенно чувствительная спина, потник можно сделать из овчины или поролона. Потник подтягивается в углубление ленчика и кладется на спину лошади без малейшей складки.

Поскольку лошади имеют разное телосложение, особенно строение холки, седло нужно подгонять индивидуально.

Крылья седла должны равномерно ложиться вдоль ребер лошади. Передний их край почти касается лопаток. Даже тогда, когда подпруги плотно затянуты и седло полностью нагружено весом всадника, между передней лужкой и холкой должно оставаться расстояние в два пальца. Плотнотянутые подпруги обеспечивают правильное и стабильное положение седла. Поэтому всегда нужно обращать внимание на необходимость подтянуть подпруги уже сидя в седле.

Подпругу нужно накладывать совершенно ровно и отвесно на расстоянии примерно полутора ладоней от локтевого сустава лошади.

Седло — ценная вещь, оно может служить очень долго, если за ним регулярно и правильно ухаживать. После каждого употребления с седла нужно удалять грязь и пыль. Пот, засохший на кожаной обивке седельных подушек, надо обмыть, а затем смазать кожу тонким слоем жира.

Подпруги сильно пачкаются с наружной стороны. Их нужно тщатель-

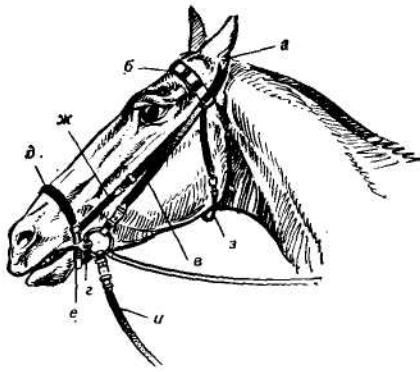


Рис. 36. Уздечка — трензельное оголовье:  
 а) суголовный ремень; б) налобный ремень; в) щечный ремень; г) трензель; д) наносный ремень капсюля; е) подчелюстный ремень капсюля; ж) щечный ремень капсюля; з) подбородный ремень; и) повод

но очищать щеткой. Стремена лучше обтирать тряпкой.

Раз в две недели седло чистят более основательно, отстегивая все его части. Затем слегка смазывают все кожаные поверхности хорошей смазкой и хорошенько втирают. Не обильное, а частое смазывание поддерживает кожу в хорошем состоянии!

На металлических деталях седла надо время от времени удалять пятна ржавчины. Стремена можно полировать, а затем слегка покрывать жиром. Металлические части из нержавеющей стали, разумеется, практичнее, но и их нужно регулярно чистить и полировать.

Кожаные потники надо тщательно обмывать и смазывать жиром, а войлочные лучше всего подвергать химической чистке.

**Оголовье.** Наиболее подходящее снаряжение для первоначальной подготовки всадника и лошади, а также для преодоления препятствий и полевой езды — трензельное оголовье. Оно состоит из двух основных частей: уздечки и капсюля (рис. 36).

Суголовный ремень — самая верхняя широкая часть оголовья. Он снабжен пряжкой для регулирования дли-

ны оголовья. К суголовному ремню крепится налобный ремень, который часто для красоты отделяется разноцветной лаковой кожей. Он предотвращает сползание оголовья назад.

Ниже налобного ремня суголовный ремень разделяется на две части: вперед идут щечные ремни с гортами, а назад — более узкий подбородный ремень, на левом коротком конце которого имеются отверстия, а на правом, более длинном, — пряжка. К гортам щечных ремней крепятся трензельные кольца. Чем толще ветви трензеля, вкладываемые в рот лошади, тем мягче и менее обременительно для лошади его воздействие. Тонкие (острые) удила, а также трензеля с недостаточно гладкой поверхностью применять не следует, потому что их болезненное воздействие подрывает у лошади доверие к руке всадника. Ветви трензеля делают значительно более толстыми в конце, примыкающем к кольцам, и более тонкими к середине, к месту их соединения. Тем самым часть давления поводом переносится на беззубые края нижней челюсти. Удобные для лошади толстые удила зачастую делают полыми изнутри. Они легче, охотнее воспринимаются лошадью, а главное, дают возможность более тонко воздействовать на нее.

Величина трензельных колец имеет определенное значение. Очень большие кольца бывают на скаковых уздечках. Нормальные кольца имеют примерно 7 см в диаметре. Отверстия в ветвях трензелей, в которые вставляются кольца, не должны изнашиваться до такой степени, чтобы их края становились острыми и натирали рот. Сношенный трензель может поранить губы лошади.

В качестве трензельного повода применяют обычные ременные поводы, передние концы которых пристегиваются к трензельным кольцам, а задние соединяются пряжкой. По-

водья, вшитые в трензельные кольца, непрактичны, так как затрудняют уход за удилами.

Назначение капсюля — ограничивать раскрытие рта лошади и не давать ей выталкивать трензель. Наносная часть капсюля проходит примерно через середину носовых костей лошади. Внизу, под подбородком лошади, проходит нижний ремешок капсюля, соединенный с наносным небольшими металлическими кольцами. От колец вверх под прямым углом по отношению к капсюлю идет щечный ремень, который не дает капсюлю упасть. Этот ремень продевается сквозь налобный ремень уздечки, проходит под суголовным ремнем и застегивается с левой стороны.

Удила (трензель) должны быть такой длины, чтобы при нормальном положении трензельные кольца не давили на губы лошади.

Возможны незначительные изменения в положении удил. Например, лошадям, которые склонны задирать голову кверху, можно накладывать трензель пониже. Напротив, можно немного поднять трензель у тех лошадей, которые склонны стоять за поводом. Впрочем, этот прием не будет иметь никакого успеха, если энергично не воздействовать на лошадь выставляющими средствами управления и не побудить ее взять повод, который всадник должен мягко держать в руках.

Если налобный ремень слишком длинен, суголовный ремень может сползти назад на гриву. Но гораздо хуже, когда налобный ремень слишком короток. Тогда он подтягивает вперед суголовный ремень, который натирает уши лошади, причиняет ей боль, и она реагирует на это взмахивая и тряся головой.

Подбородный ремень застегивается так, чтобы он проходил примерно по середине щеки. Пряжки щечного и подбородного ремней находятся на равной высоте,

Носовая часть капсюля должна лежать примерно на расстоянии четырех пальцев над ноздрями. Нижний ремешок капсюля проходит под нижней челюстью и затягивается так, чтобы лошадь могла отжевывать удила. Это возможно лишь тогда, когда между капсюлем и мордой лошади можно просунуть два пальца. Слишком затянутый капсюль обременяет лошадь, мешает ей свободно дышать.

Слишком свободный капсюль делает применение его бессмысленным.

По окончании езды удила нужно отстегнуть от кожаных частей оголовья, обмыть в воде и вытереть досуха.

Ржавчину лучше удалять сразу. Меньше всего хлопот доставляют хромированные или никелированные трензеля. Кожаные части оголовья надо очищать от пота и пены. Если грязь слишком уж вросла в ремни, надо отскрести ее с помощью деревянного ножа. Очень острые предметы, например нож, могут повредить кожу. Слишком сильно загрязненные ремни обмывают губкой, сушат на воздухе, а затем смазывают. Каждые четырнадцать дней оголовье следует полностью разбирать и приводить в порядок. Особенно тщательно прочищаются места, где кожа соприкасается с металлическими пряжками.

Новые кожаные части оголовья не смазывают, а хранят в сухом, закрытом от пыли месте. При этом удила отстегивают.

Все вышесказанное об уходе за оголовьем в полной мере относится ко всякому другому снаряжению, сделанному из кожи.

*Мундштучное оголовье* (рис. 37). Оно применяется в соревнованиях по дрессуре от легкого класса и выше, когда от лошади требуется определенная степень сбора. При правильном действии поводом и свободной, мягкой, гибкой посадке всадника в абсо-



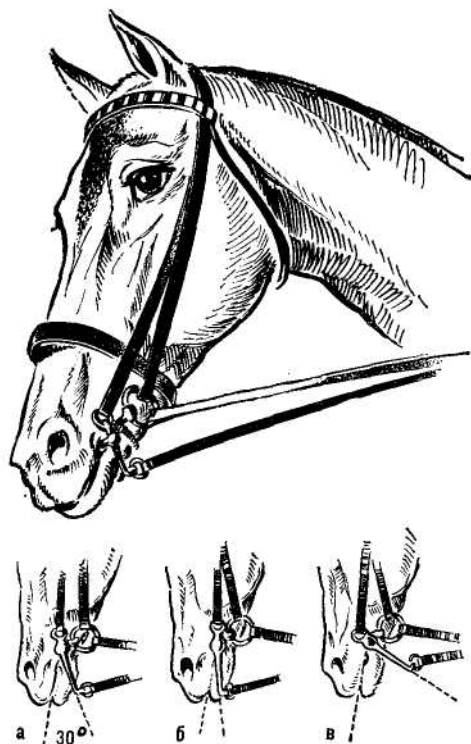


Рис. 37. Мундштучное оголовье:  
 а) правильный угол; б) слишком маленький угол (мундштук стоит торчком); в) мундштук «проваливается»

лютном равновесии мундштук, действующий по принципу рычага и оказывающий усиленное давление на нижнюю челюсть лошади, помогает улучшить ее осанку и движения.

Суголовный ремень мундштучного оголовья должен находиться на таком расстоянии за ушами, чтобы ветви мундштука проходили примерно на 4 см ниже края скулы. Капсюль проходит примерно на 2 см ниже скулы и легко прилегает к голове лошади. Подбородный ремень занимает такое же положение, как в трензельном оголовье. Особое внимание нужно уделять положению мундштука и трензеля. Трензель, который в данном случае несколько тоньше и легче обычных

удил, прилегает к углам рта, но не поднимает их кверху. Трензеля в мундштучном оголовье, разумеется, тоже бывают различными, но всегда лучше предпочесть более толстый. Трензель вкладывается в рот лошади над грызлом мундштука.

Грызло должно находиться на уровне мундштучной цепки и не касаться резцов. Лошадям, которые перебрасывают язык, мундштук нужно подогнать немного выше.

Согласно закону рычага, приложенная сила наиболее эффективна тогда, когда она действует под правильным углом. Щечки мундштука должны образовывать с линией рта лошади угол в 30 или 40°. Если угол больше, то мундштук «проваливается», если меньше, — он стоит торчком. В обоих случаях мундштук воздействует неправильно — давит на нижнюю челюсть или натирает губы (см. рис. 37 а, б, в).

Ширина мундштука должна соответствовать рту лошади. Чтобы установить длину грызла, можно вставить в рот лошади палочку на уровне мундштучной цепки и ногтями больших пальцев отметить концы, выступающие изо рта.

Грызло имеет в середине изгиб — дужку для языка. Она должна находиться как раз над языком, а концы грызла упираются в нижнюю часть.

Правильно подобранный мундштук должен соответствовать форме языка и ширине нижней челюсти. Лошадь пытается избежать неприятного давления на язык, перебрасывая его через удила. Тогда весь вес грызла ложится только на края челюсти, менее чувствительные, чем язык. Однако они более ранимы, поскольку в этом месте непосредственно под слизистой находится кость. Грызла с высокой дужкой скорее могут повредить нижнюю челюсть лошади, чем грызла с маленьким изгибом.

*Снаряжение для работы на корде*

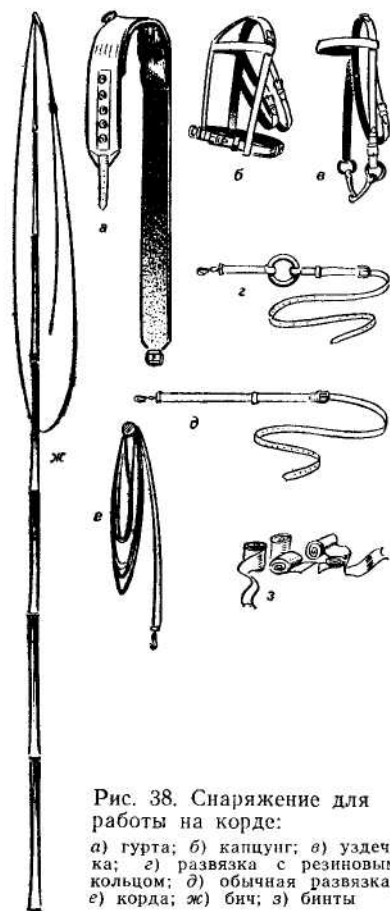


Рис. 38. Снаряжение для работы на корде:  
 а) гурта; б) капцунг; в) уздечка; г) развязка с резиновым кольцом; д) обычная развязка; е) корда; ж) бич; з) бинты

(рис. 38). При подготовке всадника и лошади работа на корде играет большую роль. Предпосылкой успешной работы является целесообразное снаряжение.

Специальная подпруга для лонжирования — *гурта* — шириной 15—20 см должна иметь хорошую подбивку в том месте, где обычно лежит седло. В самой высокой ее точке находится кольцо, в которое продевают поводья. По обе стороны от центрального кольца спускаются вниз 4—5 колец, расположенных симметрично, для пристегивания развязок на заданном уровне. Самое нижнее кольцо находится при-

мерно на уровне сустава лопатки. Под подпругу всегда подкладывается потник или вальтрап.

Если лошадь работает на корде под седлом, гурту не следует натягивать сильнее, чем седельную подпругу. Но сползать вперед она тоже не должна. Она проходит в самой нижней точке седла и упирается в переднюю луку. С помощью гурты удобно постепенно приучать молодую лошадь к седлу.

*Капцунг* накладывается хорошо подбитым капсюльным ремнем на морду лошади настолько плотно, чтобы под ним не оставалось никакого пространства во избежание болезненных потертостей. На капцунге закреплены три кольца. Корда пристегивается к среднему кольцу, причем шпенец пряжки должен быть направлен вверх.

Щечные ремни капцунга нужно натягивать туго, чтобы они на наружной стороне головы не сползли и не повредили глаз лошади. Если у вас нет готового капцунга или лошадь не может привыкнуть к жесткой металлической дуге у себя на носу, можно сделать замену его из жесткого недоуздки, нашив на носовой ремень еще один крепкий кожаный ремень. На нем закрепляются кольца для пристегивания корды (рис. 39).

Назначение капцунга состоит в том, чтобы всякое воздействие человека, управляющего кордой, приходилось на не слишком чувствительную носовую кость, а чуткий и болезненный рот не травмировался. Молодая лошадь будет искать контакта с поводом, не страшась с первых дней своей спортивной жизни слишком резкого воздействия рук.

*Развязки* (рис. 40) нужны для поддержания шеи и головы лошади в определенном положении. Их применяют обычно тогда, когда всадник только учится ездить верхом и сидит на лошади,двигающейся по кругу на

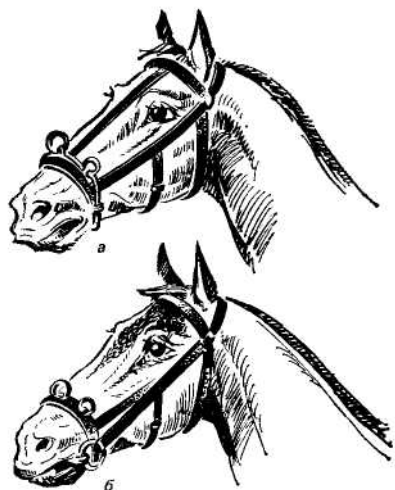


Рис. 39. а) Капцунг; б) Заменитель капцунга с уздечкой.

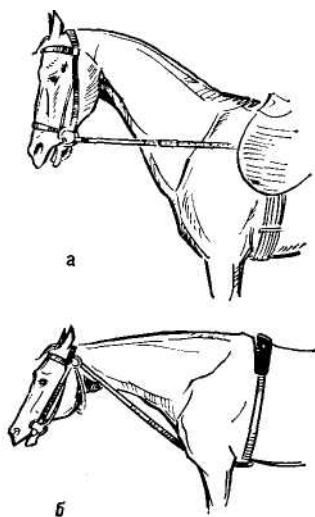


Рис. 40. Развязки:  
а) нормальное пристегивание (с обеих сторон);  
б) шамбон

корде, а также при обучении молодой лошади. В этом случае они заменяют ей руки всадника.

Развязки делают из ремней длиной 1,2—1,5 м, снабженных на концах застежками «карабин» или гортами, которыми они пристегиваются к трензе-

лю\*. Другим своим концом развязки крепятся к кольцам гурты либо пропускаются под седельной подпругой и застегиваются на пряжки, нашитые на развязках на расстоянии примерно 40 см от трензельных колец.

Развязки не должны мешать естественному поставу лошади, при пристегивании они должны иметь достаточную длину, причем одинаковую. Это можно проконтролировать, встав перед лошастью и потянув развязки вперед. Если трензельные кольца находятся на равной высоте, все в порядке.

Широко распространенный во Франции шамбон (рис. 40, б) имеет то преимущество, что не ограничивает вытягивание шеи и носа. Поэтому он наиболее приспособлен для лошадей, которые ходят с напряженной мускулатурой спины.

Корда, или лонжа, должна быть длиной 7—10 м. Длинная корда предпочтительнее, поскольку позволяет лошади делать более широкий круг. На конце корды находится петля. Делают корду обычно из пеньковой тесьмы, поскольку она не скользит.

*Манежный бич* должен быть такой длины, чтобы тренер мог достать лошадь концом бечевы. В последнее время широко используются бичи, древко которых сделано из бамбука (длиной 3,5 м). Оно достаточно крепкое и относительно легкое.

*Вспомогательные поводья.* Из довольно большого числа изобретенных в прошлом вспомогательных поводьев в настоящее время употребляются в зависимости от обстоятельств два вида: мартингал и скользящие поводья. Следует, однако, подчеркнуть, что всадник, ведущий систематическую работу со своей лошастью, постоянно учитывающий ее способности и уро-

\* В развязки желательно вшивать резиновые кольца для эластичности. — *Прим. спец. ред.*

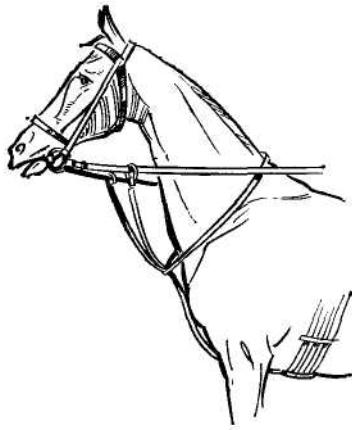


Рис. 41. Вспомогательное средство при работе под всадником — мартингал

вень подготовленности, придет к цели и без этих вспомогательных средств.

*Мартингал* (рис. 41) ограничивает подъем головы лошади и помогает лучше воздействовать на нее. Он одновременно замедляет воздействие руки на рот лошади, смягчая болезненные рывки и толчки. Хотя мартингал ограничивает движения головы вверх, с его помощью нельзя заставить лошадь опустить голову. Всадник, пользуясь мартингалом, должен помнить об этом.

Надевая мартингал, нужно сначала застегнуть ремень вокруг шеи лошади. Затем нижний конец мартингала протянуть под грудь лошади и продеть в его петлю подпругу. Петля должна лежать в самой нижней точке подпруги. Сквозь кольца мартингала пропускают поводья, на которые нужно надевать кожаные гайки для ограничения движений колец.

Длина мартингала должна быть такой, чтобы набранные поводья составляли одну прямую линию вместе с рукой всадника, вплоть до локтя. Повод не должен оттягиваться вниз, и мартингал не натянут, а слегка провисает. Слишком сильно натянутый мартингал может только окончательно

вывести лошадь из равновесия, сделать ее еще более раздраженной и торопливой.

*Скользящие поводья* надевают на неправильно выезженных лошадей, которые плохо воспринимают средства управления всадника.

Но скользящие поводья становятся средством исправления лошади лишь у того всадника, который правильно и гибко сидит в седле, имеет мягкую руку и может энергично высылать лошадь. Скользящие поводья помогают преодолеть сопротивление и скованность лошади в затылке и, подобно мартингалу, ограничить движение шеи лошади кверху.

Скользящие поводья — это два повода длиной 2,75 м, верхние концы которых скреплены вместе, как и концы трензельных поводьев. Другие концы скользких поводьев снабжены пряжкой, пришитой на гладкой стороне ремня. С ее помощью они застегиваются вокруг подпруги под грудью лошади. От подпруги поводья проходят вверх к трензельным кольцам и изнутри вдеваются в них ниже трензельного повода, а затем идут в руки всадника со стороны мизинца.

Скользящий повод может лишь обозначить для лошади границу, выше которой она не должна поднимать голову, но он не должен тянуть ее голову вниз. Энергично высылая лошадь активно работающим шенкелем, надо надвинуть лошадь на повод. Если лошадь сдала в затылке, то воздействие вспомогательного повода уменьшается и постепенно совсем исчезает. Вскоре один лишь вес скользкого повода, одно его присутствие заставляют лошадь сохранять требуемое положение головы.

Применение скользких поводьев во время выступлений, на разминочных полях или на любой другой площадке в месте проведения соревнований запрещено (применение их говорит о неподготовленности лошади).

## ПСИХОЛОГИЯ, ВОСПИТАНИЕ И ВЫРАБОТКА РЕФЛЕКСОВ У ЛОШАДИ

Лошадь на протяжении своего развития как вида приобрела целый ряд наследственных привычек, инстинктов, которые определяют ее поведение и поэтому должны учитываться при обучении. Проявление этих инстинктов может несколько различаться у отдельных животных, но в основе они у всех лошадей одни и те же.

Наследственные стереотипы поведения лошадей и реакции их органов чувств своеобразны.

**Органы чувств.** Лучше всего у лошади развито чутье. Можно наблюдать, как в новой обстановке лошадь все обнюхивает, словно ориентируется с помощью носа. Сильнейшее отвращение вызывает у нее запах крови и падали. Это рудиментарный инстинкт, оставшийся со времен живших на свободе диких лошадей, поскольку для них такой запах означал приближение врагов. К сожалению, прекрасно развитое чутье практически нельзя использовать в подготовке лошади для спорта. Но способность эта может проявиться самым неприятным порой образом, когда лошадь начинает враждебно относиться к кузнецу или ветеринару, запомнив их по запаху.

Лошадь всегда сначала обнюхивает корм и воду. Плохо пахнувший корм она даже не тронет, хотя человек может вовсе не уловить никакого запаха.

Гораздо лучше, чем у человека, у лошади развит слух. Она улавливает очень тихие шумы и пытается воспринять их более отчетливо, поворачивая в соответствующую сторону уши. Каждый может убедиться, придя в конюшню, на какой тихий голос реагирует лошадь. Как было установлено с помощью телеметрических приборов, внезапные громкие, непривычные звуки могут вызвать у лошади нарушение

кровообращения. Поэтому понятно требование никогда не кричать на лошадь, а также избегать лишнего шума в конюшне и во время работы.

Глаза не имеют для лошади такого исключительного значения, как для человека. Очевидно, что на дальнее расстояние лошадь видит плохо. Зато она хорошо видит вблизи и в темноте. Лошадь редко оступается или попадает ногами в ямки, если всадник дает ей возможность самой выбирать дорогу. Как показали эксперименты, лошади могут различать цвета. Правда, еще не выяснено, до какой степени им это удается. Доказательством того, что цвет оказывает на них определенное психическое воздействие, служит часто наблюдаемое нежелание многих лошадей прыгать через стенки серого цвета.

Расположение глаз на голове лошади делает очень широким угол обзора. Недостатки зрения обнаруживаются, когда лошадь часто пугается предметов, лежащих на земле, косо прыгает и при галопировании держит голову набок.

Почти каждый всадник имел возможность убедиться в том, что лошади очень точно видят то, что находится или происходит перед ними, и могут очень внимательно за этим наблюдать. Однако опыты показали, что лошадь скорее воспринимает крупные предметы, чем мелкие детали. Поэтому она очень точно узнает халат ветеринара или фартук кузнеца — разумеется, в этом участвуют и другие органы чувств, — но гораздо слабее воспримет черты их лица.

Слух и зрение, а также воспоминание об ощущениях, полученных с их помощью, играют большую роль при воспитании лошади.

Чувствительность кожи (тактильная чувствительность) развита очень хорошо, как у всех животных, ведущих ночной образ жизни. Этим фактором пользуется всадник, применяя

средства управления, которые без такой чувствительности нельзя было бы постепенно делать все более тонкими.

Стереотипы поведения у лошади врожденные, но с помощью воспитания их можно модифицировать. Эти перемены будут касаться, однако, лишь данной конкретной лошади и не передаются по наследству.

Поскольку, живя на воле, лошади плохо могли защищаться от врагов, они от них убегали. Выработанная в течение тысячелетий реакция на грозящую опасность сделала лошадь весьма пугливой. Это надо учитывать при работе с ней, особенно при знакомстве с чем-то новым, могущим показаться лошади опасным, например уличным шумом, быстрым движением, хлопающими флагами, громкой музыкой.

Если лошадь не видит возможности спастись бегством, она отбивается задними ногами. В естественных условиях кобылы, защищая жеребят, становятся в круг головами внутрь, а жеребец-вожак бежит вокруг этого кольца. Кобылы в случае опасности защищаются от врага, как правило, пуская в ход задние ноги, а жеребцы чаще пользуются передними копытами и зубами.

Конюшня заменяет лошади табун, давая ей необходимое ощущение безопасности. Поэтому, например, в случае пожара лошадь бежит обратно в горящую конюшню, и лишь с большим трудом удается вывести ее оттуда.

При плохой погоде лошади поворачиваются к ветру своей наименее чувствительной задней частью.

В условиях жизни на воле навоз является для лошади своего рода опознавательным знаком и ориентиром для соплеменников. Она никогда не будет стоять над оставленной ею кучкой. Поэтому если навоз долго не убирать из денника, он может стать причиной беспокойства и нервозности лошади.

Потребность в ориентировке, которая кажется людям любопытством, очень сильно выражена у лошади. Она

служит для приобретения индивидуального опыта (условных рефлексов) и должна учитываться при обучении. Необходимо давать животному возможность ознакомиться с новой обстановкой или предметами.

Лошадь — стадное животное. Она признает человека, особенно своего постоянного конюха и всадника, как некую замену своих соплеменников. На этой основе рождается доверие у лошади к всаднику, что является необходимым условием успеха в работе.

Человек должен поставить себя так, чтобы лошадь признала его в качестве старшего, главного. Отсюда вытекает требование вести себя спокойно, обдуманно, в случае необходимости энергично и никогда не заигрывать с лошастью.

У лошади превосходно развивается чувство времени. Каждый всадник знает это по отношению лошади к времени кормления. В определенные отрезки времени лошадь в зависимости от своего индивидуального опыта имеет разный психический настрой. Поэтому нужно строго выдерживать время кормления и тренировок, особенно когда от лошади требуется наивысшее напряжение.

Особенно хорошо у лошади развито умение ориентироваться. Она превосходно запоминает местность, дороги, направления. Это связано с ее прежней кочевой жизнью в степи.

Пороки поведения лошади, особенно те, которые она приобретает в конюшне, не являются врожденными, хотя, возможно, склонность к ним заложена в различной степени наследственностью. При неправильном обращении человека с лошастью эти склонности могут развиваться в пороки. Разумное же отношение помогает дурные задатки погасить. И на эту воспитательную работу тренер должен направлять значительную часть своих усилий. Не нужно путать такие пороки с проявлениями сопротивления, вызванными

плохим физическим самочувствием, переутомлением либо неправильной работой и недостатком движения.

Наблюдение за поведением лошади дает возможность сделать заключение о ее психическом настрое. Предметом таких наблюдений являются глаза, уши, хвост, голос, фыркание, потоотделение и походка.

По выражению глаз можно составить представление о темпераменте и характере лошади. Спокойно, ясно и добродушно смотрящие глаза — признак хорошего характера. Такие лошади могут обладать темпераментом, но они незлобны. Злобными чаще бывают лошади с маленькими злыми глазками. Если вокруг радужной оболочки глаза выступает значительная полоса белка, это указывает на то, что лошадь очень энергична и порой неудобна в работе.

Беспокойный, замученно смотрящий глаз — признак пугливости. С такой лошадью нужно особенно бережно обращаться, стараясь укрепить ее доверие к человеку, потому что в большинстве случаев пугливость — результат плохого обращения. Иногда пугливое выражение глаз может быть результатом какой-то внутренней боли, особенно если оно не исчезает при хорошем обращении.

Положение ушей — важный признак настроения лошади. Повернутые вперед уши означают ровный настрой. Уши, повернутые назад, указывают на напряженное внимание к находящемуся сзади источнику шума, например всаднику или тренеру. Заложенные назад уши — признак неудовольствия. Животные, которые с самого раннего возраста привыкли к хорошему обращению, здоровы и ежедневно получают достаточное количество движения, такого неудовольствия не выказывают. По положению ушей можно определить, как лошадь реагирует на предъявляемые ей требования. Всадник и тренер должны стремиться сочетать

неприятные для лошади упражнения с такой работой, которую лошадь «одобряет».

Прижатые уши всегда означают готовность лошади защищаться, намерение кусать или бить ногами. К такой лошади нужно приближаться очень осторожно.

Спокойно раскачивающийся в такт движениям лошади хвост — безошибочный признак непринужденности хода и хорошего самочувствия. Физическое или психическое напряжение выражается прижатым либо сильно отставленным хвостом. Застоявшаяся лошадь, перед тем как начать «козлить», отставляет хвост. Возбуждение может выражаться и в том, что лошадь даже несколько поднимает хвост кверху. Лошади, которые при движении крутят хвостом («хвостят»), боятся щекотки, — разумеется, если причиной не является неквалифицированное употребление всадником шпор. Если лошадь начинает «хвостить» во время долгого галопа, это означает, что она устала.

Голос у лошади служит не только для того, чтобы жеребец и кобыла либо кобыла и ее жеребенок находили друг друга. Ржанием приветствуют других лошадей. Остающиеся в конюшне всегда ржут вслед своим сотоварищам, которых ведут на работу. Низким одобрительным ржанием лошадь встречает приятные ей вещи, например, воду или корм. Если у нее сильные боли, она может стонать и даже кричать.

Длинное отфыркивание означает, что лошадь освободилась от напряжения, расслабилась и может спокойно приступить к дальнейшей работе. Частое фыркание в сочетании с всхрапыванием при втягивании воздуха указывает на возбуждение при приближении какого-то пугающего предмета.

Пот, выступивший на лошади при отсутствии большого физического напряжения, — признак особого возбуждения. В таких случаях потоотделение

сочетается с сильным сердцебиением, ощущаемым всадником, и дрожью во всем теле животного.

Напряженный ход также является признаком нервного возбуждения лошади. Но он может быть обусловлен и недостатком движения.

Как «думает» лошадь? На этот вопрос невозможно ответить, если исходить лишь из законов человеческого мышления. Однако известно, что и человеческое мышление, и поведение животного — результат деятельности нервной системы. Кора головного мозга является тем центром, который руководит всей системой приспособления живого существа к окружающим условиям. Знаниями о том, как протекают процессы нервной деятельности, должен обладать — хотя бы в общих чертах — каждый человек, работающий с животными. Эти знания нужны всаднику и тренеру, которые хотят достичь успеха в своей работе. Можно даже прямо утверждать, что успех приучения и выработки рефлексов у животного зависит от глубины знаний воспитателя о психических процессах, типах нервной деятельности, стереотипах поведения, реакция этого животного на окружающий мир.

Знакомство с процессом формирования рефлексов у животного делает очевидным тот факт, что животное не может думать, т. е. не в состоянии делать умозаключения такого, скажем, рода: так как я остановился перед препятствием, меня наказали. Животное может связать остановку с наказанием тогда, когда эти события совпали во времени или следовали одно за другим с разрывом не более 5 секунд. Понятие о процессе формирования условных рефлексов лошади не дает рецепта к каждому конкретному случаю. Однако оно дает основу для правильного обращения с лошадью и воспитания ее. И еще оно дает возможность сберечь нервы лошади, что крайне важно для ее использования в спорте.

Все воспитательные меры, строящиеся на рефлекторной основе, должны, разумеется, тщательно продумываться. Не без оснований все авторы, пишущие на иппологические темы, требуют, исходя из наблюдений за поведением лошади, никогда не наказывать ее, находясь в гневе или ярости. Зная законы нервной деятельности лошади, можно найти правильные пути к достижению поставленной цели.

**Воспитание и обучение.** Чаще всего в спортивную конюшню попадают лошади, которые уже прошли основы воспитания и обучения у своего прежнего владельца. Каким было это воспитание, мы можем узнать с полной достоверностью только в редких случаях. Вот почему лучше всего со всей возможной осторожностью самостоятельно проверить уровень полученной подготовки. Главная заповедь при этом — ни в коем случае не перегружать нервную систему молодой лошади неосторожными или чересчур поспешными действиями, поскольку это может привести к долговременным нарушениям.

Следует помнить, что молодая лошадь переживает смену привычной обстановки. Поэтому в первый день по приезде ее нужно оставить в покое, а в последующие 4—5 дней только водить в руках, показывая во время этих прогулок ближайшие окрестности конюшни.

Очень большое внимание нужно уделить переходу лошади на новый корм. Поначалу лучше ограничивать количество овса, но зато давать больше сена (примерно 6 кг). По возможности надо добавлять свежий корм: морковь, траву.

Молодую лошадь должен сначала обслуживать только один человек. Разнообразное поведение многих людей, даже умеющих обращаться с лошадьми, подвергает нервы молодой лошади большой нагрузке. После того как лошадь пообвыкнет в конюшне,



кроме конюха в контакт с ней может вступать только ее постоянный тренер. При любых обстоятельствах следует пресекать попытки других людей заниматься с молодой лошастью и тем более играть с ней. Это может испортить ее характер и приучить кусаться.

Молодую лошадь нужно по возможности разместить в деннике и несколько часов в день держать в леваде, чтобы она не лишалась привычного ей движения и не приобрела от стояния дурных привычек. Идеальными для этой цели являются загончики 3,5 x 7 м, находящиеся прямо у выхода из конюшни.

Приучая лошадь к седлу и уздечке, надо использовать знания о теории рефлексов. Первая связь, которая закрепляется, — «конюх—корм». Если потник, седло, уздечку и другие предметы снаряжения в первый раз в денник к лошади принесет конюх вместе с кормом, то она свяжет эти неизвестные ей предметы с приятным воспоминанием о корме. Постепенно, при постоянном подтверждении этой рефлекторной связи, лошадь привыкает к накладыванию седла (сначала без стремян и подпруги). Через несколько дней можно пристегнуть подпругу и постепенно, незаметно для лошади затягивать ее до нужной степени.

С уздечкой молодая лошадь должна быть в общих чертах уже знакома. Если этот опыт был для нее настолько неприятен, что она сопротивляется надеванию уздечки, то ситуация потребует очень большого терпения: ведь надо будет сначала разрушить уже закрепленный отрицательный условный рефлекс, а затем заменить его положительным, что отнюдь не легко. С этой целью можно обертывать трензель маленьким пучком травы, перед тем как вставлять в рот лошади. Точно так же осторожно и постепенно знакомят лошадь со снаряжением для работы на корде.

Лошадь, воспитанная в доверии к

всаднику, очень чувствительна к похвале. Всадник не должен упускать ни одной возможности, чтобы дать лошади почувствовать, как он доволен ее поведением. Он может сделать это одобрительными словами, которые сопровождаются оглаживанием или подачей кусочка лакомства, а также дав ей пошагать с отданным поводом (особенно при первом выполнении нового требования) или вообще сойдя с седла и окончив работу.

Своевременно хваля лошадь, всадник формирует в себе необходимый настрой, который является важной составной частью спортивного отношения к лошади. Всадник никогда не должен входить в денник и садиться на лошадь, не запасшись достаточным количеством лакомства. Сахар для этой цели не годится. Лучше употреблять морковь и кусочки хлеба.

Похлопывание лошади ладонью по шее, особенно с поглаживанием, не только выражает похвалу, но и оказывает успокаивающее воздействие. Всадник оглаживает лошадь одной рукой, а повод держит в другой и чуть разжимает пальцы, подчеркивая похвалу очень легкой отдачей повода.

Необходим определенный контроль над тем, как работа влияет на лошадь. Иногда бывает трудно сразу заметить перегрузку. Темпераментные и нервные лошади особенно часто создают у своих всадников иллюзию, будто их просто невозможно утомить. Воспитатель молодой лошади, знающий свою ответственность, непременно заглянет к ней в денник после окончания работы и чистки, чтобы убедиться в ее благополучном состоянии. Он не только обратит внимание на общий вид лошади, но и заглянет в ее кормушку. Признаками переутомления являются апатичная реакция на появление человека, стойка с опущенной головой и вообще любое отклонение от привычного поведения. Если лошадь еще и отказывается от корма, то она просто измучена.

Контролируя самочувствие лошади, тренер должен вовремя обнаруживать у нее травмы. У молодых лошадей часто возникают повреждения в углах рта из-за неправильно подобранного трензеля, а также ссадины на путовых суставах или венчике, которые она сама себе наносит. В этих случаях необходимо немедленное квалифицированное лечение.

## **РАБОТА НА КОРДЕ И ПЕРВАЯ ЗАЕЗДКА**

Упражнения на корде должен проводить по возможности именно тот человек, которому предстоит в будущем тренировать лошадь, потому что уже на этом этапе он сможет составить представление о ее качествах (желание двигаться, лень, крепость мускулатуры, выносливость, реакция нервной системы). Кроме того, за время работы на корде лошадь привыкнет к голосу и прикосновениям своего тренера, проникнется доверием к человеку, что лежит в основе всего процесса обучения.

Работа на корде в начале обучения молодой лошади помогает ей обрести заново ту непринужденность движений, какая у нее была на пастбище, выработать в качестве условного рефлекса реакцию на высылающие и сдерживающие средства управления и приучить к повиновению, заставляя ее к концу урока двигаться чуть быстрее, чем она хочет.

Уже 1,5—2-летних лошадей можно упражнять на корде без всякого ущерба для них, но, разумеется, при очень постепенном и осторожном повышении требований. Трехлетних лошадей нужно лонжировать по меньшей мере в течение шести месяцев, прежде чем будет проведена осторожная первая заездка. По возможности эту работу следует продлить до окончания четвертого года жизни лошади. У более взрослых лошадей этот период зависит от индивидуальных качеств, но в любом случае

он не должен быть короче двух месяцев.

Держащий корду стоит все время в центре круга.

Бич держат в руке, повернутой к лошади. Конец бича в обычном положении должен быть направлен к скакательному суставу лошади. В начальной стадии лонжирования нужен еще один человек, который будет действовать бичом, а в руках у тренера будет лишь одна корда.

Первые уроки должны проходить в специально огороженном круге или в манеже, чтобы по крайней мере три стороны круга, который описывает лошадь на корде, имели естественное ограничение.

Начинать надо без бича. Развязки прикрепляются к гурте или седлу на такую длину, чтобы не мешать свободному захвату пространства на шагу. Корда пристегивается к среднему кольцу капцунга.

Прежде всего лошадь нужно несколько раз провести по всему манежу ездой налево. При этом конюх идет с наружной стороны, взявшись за щечный ремень уздечки, а тренер — с внутренней стороны, держа корду в левой руке, но никак не действуя ею, а правой рукой успокаивающе поглаживая и похлопывая лошадь.

Пройдя с лошадью несколько раз по кругу, тренер постепенно выпускает корду из руки на большую длину, а сам приближается к центру круга. Встав в центральную точку, он начинает поворачиваться вокруг своей оси, медленно и осторожно натягивая корду и устанавливая контакт с лошадью.

В течение всего занятия нужно давать лошади кусочки лакомства даже при минимальном успехе.

Следующий урок начинается уже на кругу. Однако тренер должен сначала поводить лошадь по этому кругу, а потом постепенно занять центральную точку. Помощник время от времени выпускает щечный ремень, проверяя, останется ли лошадь при этом на

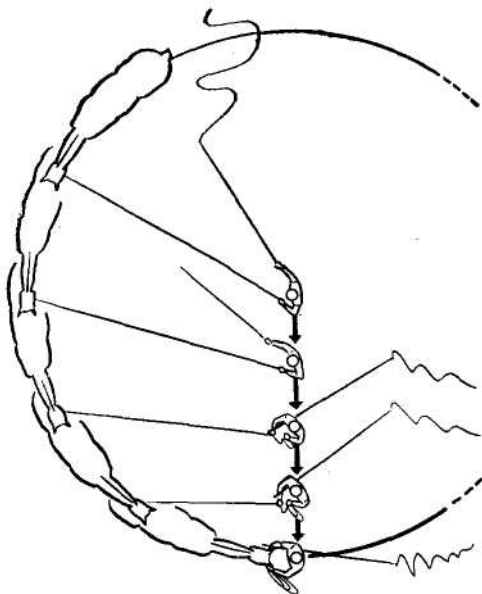


Рис. 42. Путь тренера от центра к линии круга для остановки лошади

линии круга. По команде тренера помощник поднимает лошадь в рысь. Однако перед каждым подъемом в рысь нужно быть уверенным, что лошадь совершенно спокойна.

Помощник несколько кругов сопровождает идущую рысью лошадь, успокаивая ее голосом. Время от времени он отпускает щечный ремень. Если лошадь начинает самостоятельно придерживаться заданной линии, помощник может постепенно отстать. Если лошадь замедляет темп, он пытается ее опять поднять в рысь голосом.

При каждой остановке во время урока лошадь должна оставаться на линии круга!

Чтобы остановить лошадь, тренер постепенно укорачивает корду и движется в ее сторону, пока не встанет прямо перед лошастью (рис. 42). Во время этого движения нужно окликать лошадь низким успокаивающим голосом («О-о-о», «Ша-а-гом...»). И опять угощение поддерживает устанавли-

вающуюся связь: успокоительный возглас — подход тренера к линии круга — остановка. Если лошадь стремится уклониться от тренера, он должен подойти к ней так, чтобы она оказалась между ним и стенкой.

Эти упражнения повторяются многократно. После каждой остановки лошадь нужно угостить.

Подобный урок проводится 2—3 раза. Он должен длиться примерно 20—30 минут.

В течение следующих 3—5 дней надо приучать лошадь к бичу, который появляется первый раз в руке помощника в конце урока. Во время остановки помощник подходит к лошади с лакомством в руке и бичом под мышкой. При следующей остановке помощник протягивает лошади лакомство, а бичом поглаживает ее. Таким образом, у лошади, имевшей уже неприятное знакомство с бичом, постепенно гасится отрицательный рефлекс.

В ходе дальнейших уроков лошадь поглаживают бичом и касаются им всех частей ее тела. Когда лошадь привыкнет к бичу, ее знакомят с переменной направленности движения. Тренер останавливает лошадь, оглаживает ее, дает угощение, а потом, натягивая корду, заставляет сдвигаться вперед-вбок. При этом он держит бич горизонтально и слегка касается концом рукоятки бока лошади, побуждая ее подставлять вперед заднюю внутреннюю ногу. Если лошадь слушается, ее нужно наградить. Мы описываем этот момент так подробно потому, что он имеет особое значение: именно здесь происходит знакомство с азами, объясняющими лошади действие приложенных к ее бокам шенкелей всадника (рис. 43).

С этого момента в течение примерно восьми дней описанное упражнение надо выполнять попеременно в одну и в другую сторону. По окончании урока нужно еще 5 минут, не отстегивая корды, но убрав развязки, поводить

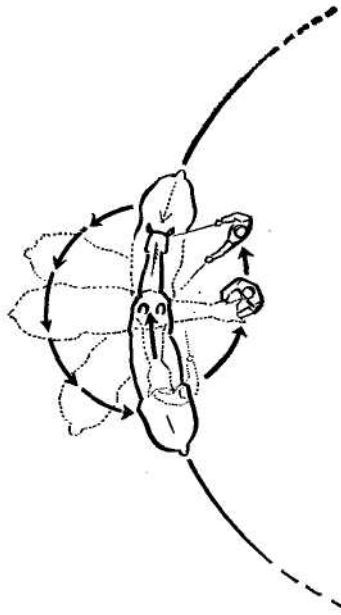


Рис. 43. Перемена направления на корде поворотом через передние ноги

лошадь по манежу, где за пределами круга разложены в беспорядке жерди. Она должна переступить через них, а последние жерди преодолеть при выходе из манежа. И опять лошадь нужно наградить за послушание. В течение этого периода (12—14 дней) приучения, предваряющего работу на корде, у животного вырабатываются необходимые условные рефлексы, причем спокойно, без перенапряжения нервной системы животного.

**Средства управления при работе на корде.** Действия бича являются подготовкой к шенкелю и хлысту всадника; подготовка к восприятию повода осуществляется с помощью корды, капцунга и развязок.

При работе на корде тренер полагается только на свой глаз и ощущения руки, потому что непосредственный контакт с телом лошади отсутствует. Капцунг перекладывает воздействие корды на относительно менее чувствительную костистую часть мор-

ды, так что рот предохраняется от слишком сильного воздействия рук, которого не всегда удастся избежать.

Работая на корде, пристегнутой к удилам, можно вызвать травму языка либо лошадь начнет кривить нижнюю челюсть. Кроме того, набор корды, пристегнутой к трензельному кольцу, не способствует выработке правильного упора в повод.

При работе на корде необходимым вспомогательным средством является голос. Следует произносить одни и те же команды одним тоном, делая это одновременно с движениями корды. Со временем лошадь научится выполнять требуемое при самом легком воздействии.

Когда лошадь научится по голосу тренера двигаться вперед по линии круга, помощник с бичом может войти в центр круга. Конец бича должен сначала указывать на круп лошади, позднее — когда работа становится более уверенной — на скакательный сустав.

Чтобы выслать лошадь, человек с бичом взмахивает им сзади-снизу вперед-вверх по направлению к задним ногам, чтобы посыл шел сзади вперед. При этом предпочтительнее не касаться тела лошади.

Каждое свое требование тренер сопровождает голосом. Для остановки, которая лишь впоследствии, при участии посылающих средств воздействия, превратится в стойку, человек с бичом остается на своем месте. Положение бича не меняется и тогда, когда лошадь начинает спешить или даже бросается вперед. Если какая-то ошибка была совершена раньше, теперь самое время ее исправить. Лошадь должна хорошенько привыкнуть к виду бича, в противном случае она будет возбуждаться всякий раз, когда вы захотите воспользоваться бичом как посылающим средством.

Чтобы сократить темп движения, укоротить шаг или остановить лошадь,

тренер, успокаивая ее голосом, одновременно мягко набирает и отдает корду или слегка покачивает ее. Надо следить за тем, чтобы потягивание корды происходило в тот момент, когда внутренняя задняя нога отрывается от земли и выносится вперед. Это предотвращает смещение задних ног от следа, что может повлечь за собой общее нарушение свободы движений. Действия кордой должны точно учитывать ритм движения.

Поначалу многие лошади пытаются рваться в сторону. В таких случаях тренер должен прочно стоять на месте и побуждать лошадь к движению вперед энергичным возгласом. Помощник идет сзади лошади и сопровождает слова тренера взмахами бича около ее скакательных суставов. Но касаться бичом он будет лишь в том случае, если она не послушается голоса тренера. Когда лошадь опять спокойно движется по кругу, помощник возвращается на свое место.

Успех придет быстрее, если человек с бичом будет реагировать на самые первые признаки непослушания. В этом случае бывает достаточно сделать лишь шаг в сторону лошади, чтобы побудить ее продвигаться вперед. Так же следует себя вести, если лошадь останавливается.

Часто лошадь, пытаясь освободиться от корды, бросается внутрь круга. Это означает, что в первые занятия тренер не очень заботился о сохранении лошадию линии следа. В этом случае взмахивать бичом нужно сверху вниз и при необходимости касаться кончиком бечевы плеча и шеи лошади. Одновременно тренер заставляет корду извиваться змейкой в направлении глаза лошади. Это побудит лошадь вернуться на линию круга.

Если лошадь постоянно сильно ложится на корду и тянет ее наружу, тренер должен, слегка набирая и отдавая корду, научить лошадь легкому упору. В таком случае корду надо

пристегивать к внутреннему кольцу капцунга.

Многие лошади от избытка энергии, а при неправильной подготовке и от страха бросаются вперед. Таким лошадям надо дать возможность «выбегаться». Точно так же лошади нужно дать попрыгать и «покозлить», чтобы она освободилась от скованности в мускулах. Надо только следить, чтобы круг для лонжирования был достаточно большим (радиус 8—11 м) и лошадь не скользила на грунте. Затем тренер голосом успокаивает ее.

Ни в коем случае не следует пытаться усмирить лошадь резкими рывками корды. У разгоряченной лошади болевые ощущения вызовут только усиление спасательного инстинкта, и она захочет убежать.

**Работа с лошадью на корде.** Когда лошадь будет приучена к корде, можно приступать к самой работе.

При сохранении равномерности движения и, следовательно, стабильной осанки путем активного выслаивания развивают толчковую силу задних ног лошади. В результате она будет дальше выносить вперед задние ноги, более мощно отталкиваться ими и, наконец, активнее идти на повод. Так будет положено начало упору в повод. Задние ноги будут активнее участвовать в работе, для чего больше вытягиваться и сгибаться. Следствием этого будут энергичные колебания спины. Суставы будут становиться более гибкими, а ноги эластично, пружинисто отталкиваться от земли. Придет свобода, раскрепощенность. Вот такой стереотип движений следует развивать работой на корде.

Во время первого занятия развязки нужно пристегнуть на такую длину, чтобы они позволяли лошади сохранять естественную, совершенно свободную осанку. Тогда при выслаивании лошадь будет вытягивать шею и искать повод внизу. Слишком длинные развязки нецелесообразны, потому что в

этом случае взять повод лошади не удастся. Позднее длинные развязки будут применяться только для разминки.

По мере того как лошадь будет обретать способность, сгибая суставы задних конечностей, при полном сохранении чистоты такта и энергичности хода лучше нести себя, развязки будут несколько укорачиваться.

Наружная развязка будет несколько длиннее в соответствии с линией окружности, по которой движется лошадь. Настает момент тренеру самому взять в руки бич. Этим самым гарантируется полное совпадение движений корды и бича. Следует обратить внимание на то, чтобы внутренний глаз лошади постоянно был прикован к движениям бича.

В следующие недели работают над закреплением свободных, энергичных движений, переменной темпа и остановками с помощью описанных выше приемов, которые по возможности нужно упрощать. При сокращении темпа и остановках по мере увеличения гибкости задних ног нужно включать выслаивающее воздействие бича.

Если лошадь научилась самостоятельно сохранять стабильную позу, это означает, что настал момент для подъема в галоп с рыси. Тренер легким натяжением корды поворачивает лошадь чуть-чуть в центр круга, а затем выпускает корду одновременно с выслаивающим взмахом бича и возгласом: «Галоп!» При этом делать это надо в момент вынесения вперед внутренней задней ноги. В момент отдачи корды создается степень постановки, благоприятная для перехода в галоп, так что свободно рысящая лошадь сразу начинает равномерно галопировать. Позднее для подъема в галоп будет достаточно одного лишь голоса.

Галоп предъявляет более высокие требования к способности лошади самостоятельно сохранять нужную осанку, поэтому выполнять его нужно по

как можно более широкой окружности и для начала делать не более 5—10 кругов. Поначалу вообще лучше галопировать короткими репризами, зато почаще переводить лошадь в рысь и снова поднимать в галоп, чтобы закрепить у нее нужную реакцию на действия тренера.

Если лошадь нужно опять перевести в рысь, тренер слегка набирает корду, нарушая ритм галопирования, и сопровождает свои действия успокаивающими возгласами.

Самостоятельный переход с галопа на рысь говорит о том, что лошадь еще не уравновешена. Такой лошади надо дать возможность спокойно порысать, восстановить равновесие, а потом можно снова поднять ее в галоп.

Осанка, которая вырабатывается у лошади во время рыси и галопа, неприемлема для шага. Поэтому перед длинной паузой на шагу развязки нужно отстегнуть.

Шаговую работу вообще лучше не делать на корде, в противном случае есть риск ухудшить такт и захват пространства.

Каждого работающего на корде время от времени должен контролировать специалист, находящийся за пределами круга. Оттуда лучше заметны недостатки (слабое боковое сгибание, выход задней ноги из следа, чрезмерное обременение наружного плеча, неверное положение головы).

**Главный принцип этого периода работы — не жалея времени!** Форсированная работа может впоследствии жестоко отомстить за себя и повлиять на уровень достижений лошади в будущем. От правильного построения этого учебного отрезка, от медленного и осторожного, соответствующего возможностям лошади повышения требований зависит, приступит ли молодая лошадь к периоду работы под всадником подготовленной, со здоровыми нервами и в соответствующей физической кондиции.

И помните: работа на корде обязательно ведется при полном и правильно пригнанном снаряжении!

**Первая заездка.** Приучить лошадь к весу всадника и элементарным средствам управления крайне важно для дальнейшей подготовки.

Если молодая лошадь при работе на корде научилась двигаться непринужденно и под воздействием высылающих средств управления умеет брать повод, то наступило время познакомить ее с весом всадника. Хорошо, если это будет легкий, гибкий и крепко сидящий всадник и первые упражнения будут проводиться в конце занятия.

Теперь на шею лошади нужно надеть ремень, а развязки закрепить на такую длину, как во время самых первых уроков при работе на корде.

Перед первой попыткой сесть на лошадь ее нужно поводить на корде в обе стороны, причем в левую несколько дольше обычного, чтобы она устала и восприняла остановку как облегчение. Всадник подходит к тренеру, который находится около лошади на линии круга. Конюх или спортсмен, к которому лошадь уже привыкла, держит наготове горсть овса или какое-нибудь лакомство.

Лошадь, постоянно получая награду за мельчайший успех, постепенно привыкает к попыткам всадника сесть в седло. Сначала она получает лакомство за то, что спокойно стояла на месте, пока всадник, опираясь на холку и переднюю луку, слегка подтягивался, не отрывая, впрочем, ног от земли. Если она больше не реагирует на такое движение, то спокойно воспримет и подъем ноги всадника в стремя. Успокаивая лошадь угощением, спортсмен все больше опирается на стремя и все выше отрывается от земли, пока наконец не ляжет на седло. Если лошадь при этом наградят и отвлекут ее внимание пригоршней овса, то она сохранит полное спокойствие и при та-

ком увеличении веса в седле. Само собой разумеется, что если лошадь обнаружит беспокойство, всаднику надо сразу прекратить попытку сесть в седло и отступить на шаг.

Если лошадь спокойно воспринимает лежащего на седле спортсмена, он должен попробовать делать правой рукой медленные движения вдоль наружной стороны лошади, словно перекинутой через ее круп ногой. Если лошадь и при этом остается спокойной, то спортсмен медленно поднимается и очень осторожно садится в седло. В течение всего этого процесса лошадь должна спокойно есть овес.

Когда всадник сядет в седло, помощник помогает ему взять стремя, а затем начинает постепенно отступать с овсом в руках, стараясь побудить лошадь пойти за ним следом, поскольку лошадь лучше переносит тяжесть в седле в движении, чем стоя. Тренер, держащий в руке корду, следует за лошастью несколько шагов, а затем возвращается в центр круга и занимает свое место.

Движение по кругу пока полностью зависит от тренера, держащего корду, который заботится о посылке лошади вперед, если она начнет упираться или «козлить». Всадник пока не берет в руки поводьев. Он гибко, но абсолютно пассивно следует за движениями лошади. Если лошадь перешла в рысь, он принимает позу полупосадки. Если тренер внимателен, и лошадь была правильно подведена к этому моменту, она не будет пытаться сбросить всадника. Если же она все-таки попытается это сделать, всадник должен сомкнуть колени и ухватиться руками за ремень, надетый вокруг шеи.

Ни под каким видом он не должен дать себя сбросить. Если это все-таки произойдет, на лошадь тут же должен сесть спортсмен с очень крепкой посадкой, чтобы она не научилась освобождаться таким образом от неприятной тяжести. А делать это она будет

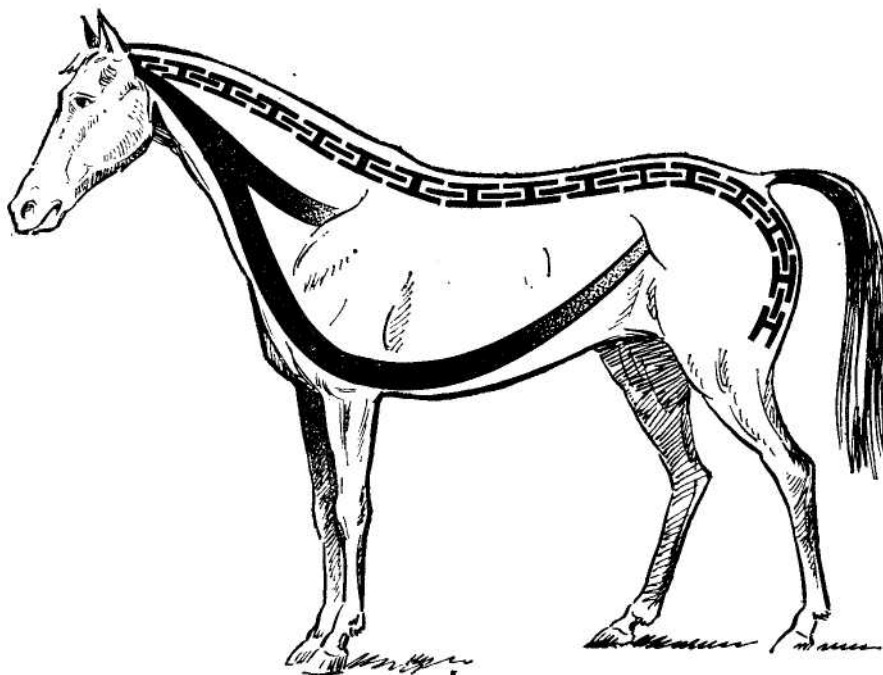


Рис. 44. Мышечное кольцо

всегда, если не встретит с первого же раза решительного отпора.

Первые упражнения под всадником следует выполнять движением налево. Достаточно пройти несколько кругов с одной остановкой, во время которой всадник оглаживает лошадь, давая ей лакомства и разговаривая с ней добрым, успокаивающим тоном. Если после остановки лошадь проделала еще несколько кругов рысью, урок можно считать окончанным. Всадник осторожно пронесет правую ногу над крупом, опираясь на руки, вынимает левую ногу из стремени и медленно соскальзывает на землю.

Прекращение работы и возвращение в конюшню после хорошо выполненных упражнений всегда самая эффективная награда для лошади.

**Влияние веса всадника.** Поскольку организм лошади природой не был

предназначен для несения дополнительного веса, то поначалу под влиянием увеличившейся нагрузки мускулы лошади судорожно сжимаются, особенно спины. Это крайне отрицательно влияет на ход и осанку лошади.

Когда мы говорим об очень важной для лошади мускулатуре спины, то имеем в виду целую группу мышц, т. е. большое количество зависящих друг от друга по своему действию мускулов, которые в практике верховой езды можно рассматривать как проходящую вдоль всего корпуса лошади линию мышц (рис. 44).

Расположенная в нижней части тела мышечная группа также состоит из множества отдельных мускулов, которые не только поддерживают грудную клетку, но и влияют на вынос передних ног, а также на процесс дыхания.

Сгибатели и разгибатели образуют вместе как бы мышечное кольцо, которое связывает передние и задние ко-



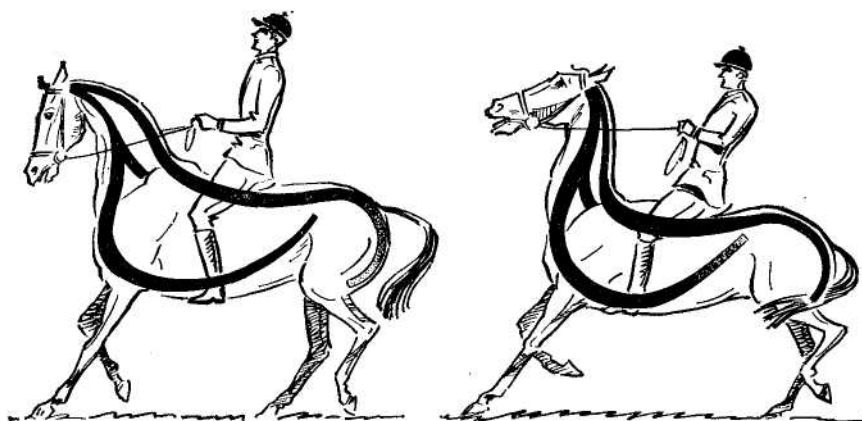


Рис. 45. Скованная мускулатура

нечности и благодаря которому они могут взаимодействовать. Если сгибатели и разгибатели сжимаются одновременно, возникает судорожное напряжение всего корпуса. Спина напряжена, позвоночник закрепощен. Такое напряжение может возникнуть и в результате слишком раннего и сильного затягивания подпруг.

Очень часто у лошадей бывает закрепощена вся мускулатура спины (рис. 45). Они слишком высоко несут голову (оленья шея) и тянут задние ноги по земле. Если не говорить о совершенно не выезженных лошадях, то такой недостаток, причем устраняемый с большим трудом, встречается чаще всего у лошадей, период привыкания которых к весу всадника и последующий период естественной рыси не были достаточно продолжительными. Закрепощенная спина — один из серьезнейших недостатков, который может повлечь за собой искажение всей подготовки и спортивной карьеры лошади. На такой лошади всадник просто не может свободно сидеть, а соответственно не может правильно применять и средства управления.

У взрослых лошадей это явление наблюдается в различной степени и, как правило, в тех случаях, когда ло-

шадь седлают после длительного покоя. Вот почему всадник, прежде чем начать работу, должен снять напряжение ее мускулатуры. Каждая тренировка начинается с разминки.

Если ни сгибатели, ни разгибатели не напряжены, они работают в четкой координации друг с другом. Степень их эластичного напряжения обуславливает соответствующую степень подведения задних ног под корпус и положение головы и шеи.

Из всего сказанного можно сделать некоторые выводы, которые следует принципиально учитывать при подготовке лошади.

Заездку молодых лошадей, особенно со слабой спиной, нужно поручать как можно более легкому всаднику. Лишь по мере укрепления мускулатуры спины, примерно после окончания первого года подготовки, на лошадь может сесть более тяжелый всадник.

Всадник должен всячески избегать действий, вызывающих закрепощенность мускулатуры. Для этого необходимо мягко садиться в седло, гибко следовать за движениями лошади, а на молодых лошадях и имеющих привычку напрягать спину почаще ездить на облегченной посадке.

Разминка должна включать упражнения на раскрепощение мускулатуры, которые побудят лошадь рассла-

бить мускулы и пойти ровно, с вытянутой и опущенной головой, эластично пружинящей спиной и спокойно раскачивающимся хвостом. Лучше всего можно проконтролировать такое состояние, дав возможность лошади на рыси «попросить» более свободный повод из уступающей руки всадника.

Если в ходе подготовки из-за слишком форсированной работы опять возникнет напряжение спинной мускулатуры, надо тотчас снизить нагрузки и заняться восстановлением правильной работы спины.

**Первые упражнения под всадником.** Молодая лошадь в течение по меньшей мере 6—8 недель наряду с очень полезным для ее здоровья продолжительным пребыванием в леваде ежедневно по часу работала на корде. В течение значительного времени так и будет продолжаться, потому что упражнения под всадником, которые мы всегда откладываем на самый конец занятия с учетом состояния спины лошади и ее общей усталости, будут выполняться лишь 10—20 мин. с многократной переменной направленности.

Если из-за слишком долгой работы под всадником у лошади возникает закрепощенность в мускулах, еще не привыкших к такой нагрузке, то ее нужно снимать, делая частые периоды шага.

Большое внимание надо уделять седланию молодой лошади. В паузах всадник поправляет съехавшее седло, стараясь, чтобы его самая глубокая точка находилась над 15-м позвонком.

Если седло съезжает назад, лучше всего применять нагрудный ремень (лямку).

Для молодой лошади полезно, чтобы на ней по возможности раньше начали ездить по прямой линии, потому что бег по кругу на корде — даже при самом большом радиусе этого круга — подвергает слишком большой нагрузке внутреннюю заднюю ногу.

Здесь прежде всего происходит

знакомство с высылающими средствами воздействия и лишь потом со сдерживающими. С помощью нескольких промежуточных ступеней вырабатывается условный рефлекс: одновременное давление обоими шенкелями — движение вперед. Для этого всадник должен вооружиться достаточно длинным хлыстом (1,1 м).

Сначала всадник прикладывает этот хлыст к боку лошади за своим шенкелем в тот момент, когда тренер, держащий корду, подает лошади команду к движению, ей уже хорошо знакомую. Постепенно тренер исключает голосовой сигнал, и остается только воздействие хлыста, побуждающее лошадь к движению вперед. Точно так же воздействие хлыста связывается с давлением шенкелей, и постепенно действие хлыста исключается. Разумеется, при выработке этого рефлекса можно было бы исключить хлыст. Но мы включаем хлыст в эту цепь для того, чтобы сформировать заодно нужный нам условный рефлекс: хлыст — движение вперед.

Понятно, что действие высылающего средства управления должно прекратиться тотчас же, как только лошадь выполнит требование. Шпоры пока абсолютно неуместны. Высылающее воздействие веса всадника тоже пока применять не следует. Пока нужная реакция на высылающую работу шенкелей не закрепилась, тренер должен держать лошадь на корде и постоянно поправлять ее при нежелании идти вперед. Упражнения на закрепление этого навыка нужно продолжать и тогда, когда лошадь знакомит со сдерживающими средствами управления.

Как уже говорилось, во время первых упражнений под всадником развязки нужно пристегивать на такую же длину, как во время первых уроков на корде. Развязки не дают лошади слишком сильно гнуться в бок и отставлять шею, вообще поддерживают

ее внимание. Они практически не мешают вытягивать шею и голову и одновременно помогают лошади взять повод.

Теперь всадник берет повод, но так, чтобы ни в коем случае не повредить рта лошади, давая ей возможность самой определять свою осанку. Поначалу для ознакомления лошади с действием повода также используются команды голосом и кордой. При этом всадник переводит рысь в шаг, давая лошади «набежать» на спокойную, лишь слегка сдерживающую руку, либо прекращает рысь, чуть-чуть набирая и отдавая повод. Если лошадь слушается при этом корды и голоса тренера, то значение действий поводом станет для нее понятным очень скоро. После этого нужно поупражняться самостоятельно, стараясь ограничить набор и отдачу поводьев легким сгибанием и разгибанием пальцев.

Обучая лошадь сдерживающему воздействию повода, всадник не должен пока усиливать давление туловищем. Давлению на спину молодая лошадь будет сопротивляться. Поэтому надо стараться сохранять облегченную посадку с переносом большего упора в колени, чтобы распределить свой вес по обеим сторонам корпуса лошади.

#### **Переход к самостоятельной езде.**

Сначала такая езда проходит на плацу или в манеже, но не по прямоугольнику, а по овалу. Отстегивать лошадь от корды надо тогда, когда она сохраняет абсолютное спокойствие при посадке всадника в седло, правильно реагирует на высылающие и сдерживающие воздействия, а роль тренера, ведущего корду, становится все более пассивной. Если к тому же вы правильно использовали паузы во время лонжирования, чтобы поводить лошадь с отстегнутыми развязками по манежу, а также делали аналогичные упражнения в конце уроков, но уже передавая инициативу всаднику, то,

когда она в один прекрасный день после работы на корде с полчаса пошагает без корды и развязок, это отнюдь не явится для нее волнующим чрезвычайным происшествием.

Очень полезно в течение нескольких дней кому-нибудь выезжать в манеж к концу урока на опытной лошади — соседке по конюшне вашей молодой лошади. Она сыграет роль вожака. Если молодая лошадь уже привыкла доверять своему спокойному и опытному товарищу, то можно решиться даже на прогулку с обеими лошадьми.

Цель следующего этапа подготовки — восстановление непринужденной, естественной осанки лошади, а также свободы, уверенности и правильности ее движений. При езде по прямой линии лошадь заново обретет под всадником свои естественные ход и осанку и тем самым восстановит эластичность мускулов спины, напрягшихся при посадке всадника в седло.

При выездах на природу тренер всегда должен иметь в виду эту главную цель, но, разумеется, одновременно и приучать лошадь к окружающей среде, всегда выбирая новую дорогу. Аллюр, наиболее способствующий раскрепощению мускулатуры, — это рысь.

Поводья должны быть такой длины, чтобы всадник имел легкий контакт со ртом лошади, а она не могла упираться в удила, не находила поддержки в руке всадника. Если лошадь в этот период научится без такой поддержки находить равновесие, опираясь только на свои четыре ноги, она сумеет обрести естественный постав, будет, как говорится, «нести себя». Мышцы лошади, которая уже уравновешена, не должны быть скованны.

Так молодая лошадь достигает состояния непринужденности и свободы, в котором она движется, напрягая свою мускулатуру лишь настолько, насколько это необходимо, сохраняя

естественное равновесие, вытянув шею и опустив морду при отданном поводе. Эту стадию подготовки должна обязательно пройти каждая лошадь! Правильно подготовленная лошадь по воле всадника умеет в любой момент обрести такое состояние. Проводимая в течение многих недель работа на спокойной, естественной рыси поможет лошади восстановить равномерный такт движений, который она приобрела еще работая на корде без всадника, а заодно укрепить мускулатуру спины и задних конечностей.

Если молодая лошадь предлагает вам галоп, дайте ей немного погалопировать, но не включайте галоп в качестве обязательного компонента в программу занятий, иначе возникнет опасность перенапрячь лошадь и вызвать недопустимое на этом этапе подготовки закрепощение мускулатуры. Пусть лошадь погалопирует и перейдет в рысь, когда сама захочет.

В этот период работы с молодой лошадью длительные шаговые репризы идут с совершенно отданным поводом. Этим достигается спокойный шаг с хорошим захватом пространства. Первый контакт с поводом на шагу можно потребовать от лошади лишь после по крайней мере четырехмесячной подготовки.

Когда лошадь найдет естественное равновесие и достигнет состояния непринужденности, всадник, обладающий гибкой и мягкой посадкой, может нормально сесть в седло. Спина лошади уже не будет напряжена. Если же молодую лошадь готовит всадник, посадка которого в отношении гибкости и умения следовать движениям лошади оставляет желать лучшего, то ему лучше сохранять облегченную посадку до тех пор, пока не станет более определенным контакт с поводом и спина не начнет «работать», позволяя сидеть мягче и удобнее. Преждевременная езда сидя в седле учебной рысью может помешать работе спины

и отрицательно сказаться на движениях лошади, нарушить такт и захват пространства.

**От пассивности к активной деятельности.** Находясь на пастбище, лошадь, ничем не принуждаемая, вкладывает в свои движения ровно столько энергии, сколько ей в данный момент необходимо. Однако этого недостаточно для спортивной подготовки. Вот почему следующая задача всадника заключается в том, чтобы побудить вяло работающую мускулатуру к активной деятельности, т. е. в активном выселении лошади.

Поскольку молодая лошадь еще не знакома с выселяющим воздействием веса всадника — и с этим еще придется несколько подождать, — но ей уже известно выселяющее действие шенкелей в ритме движения, то всадник и должен воспользоваться шенкелями, чтобы побудить задние ноги к более энергичному движению вперед. Тем самым будет достигаться энергичное отталкивание от земли и вынос задних ног ближе к линии, на которой находятся центры масс лошади и всадника. Под влиянием попеременного выселяющего воздействия шенкелей, которые оказывают короткое давление как раз в момент вынесения вперед соответствующей задней ноги, лошадь должна при сохраняющемся ритме движения несколько удлинить свои шаги. Эти упражнения развивают толчковую силу задних ног и способствуют тому, что они все больше подводятся под корпус лошади и все в большей степени принимают на себя вес ее тела. Тогда и передние ноги получают возможность делать более свободные и широкие движения.

Более энергичное отталкивание и подведение задних ног под корпус заставляют лошадь вытягивать шею вперед-вниз, что постепенно приводит к упору в повод. Под выселяющим воздействием шенкелей лошадь возьмет повод, и это удастся ей тем легче, чем

решительнее всадник отказывал ей поначалу в поддержке поводом, побуждая самостоятельно найти равновесие.

До сих пор рука всадника всегда уступала желанию лошади вытянуть шею. Теперь всадник, высылая лошадь, будет слегка придерживать поводья, заставляя ее взять удила. Лошадь начнет приобретать упор в повод. На данном этапе подготовки очень важно, чтобы всадник не мешал лошади искать удила. Любой резкий набор поводьев означал бы отпугивание лошади от доверчиво принятого жезла.

Чтобы иметь чуткую, мягкую руку, надо обладать гибкой посадкой и быть полностью раскрепощенным. Только вертикально поставленные кулаки со слегка открытыми пальцами, включая придерживающий повод большой палец, дают возможность рукам находиться в одном ритме с движениями лошади и делать для нее упор в повод как можно более приятным. Причем движения рук должны быть не заметны для стороннего наблюдателя.

В ходе дальнейшей работы с развитием толчковой силы и импульса рука, пассивно придерживающая удила, иногда крепче сжимает пальцы, усиливая контакт с поводом. На этой ступени подготовки наблюдается наиболее распространенная ошибка — слишком сильное воздействие руками, когда всадник наивно полагает, что может таким образом добиться сбора.

О *раскрепощенности лошади* можно судить по различным признакам, которые должны быть известны всаднику. Эти признаки — следствие правильной работы.

а) Лошадь отжевывает.

Отжевывание удил — это реакция раскрепощенно движущейся лошади на правильное воздействие рук.

б) Лошадь отфыркивается.

Имеется в виду свободный долгий выдох с отфыркиванием. Это происхо-

дит тогда, когда начинают раскрепощенно работать мышцы прикрепленные к ложным ребрам. Расслабление реберной мускулатуры вместе с подведением задних ног способствует тому, что шенкель всадника лучше прилегает к бокам лошади.

Но в первую очередь раскрепощенность сказывается на осанке и ходе лошади. Спина колеблется эластично и энергично, поэтому всаднику мягко и удобно сидеть. Эти колебания естественно сдвигают его в самую нижнюю точку седла, он может сидеть не облегчаясь, его больше не подбрасывает.

Дальнейшее подведение задних ног под корпус лошади вызывает уже чуть большее сгибание суставов задних ног и перенос на них части тяжести, которая падает на передние ноги. Это дает всаднику ощущение, что лошадь как бы приподнялась спереди. В связи с этим возникает относительный подъем передней части лошади, т. е. ее свободно вытянутая шея, которая раньше была направлена только вперед, теперь несколько приподнимается.

В течение следующих недель подготовки всадник должен полностью сосредоточиться на воспитании доверия у лошади к руке всадника, укреплению контакта с поводом, что достигается лишь с помощью активных шенкелей, попеременно высылающих в ритме движений лошадь и сохраняющих постоянный мягкий контакт с ее телом, а также почти незаметного смыкания и размыкания пальцев спокойных рук, мягко ведущих повод.

Лошадь, достаточно подготовленная, чтобы приобрести описанные осанку и ход, сама приглашает всадника глубоко сесть в седло. Значит, настало время «объяснить» лошади высылающее воздействие туловища всадника.

Воздействие весом заключается в том, что всадник больше выпрямляет-

ся, как бы вытягивается в седле при одновременном напряжении поясничной мускулатуры. Колено и каблук оттягиваются вниз, сильнее сокращаются икроножные мышцы, что, естественно, ведет к усилению действия шенкелей. При напряжении поясницы увеличивается давление седалищных костей, направленное сзади вперед и воспринимаемое лошастью как мягкий толчок вперед, связанный с воздействием шенкелями.

На следующих этапах обучения выслающее воздействие весом всадника приобретает все большее значение как для ускорения движения, так и для его прекращения. В обоих случаях, как и на всех промежуточных ступенях, выслающее воздействие весом остается в принципе всегда одним и тем же, хотя и имеет множество нюансов в силе и продолжительности. Результат этого воздействия зависит в основном от того, как оно взаимодействует с работой повода.

В самом начале подготовки лошади, побуждаемая к остановке только знакомым ей воздействием поводом, постепенно замедляла движение и останавливалась. Позднее достигшая раскрепощенности и ищущая удила лошадь останавливалась быстрее благодаря шенкелям, побуждающим задние ноги к подведению под корпус. Причем на манежной глубокой посадке масса всадника уже нагружала задние ноги. В ходе дальнейшей подготовки выслающее воздействие шенкелей и веса всадника заставляет лошадь мягко и плавно встать в повод. При этом попеременное воздействие шенкелей в ритме движений лошади при одновременном напряжении поясничной мускулатуры продолжается до тех пор, пока под влиянием легкого набора и отдачи поводьев также в ритме движения она не остановится. Тогда действие шенкелей прекращается, и лошадь только с помощью поясницы всадника «надвигается» на по-

вод. Всадник помогает лошади обрести равновесие в стойке, слегка выдвигая согнутые мизинцы в направлении рта лошади. Таким образом, почти незаметно расширяется рамка (см. ниже), но контакт с поводом не теряется.

Выслающее воздействие веса всадника, если его применять неправильно, может на данном этапе привести к отрицательным последствиям. Поэтому разъясним этот момент подробнее.

При напряжении поясничной мускулатуры центр тяжести всадника из-за легкого наклона туловища назад смещается к задним ногам лошади. Одновременно напрягшиеся шенкеля подталкивают задние ноги лошади дальше под ее корпус. Суставы задних ног из-за смещения веса оказываются нагруженными больше и поэтому больше сгибаются. Распрямление ног будет тем более энергичным, чем больше они были согнуты. Энергичность хода получит дальнейшее развитие, если подведенные с помощью шенкелей задние ноги в опорной фазе будут нагружены больше, что достигается как усилением воздействия весом, так и давлением шенкеля при выносе соответствующей задней ноги лошади вплоть до опорной фазы.

Эта усиленная нагрузка на задние ноги не должна, однако, быть продолжительной, иначе мы получим эффект противоположный желаемому. Стремясь избежать длительной нагрузки, лошадь перестанет подставлять под себя задние ноги. Вследствие этого вся тяжесть падет на передние ноги. Кроме того, может возникнуть опасность, что лошадь прогнется в спине и закрепостится в таком положении. Усиление нагрузки на задние ноги с помощью воздействия весом всадника должно прекратиться тотчас же, как только он почувствует, что цель достигнута. Тогда принимается нормальное положение в седле и продолжи-

тельность воздействия шенкелей ограничивается фазой выноса ноги вперед.

## **РАЗВИТИЕ ХОДА**

К концу первоначальной подготовки позвоночник лошади должен обрести гибкость в боковом сгибании. Всадник к этому времени должен добиться от лошади послушания средствам управления, становящегося все более тонким. Все это оказывает влияние на развитие хода.

### **ЭТАП ОТРАБОТКИ РАБОЧЕЙ РЫСИ**

Итак, лошадь достигла раскрепощенности и восстановила под всадником свою естественную рысь. Дальнейшая работа направлена на то, чтобы с усилением высылающих средств воздействия при сохранении равномерного такта лошадь увеличила захват пространства, надо заставить ее подведенные вперед задние ноги больше сгибать в опорной фазе. В результате в течение нескольких недель естественная рысь превратится в рабочую.

Отличительный признак рабочей рыси — более высокий темп по сравнению с тем, который предлагает свободно идущая лошадь на естественной рыси. Задача всадника — поддерживать это прибавление с помощью посадки и средств управления. Высылающие воздействия включаются всякий раз, когда лошадь попытается отклониться от заданного ей темпа.

Поскольку захват пространства и темп движений у всех лошадей различны, нельзя выразить в точных цифрах, так сказать, меру рабочей рыси. Попытка ввести здесь какие-то единые показатели привела бы к серьезным ошибкам. Будем просто исходить из того, что темп рабочей рыси определяется механикой движений данной лошади и уровнем ее подготовки.

Рабочая рысь — это в основном

учебный аллюр лошади. Она является основой для развития средней рыси и собранной рыси, необходимой подготовкой к галопу и шагу.

Рабочая рысь должна быть равномерной, живой, с хорошим захватом пространства. Это свойство у каждой лошади выражается по-разному и является для нее индивидуальным.

Живой и энергичный ход не следует путать с торопливостью. Захват пространства и такт ставят границу оживленности хода. Если же лошади приходится выполнять требования, превышающие ее возможность захватывать пространство, она пытается делать большее количество шагов в единицу времени, теряя такт и равномерность движения. Лошадь начинает спешить (частить), делать более короткие шаги и может даже вообще остановиться.

К развитию рабочей рыси на тренировке приступают лишь после того, как лошадь прошагает (не менее 12—15 мин.) с отданным поводом, затем непринужденно походит естественной рысью. Для перехода в рабочую рысь средства управления постепенно, с учетом индивидуальной чувствительности лошади становятся более четкими. Но нельзя переходить ту границу, за которой теряется равномерный такт. В общем, правило таково: переход от естественной рыси к рабочей означает ее усиление. Более энергичное отталкивание и вынесение вперед задних ног определяют удлинение шагов. Количество же шагов в единицу времени остается тем же, что и на естественной рыси!

Однако случается довольно часто, что лошадь начинает спешить или даже подхватывать всадника, если ей больно, если она застоялась (это бывает и с теми лошадьми, которые не получают достаточной разминки на естественной рыси) или просто не хочет слушаться. Тогда всадник должен отрегулировать ее ход, что лучше все-

го удастся, если он сохранит облегченную посадку и пассивный шенкель, а поводья слегка укоротит и будет сжимать и разжимать кулаки, мягко сдерживая лошадь.

Совершенно неправильно в таких случаях поднимать вверх руки и дергать повод на себя. Грубые действия рук, жесткие, болезненные одергивания способны поколебать доверие лошади к руке всадника и нарушить устанавливающийся контакт с поводом.

Если вы сидите на молодой лошади, от которой можно ожидать каких-нибудь выходов, то возьмите повод немного короче низко опущенной и больше выдвинутой вперед рукой, сохраняя контакт со ртом лошади. Это наилучшая возможность избежать резких рывков поводом.

Если лошадь вполне успокоилась, можно опять удлинить повод, придав рукам их обычное положение.

Всадник, таким образом, должен для каждой ситуации выбирать длину поводьев и всегда стремиться вернуться к относительно длинному поводу, как только лошадь успокоится.

Иные лошади, бывает, из-за какого-то внутреннего напряжения бросаются вперед, а иные упираются. Если в первом случае лошадь нужно успокоить голосом, оглаживанием, предлагая ей равномерный и по возможности спокойный темп, то во втором надо сначала отыскать причину нежелания лошади двигаться. Возможно, лошадь быстро устает. Здесь помогут частые перерывы на шаг или уменьшение нагрузки. Если всему виной флегматический темперамент, то придется прибегнуть к хлысту и шпорам. Однако наказание должно тотчас же прекратиться, а рука полностью уступить, как только лошадь пойдет вперед или перепрыгает препятствие. Очень важно в это мгновение голосом и оглаживанием похвалить лошадь — это даст ей понять, чего, собственно,

от нее требовали. К сожалению, это правило, основывающееся на данных зоопсихологии, часто нарушается из-за небрежности или недомыслия. Настоящий всадник постоянно ищет повод похвалить свою лошадь!

Переходы из одного аллюра в другой в этот период еще не так точны, как у подготовленной лошади, но в основе должны выполняться правильно.

При переходе из шага (на этой ступени подготовки он всегда выполняется с отданным поводом) в рысь нужно постепенно набрать повод, чтобы шея и голова лошади приняли положение как на рыси. Затем одновременным давлением обоих шенкелей (сила давления зависит от чувствительности лошади) дается сигнал к подъему в рысь. Надо следить за тем, чтобы переход был плавным! Укорачивать повод можно лишь не нарушая равномерности (чистоты) хода. Любая чрезмерность в данной ситуации может создать предпосылку для крайне нежелательной иноходи.

О какой-либо «работе» на шагу в этот период не может быть и речи. Она начинается лишь к концу первого года обучения. Шаг сейчас служит только средством отдыха лошади. Между короткими репризами рыси ей нужно давать возможность расслабиться.

К сожалению, часто встречаются лошади, пороки и недостатки которых обусловлены слишком поспешной подготовкой, т. е. физическими и психическими перегрузками в первые месяцы обучения.

Некоторые всадники пытаются создать иллюзию сбора молодой лошади, надавливая на повод. Насильно скрученная шея лошади принимает такую форму, которая отнюдь не соответствует функции задних ног нести лошадь и сгибаться в суставах. Поставленная в такое положение лошадь будет стараться избежать перегрузки и перестанет подставлять под корпус еще недостаточно гибкие задние ноги. Она мо-



жет отставлять одну или обе задние ноги. В любом случае нарушается ритмичность хода. Так как ноги ставятся неправильно, лошадь ищет какой-то дополнительной опоры и находит ее в руке, наваливаясь на повод. Некоторые лошади, уклоняясь от слишком сильного воздействия рук, скручивают шею и уходят за повод. Когда лошадь, избегая перегрузки, отставляет в сторону одну ногу, становится особенно очевидной врожденная искривленность ее тела, а отставляемая задняя нога ступает не в линию следа, а рядом. Лишь энергичный посыл вперед может поправить положение на данной стадии обучения.

**Воздействия на неподвижно стоящую лошадь.** Большое значение для дальнейшей работы с лошадью имеет ее спокойная, свободная стойка. Сразу после остановки руки всадника должны чуть-чуть уступить, но контакт не нарушается. Лишь через несколько секунд повод можно отдать совершенно. Таким образом лошадь приучится продолжительное время спокойно стоять с поводьями, брошенными ей на шею. Стоит ли добавлять, что это упражнение всадник должен подкреплять угощением (давая его с седла), одобрительным голосом и оглаживанием.

Если рабочая рысь уже побудила лошадь слегка суживать рамку (имеется в виду укорачивание прямой линии, соединяющей рот и основание хвоста, а не верхней, проходящей по гребню шеи, спине и крупу) и подводить задние ноги ближе к центру массы (рис. 46), то во время стойки лошадь еще не в состоянии сохранить такую рамку. Но поскольку сейчас главная задача — удержать задние ноги под перенесенным на них весом, не дать им отступить за вертикальную линию, проходящую через тазобедренный сустав лошади, надо несколько высвободить ее шею и голову, сохраняя контакт с поводом. Попытка ло-

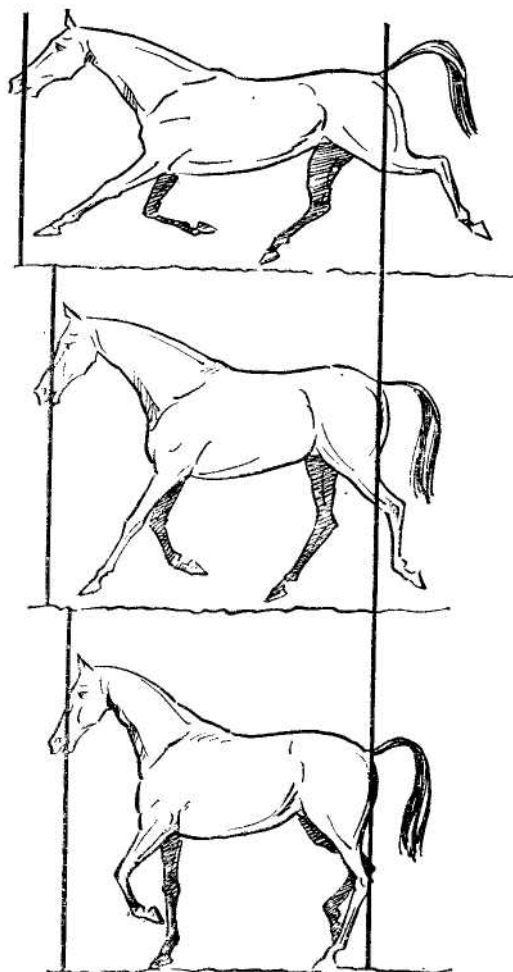


Рис. 46. Рамка лошади

шадь отступить или уклониться в сторону должна быть встречена вибрирующим, но, на взгляд стороннего наблюдателя, совершенно спокойным шенкелем, а в случае необходимости и прикосновением хлыста, с помощью которого лошадь будет выслана вперед, а потом опять поставлена совершенно прямо.

Дать лошади возможность отжевать повод из рук всадника — важное вспомогательное средство в подготов-

ке, дающее к тому же возможность проверить правильность выездки. Стремясь распрямить уставшую шею, лошадь, делая жевательные движения, постепенно вытягивает повод через слегка приоткрытые пальцы всадника. Шея вытягивается во всю длину, но контакт с поводом не теряется. Незаметно вибрирующий шенкель поддерживает уступку рук, побуждающую лошадь вытянуть шею.

«Выпрашивание» (отжевывание) повода приучает лошадь и с вытянутой шеей сохранять необременительный контакт с поводом. Это превращается в привычку и имеет большое значение в обучении, так как позволяет безошибочно проконтролировать правильность проделанной работы. Лошадь, которую насильно, грубым воздействием рук втискивали в заданную «форму», едва почувствовав ослабление, высвободит скрученную шею рывком. Другие лошади, которые не научились искать удила, зато научились прятаться за поводом, даже не будут делать попытки «выпросить» повод у всадника. В обоих случаях причина одна — слишком сильное воздействие руками.

Чтобы проверить правильность своей работы, нужно после каждого рабочего момента тренировки при паузе на шагу не сразу бросать повод, а давать лошади возможность отжевать его. При этом лошадь остается в выслающих шенкелях. Так рождается свободный шаг с отданным поводом, во время которого шея лошади совершенно свободна и не напряжена.

На данном этапе подготовки достаточно нескольких шагов с сохранением контакта с поводом, затем повод нужно совершенно отдать. Впоследствии это упражнение проделывается на каждой тренировке, и не только на шагу, но на рыси и на галопе, чтобы проверить свободу и непринужденность хода. «Выпрашивание» повода на всех трех аллюрах в качестве сред-

ства контроля за правильностью работы рук включено почти во все соревновательные программы.

Молодая лошадь находится в правильном контакте с всадником, когда она не делает никаких попыток самостоятельно уклониться от упора в повод. Всадник, осторожно и равномерно выслая лошадь, заставляет ее на рабочей рыси сильнее подводить под корпус задние ноги и тем самым увереннее и определеннее упираться в повод.

Теперь настал момент начать работу над дальнейшим развитием несущей силы задних ног и их способности сгибаться в суставах, что закладывает основу будущего сбора. В этой работе всадник должен продвигаться медленно и осторожно. Собственно говоря, этот процесс настолько длителен, что проходит через весь период подготовки лошади.

На данном этапе подготовки повод можно укорачивать только на очень короткое время, поначалу всего лишь на несколько шагов. Если переборщить, то начнет ухудшаться работа спины и уменьшаться ширина шага. И ни в коем случае нельзя забывать, что при наборе повода надо усиливать воздействие выслающих средств управления. От лошади пока нельзя требовать многого, поскольку ее спина и задние ноги еще недостаточно крепки. Лучше придерживаться такого правила: делать упражнение недолго, но почаще. И в любом случае нужно сразу прекращать упражнение, если всадник почувствует, что оно выполняется неправильно. Вообще, важнейшая задача всадника — сохранять меру в работе и своевременно замечать первые признаки переутомления лошади.

Если такие признаки появятся, то нужно опять вернуться к работе на рабочей рыси с длинным поводом и продолжать ее до тех пор, пока не восстановится правильный контакт с поводом. Лошадь опять обретет со-

стояние раскрепощенности, и всадник почувствует, как эластично колеблющаяся спина лошади позволяет спокойно и удобно сидеть в седле.

**Повороты.** Поскольку молодая лошадь еще не познакомилась с боковым сгибанием (в конноспортивном понимании этого термина), то все повороты во время езды в поле или на плацу должны выполняться по как можно более отлогим дугам, чтобы сохранялся такт движения и толчковая сила задних конечностей беспрепятственно сообщалась передним. О правильном прохождении углов пока еще говорить не приходится, поскольку преждевременное выполнение его в виде четверти вольта радиусом 3 м могло бы отрицательно повлиять на ход и упор в повод.

Во время поворота наружная пара ног проделывает несколько больший путь, чем внутренняя, поэтому всадник должен обращать внимание на то, чтобы наружная задняя нога не отставала. Это требует посылы шенкелем. Кроме того, вынос вперед наружной задней ноги всадник облегчает для лошади легкой отдачей наружного повода, выводя вперед свое наружное плечо. Внутренний повод вводит лошадь в поворот, отходя от шеи и тем самым указывая направление поворота. Ни в коем случае не следует тянуть внутренний повод назад.

Каждый поворот связан со смещением центра тяжести всадника, которое выражается в напряжении поясничных мышц, надавливании вперед внутренней седалищной костью и оттягивании книзу колена и каблука. Наружное плечо при этом выходит вперед. Таким образом всадник следует правилу, что его плечи всегда параллельны плечам лошади. Одно лишь действие поводьев нарушило бы равновесие лошади, но перенесение центра массы всадника внутрь принуждает ее обрести равновесие. Лошадь вынуждена направиться в сторо-

ну поворота, чтобы опять совместить свой центр тяжести с линией центра тяжести всадника. Когда лошадь пройдет поворот, воздействие уклоном туловища прекращается, внутренний повод опять прикладывается к шее лошади и она опять обретает равномерный упор в оба повода.

Только при уверенном контакте лошади со средствами управления наружный повод может во время поворота оказывать легкое, направленное внутрь давление на шею и наружное плечо лошади. Тем самым поддерживается действие внутренней руки, вводящей лошадь в поворот «открытым» поводом\*. Кроме того, наружный повод предотвращает чрезмерное выпячивание наружного плеча. Но при этом ни в коем случае нельзя надавливать наружной рукой на холку в направлении поворота, а тем более переносить наружную руку через холку, потому что уходят из-под контроля задние ноги.

Отдача повода — важный способ контроля за выработкой осанки лошади, который может применяться на всех ступенях подготовки. При этом кисти всадника выносятся вперед в направлении рта лошади настолько, насколько позволяет длина рук при сохранении посадки. Контакт с поводом прекращается. Лошадь вытягивает нос вперед. Через несколько шагов руки медленно скользят на свое прежнее место и восстанавливают контакт с ртом лошади. Работа высылающих средств управления при этом не прерывается.

Если при отдаче повода не нарушились темп и такт движения, значит, лошадь научилась самостоятельно не-

---

\* Под «открытым» поводом следует понимать отведение внутренней руки с поводом в наружную сторону, что заставит лошадь повернуть шею и переднюю часть корпуса. Если лошадь начинала движение или уже двигалась, она пойдет в направлении натяжения повода. — *Прим. спец. ред.*

сти себя. В работе с нервными и неспокойными лошадьми можно применять отдачу повода как средство успокоить их.

Прежде чем приучать лошадь к боковому сгибанию, нужно познакомить ее с боковым воздействием средств управления. Подготовка к этому ведется уже в период работы на корде и во время выполнения перемены направления при езде в поле.

Лучший способ выработать послушание боковым средствам управления — повороты через передние ноги. Внутренняя седалищная кость больше нагружается, и больше набирается внутренний повод. (Внутренней стороной считается та, которая противоположна направлению движения задних ног.) Чуть большее натяжение внутреннего повода выдерживается до тех пор, пока лошадь не уступит. Затем оба шенкеля, приложенные за подпругой, воздействуют одновременно до тех пор, пока лошадь не поймет, что ее побуждают к движению вперед. В тот момент, когда она поднимает внутреннюю заднюю ногу, вступает в действие внутренний шенкель, сдвигающий ее в сторону. Если лошадь не реагирует на этот посыл, можно усилить его легким постукиванием хлыста сразу за шенкелем, а также мягким натягиванием внутреннего повода, побуждающим лошадь больше повернуть голову. Наружный повод при этом бездействует.

Если лошадь под воздействием усилий всадника сделает пару шагов вбок, надо дать ей отдохнуть на шагу. После этого требуют повторения упражнения либо выполнения его в противоположную сторону.

Во время первых попыток сделать поворот довольствуются лишь несколькими шагами и, если лошадь выполняет указания охотно, не забывают ее похвалить. Особое внимание нужно уделять при начале поворота вынесению внутренней задней ноги вперед-

сторону перед наружной задней ногой.

Продолжая работу над поворотом через передние ноги, всадник односторонне напрягает поясничную мускулатуру, оказывая большее давление на выносимую вперед-вбок ногу и заставляя ее больше сгибаться. Теперь вступает в действие и наружный повод, выполняющий три функции. Прежде всего он предотвращает выпячивание наружного плеча, затем противодействует слишком сильному вынесению вперед внутренней задней ноги и, наконец, поддерживает лошадь в прямом положении с помощью находящегося за подпругой наружного шенкеля. Наружный шенкель подхватывает каждый второй шаг лошади, который она совершает наружной задней ногой.

Таким образом, в течение нескольких недель можно научить лошадь выполнять поворот через передние ноги на месте плавно, но так, чтобы это всегда были двойные шаги, во время которых все четыре копыта последовательно отрываются от земли. Поначалу можно делать поворот на 180° а затем и на 360°. С помощью этого упражнения лошадь не только приучается слушаться одностороннего воздействия средств управления, но и обретает контакт со средствами управления, действующими с наружной стороны. В этом и заключается значение данного упражнения, имеющего, впрочем, смысл для подготовки лошади лишь тогда, когда оно выполняется правильно. Для оценки послушания лошади средствам управления поворот через передние ноги на месте включен в программу езды начального класса.

Описанный поворот через передние ноги соединяет в себе преимущества, которые дает поворот (контакт со средствами управления с наружной стороны), с положительным эффектом упражнения «уступка шенкелю» (переступание в одну сторону всеми четырьмя ногами). Передние ноги лошади, направляемые поводом, описыва-

ют маленький круг, а задние — наружный круг большего диаметра. При выполнении этого упражнения нужно почаще делать паузы.

Поскольку об «уступке шенкелю» уже говорилось, здесь стоит упомянуть лишь об опасностях, которые влечет за собой неправильное выполнение этого упражнения. Главная опасность заключается в том, что лошадь, двигаясь больше вбок, чем вперед-вбок, валится на плечи, потому что ее задние ноги еще не приобрели достаточной гибкости, чтобы полностью выполнять свою опорную функцию, переступая в сторону смещения центра тяжести. Из-за этого начинает выпячиваться наружное плечо, что вызывает ослабление деятельности мускулатуры шеи. При движении, слишком направленном в сторону, а не вперед-вбок, внутренние ноги при переступании могут повредить наружные. Всех этих опасностей можно избежать, если лошадь уже приобрела достаточную уверенность при исполнении поворотов через передние ноги.

#### **Езда по изогнутым линиям.**

После того как с помощью поворота через передние ноги лошадь достигнет определенной степени податливости средств управления, действующим с внутренней стороны, можно перейти к езде по изогнутым линиям вдоль длинной стенки. Для начала достаточно отлогой дуги у длинной стенки (простой серпантин). Причем в первый раз лошади нужно показать дорогу на шагу, а уж потом выполнять эту работу на оживленной рабочей рыси. При выполнении серпантина особое внимание уделяется плавному и гибкому вхождению в поворот. Поскольку изменение в положении поводьев неизбежно влияет на импульс хода, всадник должен правильным воздействием туловища облегчить лошади поворот.

На серпантине рекомендуется облегченная рысь, поскольку она больше способствует стремлению лошади дви-

гаться вперед. Но всадник должен при перемене направления перейти к облегчению на другую ногу. Перед каждой переменной на какое-то мгновение (хотя бы на два шага) лошадь должна быть абсолютно выпрямлена. В течение следующих 8—10 месяцев езда по изогнутым линиям должна становиться все сложнее: а) середина дуги серпантина удаляется от длинной стенки на расстояние до 3 м; б) серпантин вдоль длинной стенки состоит из двух дуг. Эти усложнения не следует вводить одновременно.

Всадник ездит теперь облегченной рысью, нормально садясь в седло. Облегченную посадку он принимает только в поле, а в манеже — в тех случаях, когда лошадь снова станет зажимать спину. Важнейший момент движения — смена диагональных пар ног. Седалище с помощью поясницы должно сильнее подвинуться вперед в седло. При этом опускающиеся каблуки усиливают выслаивающее воздействие шенкелей. Всадник легким разгибанием пальцев выпускает повод.

Под какую ногу должен облегчаться всадник на облегченной рыси?

В манеже или на плацу всадник облегчается под наружную заднюю ногу\*, если: а) лошадь, стремясь сохранить равновесие, должна ставить эту ногу ближе к линии центра тяжести, т. е. выносить ее в направлении диагональной передней ноги. В этом случае наружная задняя нога больше нагружается и сильно сгибается (такого эффекта, впрочем, не получается, если лошадь «бочит»); б) всадник должен по каким-то причинам побережь внутреннюю заднюю ногу. Надо помнить о том, что внутренняя задняя нога при езде по изогнутым линиям подвергается большей нагрузке, а потому следует почаще менять направление движения.

\* Положение задней ноги можно определить по положению диагональной к ней передней. — *Прим. спец. ред.*

При езде на местности нужно при каждом новом репризе рыси облегчаться под другую заднюю ногу, чтобы за время тренировки обе они получили одинаковую нагрузку, равномерно укреплялись.

В манеже или на плацу всадник облегчает внутреннюю заднюю ногу, если: а) нужно сильнее нагружать внутреннюю ногу, чтобы развить гибкость суставов; б) нужно уменьшить нагрузку на наружную заднюю ногу.

Поскольку лошадь идет теперь с постановлением и наружная задняя нога проделывает несколько больший путь, чем внутренняя, нужно облегчить ей эту работу.

Езда по кругу может начинаться тогда, когда лошадь в достаточной мере усвоит воздействие средств управления. Темпераментных и горячих лошадей можно начинать раньше приучать к движению по кругу, в то время как у ленивых и вялых лошадей сначала нужно возбудить желание двигаться вперед, выезжая в поле или двигаясь по прямым длинным линиям.

Молодая лошадь, работавшая на корде, способна непринужденно двигаться по кругу, сгибаться в бок. Всадник поддерживает это естественное боковое сгибание средствами управления. Контролем служит степень натяжения поводьев, которая должна быть с обеих сторон одинаковой.

Находящаяся в правильном контакте со сгибающими средствами управления лошадь движется по кругу так, что ее позвоночник изогнут параллельно линии круга. Здесь вступает в действие центробежная сила, которая в зависимости от темпа движения и диаметра круга в большей или меньшей степени отклоняет лошадь наружу. Для противодействия этой силе центр тяжести лошади и всадника должен сместиться больше внутрь круга, что достигается соответствующей посадкой. При этом лошадь вынуждена сильнее сгибать внутрен-

нюю, больше нагруженную заднюю ногу.

Для сохранения линии круга шенкеля должны вести по дуге задние ноги, а поводья — передние. Внутренний шенкель всадника спокойно лежит на подпруге, сохраняя сгибание лошади. Если же лошадь стремится внутрь круга, внутренний шенкель вместе с указывающим в сторону наружным поводом противодействуют этому. Если лошадь не желает изгибаться в позвоночнике по линии круга, внутренний шенкель всадника не лежит спокойно, а подталкивает лошадь вбок.

Так как на линии круга таз всадника параллелен положению таза лошади, которая выгнута наружу, наружный шенкель естественно оказывается за подпругой. В таком положении он лучше предотвращает вынесение задних ног за линию круга и высылает лошадь вперед. Таким образом, наружный шенкель действует в сочетании с внутренним поводом, который обеспечивает соответствующее сгибание лошади — положение ее головы. Взаимодействие внутреннего шенкеля с наружным поводом и наружного шенкеля с внутренним поводом называют диагональными средствами управления.

При движении по кругу лошадь нередко заносит задние ноги внутрь. Обычно это происходит потому, что всадник сильно тянет ее за внутренний повод. Нужно усилить высылающее воздействие шенкелей и ослабить натяжение поводьев, давая лошади возможность опять изогнуться по линии круга. Особенно часто сопротивляются боковому сгибанию лошади, у которых еще не выработано достаточное послушание на воздействие шенкелей и не развит импульс.

При езде по кругу нужно сохранять живость хода и захват пространства. Если они начинают ухудшаться, вспомните золотое правило: вдоль все-го манежа! Разбудите в лошади жела-

ние двигаться, направляя ее рабочей рысью по прямой линии. Вообще, езда по кругу должна постоянно чередоваться с движением по прямой, потому что у молодой лошади однообразные упражнения могут быстро вызвать переутомление. По этой же причине надо почаще делать перемены направления.

**Прохождение углов.** Теперь, когда лошадь в результате работы по кругу обрела уверенный контакт с наружными средствами управления, можно правильно выполнять и прохождение углов. Для этого нужно постепенно уменьшать радиус дуги. Насколько быстро можно подвигаться к цели, покажет сама лошадь. Если она нарушает такт хода, заспешит или потеряет импульс, значит, дуга слишком крута и лошадь еще не может уравновесить себя, не может уверенно себя нести. Придется вернуться к прохождению углов по более отлогой дуге.

#### **ЭТАП ОТРАБОТКИ СРЕДНЕЙ РЫСИ**

Хотя средняя рысь не особенно широко применяемый аллюр (она требуется только в программах по выездке), мы называем следующий этап работы с молодой лошастью периодом средней рыси, ибо она в большой степени способствует «гимнастическому» развитию лошади и служит хорошим средством контроля за правильностью выездки.

Отличительные признаки средней рыси — энергичные и широкие движения, которые при всей своей выразительности не вызывают, однако, усиленной нагрузки на передние ноги. Такие движения являются результатом более сильного сгибания и разгибания задних ног. Усиление толчка вызывает больший захват пространства. Благодаря тому, что задние ноги дальше подводятся под корпус лоша-

ди, улучшается ее способность нести себя.

Энергичное сгибание и разгибание в тазобедренных и коленных суставах, самых мощных в лошадином организме, ведет к увеличению энергии движений. Задние ноги выталкивают принятый на себя вес вперед-вверх, причем делают это еще в фазе сгибания, т. е. до того, как суставы достигнут полного распрямления. Если лошадь при этом находится в равновесии, передние ноги получают возможность для более свободного выноса. Движение должно быть «круглым» и плавным, отрыв ноги от земли — уверенным и легким. «Рубленые», резкие движения — признак напряженности. Линия носа лошади должна слегка выходить за вертикаль.

Без соответствующего развития импульса средняя рысь невозможна. Лошадь из-за усиленного сгибания в суставах и опускания зада начинает выше нести голову.

Если импульс и захват пространства на средней рыси хорошие, всадник может с помощью полудержек постепенно повысить нагрузку на задние ноги, ограничивая при этом захват пространства передними ногами. Но если во время таких попыток нарушится такт либо лошадь закрепостится, что всадник сразу же почувствует через повод и посадку, — это означает: требования слишком высоки и лошадь еще не готова к укорачиванию аллюров.

При освоении средней рыси с самого начала ни в коем случае нельзя торопиться. Достаточно, если удастся вдоль длинной стенки манежа или по диагонали удлинить несколько шагов рабочей рыси. Важно только, чтобы при этих удлиненных шагах такт сохранялся прежний.

Лишь спустя несколько недель можно обойти весь манеж средней рысью, несколько закругляя углы и следя за тем, чтобы задние ноги не тяну-

лись, работа спины не ухудшилась, контакт с поводом не нарушался, а шаги не становились бы неровными и заторопленными. При появлении нежелательных явлений нужно немедленно вернуться к рабочей рыси. Если передние и задние ноги, не будучи связаны активно работающей спиной, взаимодействуют нечетко, то, кроме всего прочего, следует ожидать повреждения ног.

Особенно следует поостеречься продельвать слишком длинные репризы средней рыси на молодых лошадях. Когда лошадь утомлена, нарушается эластичность ее мускулатуры, импульс теряется и лошадь начинает «разбалтываться». Самый явный признак — лошадь задевает задними ногами передние.

Еще большая опасность переутомления подстерегает ту лошадь, которая благодаря своей энергичности и хорошему ходу создает у всадника иллюзию, будто ей по силам все более высокие требования. Поэтому всадник должен медленно и систематически продвигаться в работе как раз с теми лошадьми, которых природа одарила, казалось бы, неукротимым желанием (т.е. импульсом) двигаться.

Само собой разумеется, что средняя рысь требует от всадника умения гибко и мягко следовать более мощным и широким движениям лошади.

**Галоп.** Основная часть работы над галопом отодвинута на вторую половину данного периода подготовки.

До сих пор, если лошадь в поле или в манеже предлагала галоп, всадник его не подавлял. Но он и не требовал от лошади галопа потому, что на этом аллюре она еще не может сама нести себя. Слишком раннее принуждение лошади к галопу вызывает отрицательные эмоции, которые могут привести к физическому и нервному напряжению. Лошади, у которых выработалась неприязнь к галопу, могут потом в течение всей жизни пока-

зывать эту неприязнь, закладывая уши каждый раз, когда их поднимают в галоп.

Если лошадь еще не обрела достаточно уверенного равновесия под всадником, раннее галопирование может побудить ее заторопиться или даже потащить всадника. В этих случаях ему придется резко останавливать лошадь, что может вредно сказаться на всем дальнейшем ходе подготовки.

Естественный галоп характеризуют те же признаки, что и естественную рысь. Он возникает, когда лошади предоставляют в поле самостоятельность и она сама определяет темп галопа. Не беда, если лошадь сначала на галопе выпустит избыток энергии и лишь потом умерит темп. В этой ситуации важно иметь благоприятные условия: эластичный грунт и длинные дороги без каких-либо крутых поворотов.

Лошадям с хорошим естественным поставом уже после двух - трехмесячной подготовки можно предлагать подъем в естественный галоп с рыси. Главное в этих предварительных упражнениях — избегать всякого беспокойства и возбуждения.

Всадник должен спокойно вводить лошадь в галоп, каждый раз начиная галопирование на новом месте. Если молодая лошадь непринужденными, ровными, спокойными скачками галопирует с отданным поводом, сохраняя естественную осанку, то можно считать, что цель упражнений на естественном галопе достигнута.

Если лошадь научилась правильно подниматься в галоп на корде (первое условие) и идти, самостоятельно сохраняя естественную осанку, то можно очень легко и уверенно с учетом рефлекторного механизма приучить ее к средствам управления, поднимающим в галоп.

Лошадь движется под всадником по большому кругу на укороченной рыси. Всадник переносит свой центр



тяжести внутрь и наружным шенкелем и внутренним поводом заставляет лошадь уменьшить круг. Лошадь при этом должна почти траверсом сдвигаться внутрь круга, не опережая, впрочем, задними ногами передние.

Внутренним шенкелем, лежащим сразу за подпругой, и отведенным от лошади наружным поводом всадник побуждает ее снова расширить круг. Наружный повод отводит при этом плечо лошади в сторону, увеличение круга происходит как в упражнении «плечом внутрь». Всадник же сохраняет посадку, соответствующую линии круга.

Его масса смещается в направлении движения (вперед-наружу).

У исходной линии круга перед длинной стенкой манежа лежащий за подпругой наружный шенкель прекращает движение вбок. Это поддерживается поводом, прилегающим к наружной стороне шеи (сдерживающее воздействие). Внутренний, лежащий на подпруге шенкель действует сильнее и высылает. Этот посыл может при первых попытках сопровождаться прикосновением хлыста к внутреннему плечу. Внутренняя рука во время первых упражнений слегка уступает, чтобы «выпустить мах галопа», т. е. облегчить вынос вперед внутренней передней ноги. Эта уступка не должна, однако, быть такой заметной, чтобы уменьшилось внутреннее постановление шеи и головы или даже превратилось в обратное постановление. Именно внутреннее постановление способствует сокращению плечевого мускула, вызывающего подъем внутренней передней ноги.

Благодаря расширению круга и подхватыванию движения наружным шенкелем и поводом, а также их взаимодействию с внутренним шенкелем и поводом лошадь как бы самостоятельно входит в правильный галоп, но при условии, что высылающее воздействие внутреннего шенкеля включает-

ся точно в момент выноса внутренней задней ноги.

Всадник должен поддерживать изменившийся ритм движений мягкими колебаниями туловища. Чем лучше ему удастся приспособиться к движению, тем плавнее будут скачки при сохраняющемся упоре в повод.

В работе с лошадьми, которые еще не умеют правильно реагировать на боковые средства управления, можно использовать другой метод. Воздействие средств управления остается тем же, что и в предыдущем примере, но оно включается не на круговой линии, а при прохождении угла на подходе к длинной стенке. Посадка, положение центра тяжести и шенкелей всадника соответствуют линии поворота. Выдержка наружного повода, короткое давление обоими шенкелями и легкая уступка внутренним поводом следуют в момент вынесения внутренней задней ноги при переходе от дуги поворота к прямой линии. Галопирование можно начинать не больше двух раз подряд из одного и того же угла. Вообще углы надо менять часто и последовательно. В противном случае темпераментные лошади начнут опережать воздействия всадника и будут нервничать при подходе к углу.

Можно порекомендовать еще один метод, пригодный в работе с чуткими, послушными лошадьми, имеющими склонность заносить задние ноги внутрь. При движении по кругу передние ноги с помощью обоих поводьев передвигаются внутрь примерно на ширину копыта, что можно считать первой ступенью в обучении элементу «плечом внутрь». После того как лошадь проделает несколько шагов в таком положении, всадник возвращает передние ноги на линию круга и одновременно высылает лошадь в галоп. Этот метод требует от лошади весьма высокой чувствительности, зато позволяет всаднику сохранить прямое положение ее корпуса. Метод пригодится

и в дальнейшей работе, если у лошади есть склонность бочить, заноса задние ноги внутрь манежа.

Совсем не нужно после подъема в галоп делать длинный реприз. Для молодой лошади вполне достаточно одного-двух кругов. Всадник прекращает работать выслающими средствами воздействия, предоставляя лошади возможность перейти на рысь, а потом на шаг. Затем лошадь должна отжевать повод, слегка вытягивая его из рук всадника, за что должна быть награждена паузой на отданном поводу. Лишь позднее, когда будет достигнута определенная степень проводимости при полуодержках и остановках, каждый переход в рысь или шаг выполняется как система правильно применяемых полуодержек.

Над подъемом в галоп надо работать многократно на каждой тренировке, не забывая при этом между репризами галопа дать лошади пошагать и похвалить ее. Если лошадь при подъеме в галоп сильно возбуждается и пытается тащить всадника, не следует сдерживать ее поводьями. Напротив, всадник должен попытаться попасть в ритм движений лошади и воздействовать на нее выслающими средствами управления, словно желая заставить ее усилить темп. При этом надо двигаться по возможно более широкому кругу и покинуть его только тогда, когда лошадь успокоится. Перейдя к движению по прямой, всадник должен успокоить лошадь отдачей повода.

Часто молодая лошадь поднимается в галоп не с той ноги. В этом случае главное — спокойствие. Внутренним шенкелем и поводом нужно перевести ее в рысь и двигаться этим аллюром, пока не будет достигнуто вновь состояние раскрепощенности. Только тогда можно снова начать галопировать.

Только при медленном, систематическом продвижении вперед можно избежать таких ошибок, как скован-

ность, бочение и др. Именно в данный период любое повышение требований должно базироваться на уверенном выполнении предыдущего.

Во время первых упражнений на манеже или в поле лошадь могла бы идти естественным галопом. Через одну-две недели этот естественный галоп с помощью выслающих и сдерживающих средств управления регулируется, приобретает равномерный темп. Это рабочий галоп. Повышение темпа рабочего галопы может происходить только в таких границах, когда не нарушаются свобода движений и возможности лошади самостоятельно сохранять осанку. В манеже такие прибавления можно делать только вдоль длинной стенки.

Сокращение рабочего галопы связано с повышением степени сбора. В противоположность первым попыткам собрать лошадь из энергичной средней рыси или расширенной рабочей тот же эффект на галопе достигается путем многократного подъема в галоп из шага.

Подъем в галоп из шага не представляет для лошади большой трудности, поскольку средства управления срабатывают точно так же, как при переходе в галоп из рыси. Но все-таки вы облегчите ей задачу, если начнете галоп из угла или из вольта. Всадник безошибочно почувствует, что потребовал слишком много, если махи галопы потеряют живость, седлище начнет подлетать над седлом, поскольку спина лошади перестанет эластично колебаться, внутренний шенкель с трудом будет сохранять контакт с боками лошади, а легкий упор в повод нарушится.

Двигаясь рабочим галопом вдоль длинных стенок манежа или в поле, можно время от времени повышать темп до среднего галопы, если лошадь раскрепощена и в полном контакте с всадником (скорость примерно 320 м/мин).

Если лошадь уверенно сохраняет равновесие на среднем галопе, можно повысить скорость до 400 м/мин. Для такого упражнения нужен прямой отрезок с эластичным грунтом. Для всадника важно облегчить вынос вперед задних ног лошади и работу спины. Он принимает облегченную посадку, следует ритму движений лошади и ведет ее спокойной, низко опущенной рукой. Если руки вынести несколько дальше вперед по обеим сторонам шеи лошади, это даст ей возможность делать более длинные махи, а освобожденная шея поможет обрести необходимое равновесие.

Если же галоп стал заторопленным, то всадник, не меняя наклона тела, сильнее напрягает поясничные мышцы, ниже опускает колени и пытается мягкими и короткими наборами поводьев уменьшить скорость и восстановить такт.

Лошадь, которая при наращивании темпа галопе нервничает и начинает тащить, лучше всего перевести в рысь и снова поднять в галоп, когда она полностью успокоится. Возможно, такой метод не сразу даст эффект. Но если его повторять каждый раз при появлении признаков возбуждения, лошадь привыкнет успокаиваться быстро. Очень действенное средство, оказывающее к тому же вообще благотворное воздействие на нервную систему лошади, — долгая прогулка шагом на местности. Упражнение выполняется с отданным поводом, но при сохранении постоянного легкого контакта шенкелей с телом лошади.

Лошадь, завершающая первоначальную подготовку, должна уметь выполнять сокращение галопы, переход к шагу и полную остановку следующим образом. В момент подвешивания, когда ни одна из ног лошади не опирается о землю, голова и шея ее чуть приподнимаются. При этом руки всадника идут назад вместе с верхней частью тела, и он оказывает высылаю-

ще-собирающее воздействие на лошадь своей посадкой. Дальнейшие действия всадника будут зависеть от его намерений. Если он хочет только сократить галоп, его шенкеля должны поддерживать оживленность галопы, причем задние ноги лошади меньше выносятся вперед, зато сильнее сгибаются в суставах.

Дальнейшее сокращение галопы, при котором добавляется усиленное давление седалищных костей, особенно внутренней седалищной кости за счет оттягивания вниз внутренней ноги всадника и предельно низкого положения каблука, а также эластично сдерживающая работа рук, приводит в конечном счете к полной остановке. Воздействие шенкелей во время остановки сохраняется, чтобы удержать подведение задних ног. Давление шенкелей выключается, когда движение отсутствует полностью. Для дальнейшей подготовки лошади крайне важно, чтобы во время этих упражнений сохранились импульс и плавность движений.

Следует указать на одну часто встречающуюся ошибку. При переходе из галопы в шаг многие лошади переходят сначала в рысь либо делают несколько промежуточных шагов рысью. Причин тут может быть две: недостаточное умение лошади самостоятельно нести себя и непонимание требований всадника. К сожалению, еще многие всадники и тренеры отводят слишком мало времени первоначальной подготовке. Если лошадь не имеет прочной самостоятельной осанки, ее нельзя побуждать к остановке сильным воздействием средств управления. Есть лишь одно средство, которое не повредит ни лошади, ни ее подготовке: укрепить мускулатуру задних конечностей и улучшить гибкость суставов, работая на кругу и выполняя переходы.

Установить истинную причину, впрочем, не так легко. Но если всад-

ник включил переход из галопа в шаг в свою программу раньше чем через 15 месяцев после начала подготовки, то можно с уверенностью предположить наличие указанной причины. Если лошадь не получила основательной физической подготовки, она обязательно «воткнется» в землю передними ногами и потеряет правильный упор в повод. И первые движения передних ног после перехода будут невыразительными. Если же гимнастическая проработанность задних ног достаточна, чтобы переход выполнялся с хорошим сгибанием в тазобедренных и коленных суставах, то первые же движения передних ног на шагу будут легкими и величавыми.

Поскольку при галопе на каждом скачке наружная задняя нога на какое-то мгновение принимает на себя весь вес, лошадь слегка сгибается в бок, чтобы подвести наружную заднюю ногу. В таком положении ей легче сбалансировать себя и нести всадника (рис. 47).

Изгиб позвоночника, хотя и минимальный, проходит равномерно через всю лошадь. Лошадь сгибается также в затылке.

Самым существенным в этих первоначальных попытках бокового сгибания при движении в один след является то, что оно способствует подведению под корпус и переступанию задних ног очень близко одна от другой. Наряду с более сильным сгибанием задних ног это является предпосылкой для развития импульса. По этой причине лошадь и на сокращенной рыси работает с постановлением, как принято называть эту разновидность бокового сгибания. При езде с постановлением внутренний шенкель постоянно заставляет внутреннюю заднюю ногу двигаться точно по следу передней.

**Развитие прибавленной рыси.** Прибавленная рысь в еще большей степени, чем средняя, с ее повышенными требованиями к гибкости суставов и

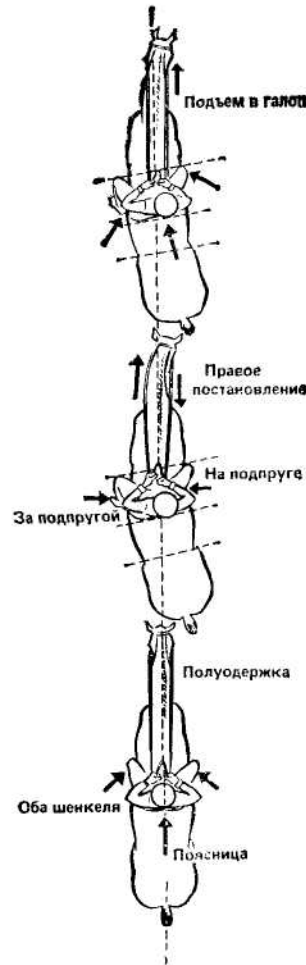


Рис. 47. Подъем в галоп

эластичности мускулатуры, служит средством гимнастической подготовки лошади. Прибавленная рысь сразу дает возможность оценить, обладает ли лошадь четким тактом, умением самостоятельно нести себя и импульсом. Прибавленная рысь предъявляет исключительно высокие требования к толчковой силе, импульсу и равновесию. Если лошадь готовили систематически и ее средняя рысь демонстрирует все требуемые компоненты на соответствующем уровне зрелости, махи

прибавленной рыси, идущие от мощно отталкивающегося, опущенного зада с предельным захватом пространства, явятся высшей точкой и достойным результатом планомерного и всестороннего развития лошади.

Момент, когда можно начинать удлинять шаги средней рыси, наступит в конце второго года подготовки. Раньше чем в середине третьего года обучения прибавленная рысь не может быть развита из средней рыси. При этом самым важным показателем, как и на средней рыси, является сохранение такта при удлинении шагов.

Усиленным выселением на средней рыси всадник заставляет лошадь еще энергичнее отталкиваться задними ногами, что ведет к дальнейшему увеличению шагов. Движения передних ног, работающих высоко, достигают максимума, поскольку этому способствуют толчковая сила и импульс, идущие от заметно согнутых задних ног. Движения задних ног подчеркнуты четки и выразительны. Наблюдая со стороны, можно, несмотря на общую плавность движения, различить фазы сгибания, разгибания, опоры. Отталкивание от земли происходит тем энергичнее, чем лучше у лошади контакт с поводом и проводимость.

Наивысшая степень прибавленной рыси может быть достигнута только на прямых линиях, потому что на поворотах есть опасность падения. В поле прибавленной рысью не ездят, так как она является сугубо школьным аллюром. (Если в поле скорость движения должна превысить темп тренировочной рыси—220 м/мин, то всадник переходит в галоп.)

Рамка лошади на прибавленной рыси расширяется. Линия лба выходит за вертикаль. Рука всадника опускается чуть ниже.

Если лошадь, вытянув шею, начинает «разбалтываться», это означает, что утрачено динамическое взаимо-

действие между движением и осанкой. Лошадь будет «ковать» (ударять задними ногами в подковы передних ног) либо заносить задние ноги в стороны и ставить их снаружи от следа передних ног. В таких случаях надо уменьшить темп и восстановить равномерность хода.

На прибавленной рыси колебания спины лошади хотя и очень выражены, но остаются равномерными и пружинистыми.

Прибавленная рысь — элемент специальной подготовки лошади в выезде.

**Развитие прибавленного галопа.** Так же как и на прибавленной рыси, на прибавленном галопе нужно дать лошади возможность расширить рамку. Такт при этом сохраняется прежний. Вообще, основное правило прибавленных аллюров — увеличение захвата пространства при сохранении прежнего такта.

Прибавленный галоп развивается из среднего галопа усилением воздействия выселяющих средств управления. Руки всадника слегка опускаются и выдвигаются вперед, давая лошади возможность для расширения рамки вытянуть шею. Всадник следует движениям лошади, не наклоняясь, однако, сильно вперед.

Прибавленным галопом также можно двигаться только по прямым линиям. Поскольку длина манежа недостаточна для полного развития прибавленного галопа, упражняться в нем лучше всего на дорогах с пружинящим грунтом.

Когда достигнуты необходимые проводимость и осанка и переход к среднему галопу для лошади не составляет трудности, прибавленным галопом можно ездить и в манеже. И здесь точно так же, как и на плацу, надо постоянно следить, чтобы при подходе к углу лошадь с помощью полудержки была переведена на средний галоп, прошла в среднем тем-

не угол по спрямленной дуге, а затем, после новой полудержки, сделала прибавление.

Если лошадь научилась без нарушений осанки и такта идти галопом со скоростью 320—400 м/мин, то можно уже в ходе первоначальной подготовки повышать темп до 550 м/мин. Разумеется, с увеличением темпа надо давать лошади возможность идти с более свободной осанкой, чем в манеже. Приведенные скорости нужно воспринимать только как ориентир. Особенно способные лошади с хорошей механикой движений неизбежно перекроют эти показатели, потому что в противном случае эта механика просто нарушилась бы.

Разумеется, максимальное увеличение ширины движений должно происходить постепенно, с учетом возможностей лошади нести себя, иначе можно повредить ее ноги. Лошади, обладающие хорошим галопом, как правило, наиболее способны к троеборью.

**Работа на выпрямление.** В ходе предыдущей подготовки исподволь уже велась работа над выпрямлением. Высылая лошадь вперед и не поддерживая ее поводом, всадник заставляет ее самостоятельно уравниваться, подставлять задние ноги под корпус, а не выносить одну из них из следа.

При работе выясняется, что многие молодые лошади не могут равномерно упираться в повод с двух сторон. Это первое проявление искривленности. Задняя нога уклоняется от неудобной для нее нагрузки и от воздействия повода с этой же стороны, выходя за линию следа передней ноги. Как правило, это бывает правая нога (рис.48). Лошадь ложится на правый шенкель, не принимает правый повод, ищет поддержку в левом поводе и валится на левое плечо. Если лошадь искривлена в другую сторону, то все происходит точно так же, но с отставлением левой ноги, чрезмерным упором в правый повод.

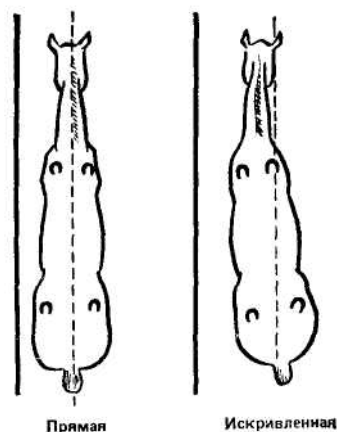


Рис. 48. Перекошенность лошади

Работа над выпрямлением начинается тогда, когда молодая лошадь научилась слушаться шенкеля, высылающего ее в сторону, а импульс развился настолько, что одновременное воздействие шенкелями и поводом не вызывает напряженности движения. С этого времени работа на выпрямление становится непременной составной частью каждой тренировки.

**Распрямляющее сгибание.** С повышением требований к лошади искривленность проявляется как крайне нежелательное явление. Всадник должен на прямых и изогнутых линиях так направлять задние ноги лошади, чтобы толчковая сила и импульс действовали точно в направлении движения, а энергия не расходовалась впустую. В этом поможет метод гимнастического сгибания. С его помощью обретаются полное равновесие и уверенная осанка лошади, закладываются предпосылки подлинной проводимости и сбора.

Работать над сгибанием надо сначала на огороженном плацу или в манеже, чтобы стенки оказывали поддержку всаднику и помогали контролировать результат.

Обычно лошади согнуты в левом боку и выгнуты в правом. Правая сто-

рона у нее, так сказать, «трудная». Если при повороте направо набрать правый повод, то лошадь еще больше расслабит мускулатуру шеи с правой стороны, но одновременно еще больше навалится на левое плечо. Она будет невольно сопротивляться требованию повернуть направо. Совсем иначе выглядит та же лошадь при повороте налево. Она беспрекословно послушается набора левого повода, но при прохождении поворота не согнется в боку, а ее задние ноги не пойдут по следу передних.

При езде направо надо учитывать следующее. Поскольку лошадь еще не умеет уступать левому поводу, вы не можете набором левого повода воспрепятствовать тому, что она наваливается на левое плечо. Скорее так можно только усугубить недостаток. Лучше всего на поворотах и при движении по прямой линии оставить левый повод совершенно пассивным, лишь сохраняя с этой стороны легкий контакт со ртом лошади. Для активного воздействия при повороте остается только правый повод. Слегка укоротив его для достижения лучшего контакта, всадник старается легкими «открывающими» движениями правой руки побудить лошадь сдвинуть плечи вправо так, чтобы задние ноги пошли по следу передних. Если правый шенкель еще не может самостоятельно поддерживать лошадь в таком положении, то, как только всадник перестанет набирать правый повод, искривленность лошади и большее обременение левого плеча опять станут очевидными.

Когда молодая лошадь, сохраняющая естественную искривленность, идет налево, то сильнее нагруженное левое плечо при повороте налево уходит внутрь. Поэтому натяжения левого повода в данном случае неуместны. Гораздо правильнее приложить левый повод к шее лошади и указать направление поворота лишь легким

смыканием пальцев. Поскольку нагруженное левое плечо заставляет лошадь спешить в поворот, правый повод должен противодействовать этому легким натяжением. Левый шенкель лежит сразу за подпругой и высылает лошадь в сторону. Тем самым он поддерживает работу правого повода. Правый шенкель, выполняя стерегущую функцию, находится за подпругой. Он не позволяет лошади отставать в сторону правую заднюю ногу, добиваясь сгибания позвоночника, соответствующего дуге поворота. Активное включение правого повода, когда лошадь еще не достигла определенной степени распрямления, приведет лишь к тому, что лошадь еще больше будет валиться на левое плечо. Если же правильное боковое сгибание уже достигнуто и лошадь точно проходит дугу в один след, правый шенкель наряду со стерегущей и поддерживающей боковое сгибание функцией совместно с левым шенкелем поддерживает равномерность движения, оказывая попеременное выслающее воздействие в ритме движения.

Всаднику рекомендуется поначалу выполнять эти упражнения на полупосадке, стараясь по возможности равномерно распределять свой вес по бокам лошади. Так легче всего, перемещая свой вес, поддерживать работу поводов по выравниванию нагрузки на обе передние ноги.

#### **Поворот через задние ноги.**

Он может выполняться как поворот в движении и как поворот из положения стоя. Принцип выполнения один и тот же, и заключается он в обязательной работе выслающих средств воздействия, которые включаются еще до того, как лошадь побуждается к повороту. Дело в том, что поворот через задние ноги возможен только тогда, когда задние ноги достаточно подведены под корпус.

С помощью поворота улучшается управляемость, или, как говорят, сов-

кость лошади. Но всадник, забывающий об основном принципе его выполнения, может добиться противоположного эффекта, потому что начало поворота без предварительного выслаивания и подведения задних ног приведет к тому, что внутренняя задняя нога будет ввинчиваться в грунт, не отрываясь от земли, лошадь навалится на плечи и будет искать поддержки в поводе. Это приведет к общей потере равновесия. А «приклеенная» к грунту внутренняя нога при повороте через задние ноги считается очень серьезной ошибкой на соревнованиях по выездке.

Молодая лошадь достаточно подготовлена к повороту через задние ноги, если она умеет ходить рабочей рысью с постановлением. Однако всаднику, который специализируется в выездке, рекомендуется включать поворот через задние ноги (полупируэт) в программу тренировок только тогда, когда лошадь может делать несколько шагов по кругу в положении траверса, не теряя при этом такта и упора в повод.

Поворот через задние ноги выполняется на шагу. Последовательность шагов сохраняется. Это значит, что и внутренняя задняя нога, составляющая центр поворота, участвует в движении в той же степени, что и наружная. Она должна переступать на месте. Для этого всадник должен продолжать попеременное воздействие шенкелями в ритме шага.

Разница между поворотом в движении и поворотом из стойки заключается в том, что первый выполняется после сигнала к остановке, а второй — к началу движения. Всадник дает лошади постановление в сторону поворота и полуодержку, которая, однако, не полностью прекращает движение. Полуодержка должна прервать продвижение вперед и повысить степень сбора. Только тогда лошадь сможет выполнить поворот, равномер-

но переступая всеми четырьмя ногами.

Оба повода ведут шаг за шагом передние ноги вокруг задних. При этом внутренний повод определяет положение головы и ведет лошадь внутрь поворота, а наружный предотвращает чрезмерное отставление шеи и не дает лошади продвигаться вперед. Внутренний шенкель, лежащий сразу за подпругой, действует в основном выслаивающе, поддерживая плавность движений. Наружный шенкель, работая попеременно с внутренним по поддержанию движения, одновременно препятствует, находясь за подпругой, отставлению наружной задней ноги. Выслаивающая работа шенкелей заставляет лошадь сохранять упор в повод. Поясница всадника поддерживает посыл, а наружное его плечо заметно выходит вперед.

Часто всадник, вводя лошадь в поворот, тянет повод на себя. Таким образом он заставляет ее терять равновесие. Это ошибка.

При первых упражнениях достаточно повернуться через задние ноги на четверть круга, а затем идти прямо. Молодой лошади разрешается во время поворота продвинуться на несколько шагов вперед, поскольку это является естественным выражением желания двигаться. Для нас же самое главное в этих первых упражнениях, как, впрочем, и в последующих, то, что лошадь без сопротивления воспринимает усиление нагрузки на задние ноги, поддерживает движение переступанием задних ног и сохраняет контакт со средствами управления всадника. Все это является предпосылкой к тому, чтобы лошадь выполняла поворот спокойно, плавно, не валясь внутрь и не торопясь. Само собой разумеется, что после выполнения поворота надо сменить постановление в соответствии с направлением движения.

Показателями правильности выполнения поворота через задние ноги



являются такт хода, осанка и степень распрямленности, которые после поворота должны стать еще лучше. Если это именно так, то, значит, задние ноги стали еще активнее.

Верным признаком того, что поворот выполняется правильно, является возможность в любой момент прервать боковое движение и пойти прямо, без задержек.

Многим лошадям поворот через задние ноги удается лучше, если поначалу он выполняется не из стойки, а из движения шагом.

**Осаживание** входит в программу соревнований по выездке как способ демонстрации проводимости и послушания лошади.

Крайне не рекомендуется слишком рано приступать к этому упражнению. Время для работы над ним наступает только тогда, когда лошадь правильно и охотно выполняет остановки и слушается полудержек всадника.

Перед началом упражнения целесообразно показать лошади, чего от нее хотят. Для этого тренер, стоя рядом с лошадью, на которую надеты развязки, оказывает легкое давление на внутренний повод. Если лошадь на это не реагирует, тренер легонько хлопывает хлыстом по ее наружному плечу. Сначала нужно удовлетвориться отставлением назад только одной ноги, похвалить лошадь и предпринять новую попытку лишь на следующий день. Впрочем, и на более поздних этапах подготовки никогда не следует делать это упражнение подолгу, всегда довольствуясь лишь немногими шагами.

Молодая лошадь начинает осаживание с передней ноги, а более подготовленная отступает назад одновременно диагональной парой ног. Правильно выполняемое осаживание всегда должно нести в себе стремление вперед, т. е. лошадь постоянно должна иметь такой уверенный кон-

такт с высылающими средствами управления, чтобы с любого шага осаживания без заминки перейти к движению вперед.

Осаживание должно быть строго диагональным и выполняться в два такта. Но поскольку при осаживании в отличие от двухтактного движения вперед — рыси — отсутствует фаза подвисания, длина шагов ограничена. При слишком длинном движении передних ног пришлось бы опускать их в следы задних, а это место еще не успевает освободиться.

Очень важно правильно применять средства управления к началу осаживания. Остановившейся лошади, которая подготовлена к управлению и имеет соответствующую уровню своей подготовки степень сбора, всадник весом и шенкелями дает сигнал к началу движения. Но в тот момент, когда лошадь поднимает заднюю ногу, чтобы начать движение вперед, повод с той же стороны так сдерживает ее, что она вынуждена поставить эту поднятую ногу, а также диагональную переднюю не вперед, а назад. При первых попытках выполнить упражнение целесообразно позволить молодой лошади сделать первый шаг вперед.

В скелете передних ног лошади есть своего рода «замыкающий механизм», препятствующий отведению их назад. Этот механизм не срабатывает, если лошадь сначала выслать вперед. Иногда возникает впечатление, что лошадь сопротивляется осаживанию, однако причина заключается в том, что всадник забыл сначала выслать ее вперед.

После каждого шага назад шенкеля всадника, которые в стерегущей позиции находятся за подпругой, предотвращая расставление задних ног в стороны, высылающим воздействием не дают присесть на них и подхватывают движение. Эту работу поддерживает усиленное напряжение

поясницы. Количество шагов при осаживании можно постепенно довести до четырех.

Плавность осаживания достигается постепенно. При этом хорошо, если всадник заранее решит, на сколько шагов он будет осаживать лошадь, и сразу усиленным воздействием поясницы и уступающей рукой побудит лошадь остановиться либо непосредственно перейти к движению вперед, не позволяя топтаться на месте. Чтобы лошадь не начала опережать указания всадника, количество шагов при осаживании надо каждый раз менять.

Наиболее распространенные ошибки при осаживании — широкое разведение задних ног, отход в сторону от прямой линии, приседание на задних ногах и поспешность. Взмахи головой или задираание головы либо чрезмерное ее опускание свидетельствуют о том, что у лошади нет правильного контакта с всадником, либо о том, что он неправильно воздействует на нее (излишне тянет за повод, например). Лошадь может только тогда абсолютно прямо двигаться назад (и вперед), когда прямо поставлена. Если при осаживании она отклоняется в сторону, не стоит пытаться препятствовать этому усиленной работой шенкеля. Надо следить за тем, чтобы передние ноги были точно поставлены в след задних.

**Сокращенные рысь и галоп.** При нормальном усвоении уроков лошадь и систематической подготовке во второй половине второго года обучения гибкость и несущая сила ее задних ног развиваются настолько, что можно давать им усиленную нагрузку, требуя повышения степени сбора. В программах соревнований легкого класса уже содержатся такие элементы, как сокращенная рысь и сокращенный галоп (но несобранные). Собранные аллюры не входят в объем первоначальной подготовки и требу-

ются в соревнованиях по выездке начиная со среднего класса трудности.

Время для повышения сбора лошади на рыси наступает при достаточной гибкости суставов задних ног. Первый шаг в этом смысле можно считать сделанным, если при сокращении рыси движения выполняются более выразительно. Делая частые переходы от средней рыси к сокращенной, всадник пытается при сохранении прежнего такта перенести импульс средней рыси в сокращенную. Эти переходы, во время которых ноги то делают широкие шаги, то сгибаются, принимая на себя больший вес, должны в течение многих недель быть неизменной составной частью каждой тренировки. Они развивают как толчковую, так и несущую силу задних ног.

Сокращенной рысью можно проходить только короткие отрезки. Она должна чередоваться с более длительными репризами более свободных аллюров.

Если спина молодой лошади работает недостаточно активно, тем более если она вообще напряжена, лошадь начинает ходить с зависанием (затянутой рысью). Это верный признак утраты свежести и свободы движений. Поскольку такие лошади обычно идут за поводом, надо попытаться привести в порядок ее движения и работу спины с помощью энергичного посыла вперед на свободных аллюрах. Зависание на рыси — верный признак того, что работу над сокращенной рысью начали слишком рано.

Если движения лошади на рыси становятся плоскими и невыразительными, нужно заново поставить ее в повод, энергично двигаясь вперед. При достаточной степени гибкости задних ног правильность хода быстро восстановится. Но если задние ноги просто-напросто еще слабы, лошадь будет на сокращенных аллюрах безнадежно терять импульс. Потеря им-

пульса и выразительности движений тоже признак слишком ранней работы на сбор.

Если лошадь при попытках всадника сократить рысь ложится на повод, это означает, что повышение нагрузки на задние ноги ей долго выдерживать не по силам и она старается разгрузить зад, нагружая перед. В этом случае всадник старается короткими и мягкими движениями рук назад вернуть центр массы ближе к задним ногам лошади. В этот момент шенкеля оказывают высылающее воздействие на задние ноги, заставляя их подвинуться дальше под корпус лошади. Как только цель будет достигнута, воздействие повода должно прекратиться, иначе задние ноги будут делать слишком короткие шаги. Чтобы проверить, правильно ли лошадь подготовлена к управлению и находится ли она в полном контакте со всадником, нужно посмотреть на ее первые движения при подъеме в рысь из шага или из стойки. Если эти первые шаги являются шагами именно рыси и обладают соответствующим захватом пространства и выразительностью, то всадник может считать, что он хорошо справляется со своей задачей.

Хорошим средством для совершенствования осанки лошади и развития гибкости суставов задних ног является сокращенный галоп. Он начинается из шага. В ходе подготовки лошадь обретает способность ходить средним шагом в поводу. Обычно это рекомендуется выполнять так: после реприза рыси дается полудержка к началу шага. Полудержка помогает приобрести определенность и выразительность. После нескольких четких шагов в поводу в среднем темпе всадник поднимает лошадь в галоп. Надо всегда помнить о том, что на сокращенных аллюрах не должны теряться свобода, такт, импульс и прямолинейность постава. Поэтому сокращение не

должно быть чрезмерным, чтобы не пострадали живость и чистота движений.

Верным признаком того, что задние ноги лошади не приобрели еще достаточной гибкости и свободы и не могут принять на себя дополнительную нагрузку, является неровный галоп, когда лошадь идет не плавно, а рывками. Зад лошади в такт движениям подлетает на каждом махе вверх, заставляя всадника произвольно наклоняться вперед. Такой недостаток лучше всего исправлять отработывая гибкость задних ног. Для этого надо почаще делать мягкие и плавные переходы из среднего шага в сокращенный галоп, а после нескольких махов галопа — в рысь. Выполняя эти несколько махов, лошадь еще не успеет закрепить зад. Когда с помощью таких упражнений гибкость суставов задних ног улучшится, можно галопировать дольше.

Слишком сильное сокращение галопа может нарушить чистоту хода, и лошадь начнет галопировать в четыре такта. Такое нарушение хода нужно немедленно исправлять, энергично направляя лошадь вперед свободным аллюром. В противном случае четырехтактный галоп может превратиться у нее в привычку и проявится даже на среднем темпе. При четырехтактном галопе лошадь обычно еще и становится за повод; всадник, высылая ее вперед, должен следить за восстановлением нормального упора в повод.

Если спустя несколько месяцев лошадь научится спокойно и правильно подниматься в сокращенный галоп из среднего шага, можно приступать к переходам к сокращенному галопу из среднего галопа. Но это упражнение отработывается лишь в самом конце первоначальной подготовки.

**Контргалоп.** Для подготовки к этому упражнению всадник выполняет на плацу очень плоский серпантин без

перемены постановления. Если лошадь самостоятельно сменила ногу или пошла перекрестным галопом (стала крестить), то ее нужно выслать вперед и на большом кругу восстановить чистоту движений. На этой стадии лошадь ни в коем случае нельзя наказывать, если она самостоятельно сменила ногу. Грубой ошибкой была бы и резкая остановка с намерением снова поднять лошадь в галоп с нужной ноги. Если ее повторять многократно, у лошади разовьется неприязнь к менке ноги, что станет непреодолимой преградой в работе над многократной менкой ног. Если уж лошадь самовольно сменила ногу, ее нужно мягко перевести в шаг, а потом заново начать галоп.

В ходе работы петли серпантина становятся все круче. Наконец всадник делает попытку идти контргалопом в манеже. Для этого он перед вторым углом длинной стенки совершает большой заезд и движется в противоположную сторону, не меняя ноги. Примерно на середине длинной стороны он переводит лошадь в рысь и, если она не сменила ногу самовольно, хвалит ее. Постепенно требования повышаются, пока наконец лошадь не сможет выполнить заезд по очень узкой дуге, а затем проходить на контргалопе всю стенку и следующий угол. Тогда можно приступать к выполнению тех элементов на контргалопе, которые требуются в той или иной программе соревнований.

Ценность контргалопа состоит в точности ведения переда лошади. Внутренняя задняя нога находится ближе к стенке, поэтому на контргалопе она получает большую нагрузку, чем на правильном галопе. Это благотворно влияет на формирование всей осанки лошади.

**Простая менка ноги.** Когда работа на контргалопе проходит настолько успешно, что сохранение такта движения и стабильность осанки уже не

являются для лошади проблемой и она правильно выполняет переход из галопа в шаг, это означает, что настал момент познакомить лошадь с простой менкой ноги.

Начинают работу над упражнением так: меняя направление вскоре после пересечения средней линии манежа, всадник переводит лошадь с галопа на шаг, меняет постановление, проходит шагом до стенки и снова поднимает лошадь в галоп. Постепенно количество шагов сокращается. Минимум, к которому надо стремиться, — два-три четких шага между репризами галопа. Важно следить за плавностью выполнения упражнения и прямолинейностью постава. Это имеет большое значение для овладения менкой ноги в воздухе.

Нужно указать еще на некоторые нежелательные явления, которые могут возникнуть при работе над галопом.

а) Если лошадь на поворотах или заездах самовольно укорачивает темп, упирается или даже встает на свечку, то это верный признак недостатка импульса. Очевидно, что всадник еще не в состоянии побудить на таких поворотах задние ноги лошади к активному подведению. Восстанавливать импульс надо, почаще упражняясь в переходах между рабочим и средним галопом.

б) Некоторые лошади идут галопом в одну сторону быстрее, чем в другую. Это означает, что развитие сторон ее тела идет неравномерно. Работая на свободных аллюрах, надо заставить лошадь хорошенько расправить свою мускулатуру и лишь затем вернуться к тому уровню подготовки, который был достигнут ранее, обращая особое внимание на менее развитую сторону.

Вообще, при работе на галопе полезно почаще ходить по большому плацу, а в манеже — дальше от стенки, по средней линии. Это позволит

проверить степень распрямленности лошади, а также несколько усложнит для нее условия тренировки.

**Шаг.** Мы говорим о шаге в последнюю очередь и в самом конце первоначальной подготовки потому, что работа на шаг должна начинаться позднее работы на других аллюрах. Неправильно понятая и слишком ранняя работа на шаг приводит в большинстве случаев к серьезному нарушению чистоты этого четырехтактного хода и даже к иноходи.

Поскольку недостатки, которые появляются при выполнении шага, устраняются с большим трудом, всаднику нужно прежде всего посоветовать не спешить с работой на шаг.

С самого начала обучения мы заставляли лошадь ходить шагом, но строго следили за тем, чтобы во время пауз на шаг между упражнениями или на прогулках по открытой местности лошадь шла с абсолютно отданным поводом. В случае необходимости мы высылали лошадь на шаг попеременно действующими в такт ее движения шенкелями. Таким образом достигался свободный шаг с отданным поводом.

Несколько позднее, когда молодая лошадь при переходе из рыси в шаг выпрашивала повод и сохраняла упор в него при максимальном вытягивании шеи, мы получали шаг в свободном поводу. Таким шагом мы делали всего несколько тактов, а затем опять отдавали повод. Постепенно шаговые репризы удлинялись, причем по мере подготовки увеличивался захват пространства при каждом движении, а лошадь самостоятельно становилась в повод. Однако мы никогда не шагали настолько долго, чтобы нарушалась равномерность хода. Как только лошадь начинала делать более короткие или поспешные шаги, что свидетельствовало об утомлении, мы сразу полностью отдавали ей повод.

К концу первого года первоначальной

подготовки мы пришли к среднему шагу и констатировали, что благодаря обретенному под всадником равновесию и повышению гибкости суставов задних ног лошадь пришла к уверенному упору в более короткий повод. На среднем шагу задние ноги лошади в большей или меньшей степени — в зависимости от механики движений каждой лошади — переступают следы передних ног.

Работа над сбором на шаг считается чрезвычайно трудной, поэтому к ней приступают позднее, чем к работе над сбором на рыси и галопе.

Ошибка, которую допускают многие всадники, может оказаться наиболее тяжелой по своим последствиям. Речь идет о слишком сильном воздействии руками. Даже те всадники, которым известно, что высылающие средства управления всегда должны преобладать над сдерживающими, зачастую следуют естественному побуждению и бессознательно давят на повод сильнее, чем работают шенкелями и поясницей. Эта тенденция, с которой каждый тренер должен постоянно бороться, работая с учениками, отрицательно сказывается на рыси и галопе. Но при работе на шаг она может обернуться подлинной катастрофой. Дело в том, что инерция, которую развивает лошадь на более быстрых аллюрах, несколько смягчает неправильную работу рук. На шаг же этого не происходит. Поэтому всадник должен именно на этом аллюре постоянно следить за тем, чтобы его руки не вдавливали с силой шею лошади в некую «форму».

Еще одна распространенная ошибка — неправильное воздействие шенкелями. На шаг в любом темпе шенкеля должны плотно прилегать к бокам лошади и в ритме движений попеременно высылают ее. Шенкель упорядочивает ход. Если же всадник атакует лошадь резкими, грубыми или внезапными средствами управления,

он вносит беспорядок в такт движения, потому что вызывает напряжение спины или задних ног, а это нарушает координацию и даже может спровоцировать иноходь.

Шенкеля не должны попеременно давить на лошадь в течение всего реприза шага. Еще вреднее, если всадник одновременно постукивает обоими шенкелями по бокам лошади. Выше уже говорилось, что воздействие шенкелей должно прекращаться, когда цель посылы достигнута. Постоянное давление шенкелями отупляет лошадь и делает ее малочувствительной. Восстанавливается послушание у такой лошади только с помощью усиленной работы поясницей и энергичного неоднократного давления обоими шенкелями, поддерживаемого еще и хлыстом.

Очень осторожно надо действовать шенкелем, сидя на слишком горячих и нервных лошадях. Такие лошади, склонные делать слишком короткие, заторопленные шаги и нарушать такт, успокоятся и пойдут четким четырехтактным шагом, если шенкель всадника будет легко и мягко прилегать к их бокам. Когда лошадь торопится, всадник должен делать легкую полудержку, помогая ей восстановить такт. Только после этого выслающим давлением шенкелей лошадь снова побуждается к более оживленному шагу с большим захватом пространства. Действие шенкелей никогда не должно быть резким и внезапным, иначе лошадь будет напряжена и постепенно может стать нервной и пугливой.

Говоря о рыси и галопе, мы неоднократно упоминали о том, что такт должен сохраняться прежним при любых прибавлениях или сокращениях темпа. Что касается шага, то такая проблема возникает только тогда, когда лошадь ходит с высокой степенью сбора. На стадии первоначальной подготовки об этом речь не идет. На этой стадии мы имеем

дело только с двумя разновидностями шага — свободным и средним.

Свободным шагом лошадь движется на протяжении всего первого года подготовки. Осанка ее естественна, шея вытянута вперед. Задние ноги переступают через следы передних. Шаги равномерные, широкие и спокойные.

В течение второго года обучения из свободного шага постепенно развивается средний шаг. Выслающие средства управления (без активного участия повода) побуждают лошадь больше надвинуться на удила. При сохранении старательных, спокойных и широких шагов упор в повод становится более определенным. Благодаря улучшению общего постава лошади какая-то часть веса уже смещается к задним ногам и нагружает их, так что правильно подведенные задние ноги лишь слегка перекрывают следы передних.

#### **ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ И ПОЛЕВЫМ ИСПЫТАНИЯМ**

Конкурный тренинг молодой лошади строится на правильной и всесторонней первоначальной подготовке, в которой выездка и обучение преодолению препятствий с первого дня и постоянно идут рядом.

Если всадник при обучении молодой лошади соблюдает умеренность в прыжках, он тем самым способствует разностороннему развитию и сохранению здоровья своего четвероногого партнера, благодаря чему тот начинает свою спортивную карьеру хорошо подготовленным.

Прыжковая и полевая подготовки являются непременными составными частями первоначальной подготовки каждой верховой лошади.

Всю прыжковую подготовку моло-

дой лошади можно поделить на следующие периоды:

переступание через минимальные препятствия (кавалетти),

преодоление гимнастических препятствий,

преодоление небольших препятствий с рыси,

преодоление препятствий на галопе,

преодоление препятствий в непривычных условиях.

*Главная задача тренера в ходе всей прыжковой подготовки лошади — сформировать и сохранить у лошади желание прыгать.* Воспитанная в таком духе лошадь будет с полным доверием подходить к любому препятствию.

#### **ПЕРЕСТУПАНИЯ И ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ МИНИМАЛЬНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ**

Спокойное и плавное переступание через минимальные препятствия можно выполнять уже во время самых первых уроков на корде и продолжать в течение всего периода, посвящая этому несколько минут ежедневно. Как только лошадь привыкнет к весу всадника и научится спокойно идти вперед без корды, можно в конце каждой тренировки преодолевать на шагу и рыси 6—8 разложенных в манеже жердей (рис. 49). Расположение жердей можно менять через каждые два дня.

Такую работу надо продолжать в течение примерно трех недель. Затем переступание через жерди надо перенести в начало тренировки и сделать его составной частью разминки.

Если лошадь научилась охотно следовать высылающим и сдерживающим средствам управления, жерди постепенно одну за другой можно заменить клавишами высотой 15—20 см. А клавиши, в свою очередь, можно постепенно заменить низкими препятствиями.

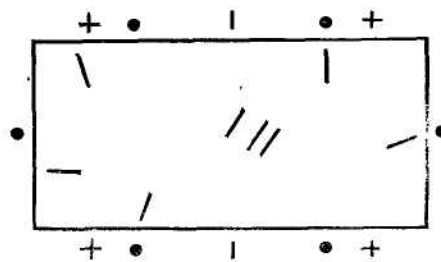


Рис. 49. Расположение жердей на манеже

Когда лошадь идет через препятствия, всадник (даже на шагу) должен принять облегченную посадку и отдать повод. Во время этой работы он набирает поводья только в случае необходимости. На шею лошади надо надеть нужный в данный момент ремень. Даже самый опытный всадник может из-за неожиданных движений лошади потерять равновесие, отстать от движения, а значит, резко опуститься в седло и дернуть за повод. Если же всадник в таких случаях будет придерживаться за ремень на шее лошади и позволит поводу свободно скользить сквозь руку, он избежит нежелательных явлений.

Чем более проработанными будут предварительные упражнения, тем реже молодая лошадь будет останавливаться перед жердями, клавишами, низкими препятствиями. Если же она все-таки встанет, всадник должен полностью отдать повод и сохранять полное спокойствие, не позволяя ей, однако, повернуть от препятствия. Такой способ потребует большого терпения, но он очень эффективен, поскольку рано или поздно лошадь надоест стоять перед препятствием и она сама его переступит. А это означает победу всадника, стоящую затраченного времени.

Можно несколько ускорить события, попросив товарища с горстью овса зайти с другой стороны препятствия. Если лошадь стоит перед пре-

пятствием и не обнаруживает желания самостоятельно перешагнуть через него, всадник может слегка потрогать ее хлыстом за шенкелем, чтобы ввести в действие условный рефлекс, побуждающий лошадь двигаться вперед от высылающих средств воздействия. И при этом он должен противостоять намерению лошади повернуть от препятствия и быть готовым к ее внезапному прыжку.

Если лошадь в полном спокойствии перешагивает через минимальные препятствия, можно начать подходить к ним на рыси. Внимательно следите за тем, чтобы ни до, ни после прыжка лошадь не испытывала никаких помех от повода. Такие упражнения должны выполняться параллельно с работой на клавишах, но в рамках тренировки им отводится последнее место.

**Работа на клавишах (кавалетти).** Поскольку лошадь должна переступать через клавиши, а не перепрыгивать, они должны быть не выше 15—20 см. Более высокие клавиши вызовут закрепощение спины лошади либо прыжок. Работая на клавишах, лошадь вынуждена сильнее напрягать мускулатуру спины; делать ныряющее движение шей и головой, которое понадобится ей при прыжке в момент отталкивания; учиться быстро и уверенно перемещать свой центр массы; выполнять все движения.

Работа с молодыми лошадьми на клавишах ведется сначала с отданным поводом, потому что лошадь должна самостоятельно уравновеситься. Лишь в том случае, когда необходимо исправить направление движения, всадник может воспользоваться поводом.

При прохождении клавишей всадник принимает облегченную посадку (полупосадку). Вообще, работой на клавишах он должен воспользоваться для улучшения собственной посадки.

Приступают к работе на клави-

шах очень рано: уже в период работы на корде и во время первых тренировок под всадником. На неопытной лошади всадник проходит клавиши в самом конце тренировки, на более подготовленной — в начале занятия. Иногда работа на клавишах является самостоятельной частью тренировки и отделяется от других частей периодами шага. Клавиши при этом ставятся по средней линии манежа на удобном для лошади расстоянии один от другого (примерно 80 см).

Основная часть работы на клавишах выполняется на оживленной рабочей рыси, поскольку именно так достигается максимальный гимнастический эффект. Большинству лошадей такая работа кажется трудной, поэтому начинать надо с двух клавишей, поставленных на расстояние 1,2—1,4 м друг от друга, и лишь постепенно (в течение нескольких недель) доводить их число до четырех. Если в начале работы лошадь делает между клавишами промежуточные шаги, расстояние между ними можно уменьшить, а в ходе работы постепенно довести до 1,4 м.

В любом случае нельзя одновременно менять количество клавишей и расстояние между ними. При расстановке клавишей необходимо соблюдать точное расстояние (с помощью измерительной планки).

Упражнения на клавишах способствуют развитию подвижности и оказывают благотворное влияние на горячих и ленивых лошадей, делая первых более спокойными, а вторых более внимательными.

**Гимнастическая работа в поле.** Два типа рельефа особенно подходят для такой работы: склон и неглубокий ров.

Обычно, когда лошадь начинает спуск, она замедляет темп, чтобы потом все более ускорять его. Когда же она подходит к подъему, то сначала движется быстро, а к концу идет все



медленнее, потому что теряет ускорение. Упражнения на склоне должны выполняться таким образом, чтобы лошадь постоянно шла в равномерном темпе. Всадник должен с помощью полудержек и выслающих средств управления точно регулировать ход лошади.

Гимнастические упражнения в поле продолжают и тогда, когда лошадь проходит уже основной, скажем конкурный, тренинг, потому что они вносят разнообразие в работу и помогают без большого труда снять скованность мышц.

*Работа на склоне.* Мы различаем «карабканье» по крутому, относительно короткому склону и гимнастирующую работу на длинном, пологом. Первое является специальным методом силовой подготовки на этапе позднего тренинга. Для гимнастирующей работы с молодой лошастью используется пологий склон с одним-двумя более крутыми уступами.

Для начала надо проехать склон вверх на рыси, строго следя за равномерностью темпа и не позволяя лошади ускорять движение перед более крутым участком. Как только всадник заметит, что лошадь хочет усилить темп, он должен сдерживать ее, если нужно, даже остановить. Если при подходе к вершине склона лошадь замедлит ход, всадник должен применить выслающие средства управления. Достигнув вершины, всадник отдает повод, предоставляя лошади маленькую передышку, прежде чем направить ее шагом вниз. Таким образом упражнение можно повторить 6—8 раз, каждый раз начиная движение с нового места, чтобы не выработать у лошади стереотипа и чтобы она не принялась сама определять темп и бросаться на склон.

На склоне всаднику легче добиваться послушания лошади все более мягким полудержкам, потому что их действие здесь усугубляется силой

естественного торможения. А подъем в гору после остановки — прекрасная проверка послушания лошади, потому что начало движения в гору требует гораздо большего усилия, чем на ровной местности. Это упражнение очень полезно также для тех лошадей, которые бросаются на препятствия.

Разумеется, к этой работе лошадь надо сначала приучить. Первые подъемы в гору выполняются шагом и с отданным поводом. Причем всадник очень мягко регулирует темп только в те моменты, когда лошадь хочет его ускорить или замедлить. Если она спокойно проходит склон вверх и вниз, можно проделать ту же работу на рабочей рыси. При этом лошадь находится в полном контакте со средствами управления всадника, а сам он едет в облегченной посадке. Работе на склоне всегда должна предшествовать разминка.

Всадник поддерживает равномерность хода лошади, буквально ведя ее шаг за шагом выслаиванием и полудержками. Правильность его действий можно проверить по реакции лошади: а) если лошадь в критическом месте замедлила ход, значит, она потеряла импульс, поскольку выслающие средства управления были недостаточны или включены слишком поздно; б) если лошадь заторопилась, это означает, что полудержки не были достаточно эффективны и всадник просто тянул повод.

Таким образом, это упражнение делает более тонкими воздействия всадника и одновременно улучшает реакцию лошади, способствует свободе движений и развитию мускулатуры, а главное — повышает подвижность суставов, улучшает работу спины.

Чтобы усилить этот эффект, всадник, работая с молодой лошастью, совсем не садится в седло, даже на шаг. Это и для всадника является хорошей подготовкой к прыжкам, так

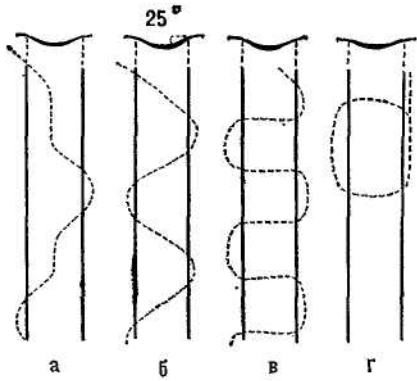


Рис. 50. Приучение к работе на пологом склоне

как повышает стабильность и эластичность облегченной посадки.

Ров с пологими краями преодолевается поперек. Вначале надо перейти его под углом, затем пройти расстояние 5—10 м прямо, а потом преодолеть ров примерно под таким же углом обратно. Таким образом надо несколько раз перебраться с одной стороны рва на другую по неправильно изогнутой линии, пока лошадь к нему не привыкнет.

Когда лошадь станет выполнять это упражнение спокойно, можно придать линии движения более правильную форму (рис. 50, б). По истечении 10—14 дней линия почти приблизится к рисунку серпантина и всаднику придется пересекать ров под углом почти  $90^\circ$  (рис. 50, в). Когда всадник достигнет этой стадии, он намечает две точки, отстоящие одна от другой на расстоянии 25—50 м, и описывает между ними четырехугольник с закругленными углами (рис. 50, г).

В одной тренировке достаточно 8—10 таких упражнений на шагу и столько же на рыси. Полный гимнастический эффект работы в преодолении рва достигается только тогда, когда лошадь уже достигла известного уровня подготовки в манеже. Во время самых первых занятий, когда ло-

шадь только знакомят с указанным препятствием, она преодолевает его с отданным поводом.

Искусственные сооружения, преодоление которых улучшает подвижность лошади и помогает выработать правильную технику прыжка, называют гимнастическими препятствиями.

Обычно используют следующие гимнастические препятствия: а) ряд препятствий, б) ряд валов, в) гимнастическую перекладину с лежащей за ней жердью, г) короткую гимнастическую двойную систему, д) гимнастический паркур.

Использование всех этих препятствий имеет общие цели: способствовать вытягиванию шеи и выгибанию спины лошади во время прыжка; научить лошадь поднимать передние ноги и отталкиваться задними, что в известной степени развивает мускулатуру; научить лошадь правильно выбирать точку отталкивания.

Главная заповедь всадника — после каждого гимнастического прыжка привести лошадь в контакт со средствами управления, перевести ее в рысь и успокоить.

*Ряд гимнастических препятствий* состоит из 3—6 перекладин, лежащих на низких опорах и расположенных одна за другой. Высота и расстояние между перекладинами устанавливаются в зависимости от уровня подготовленности лошади (рис. 51). Первое препятствие должно быть самым низким — оно только заставляет сделать прыжок, но не предъявляет никаких требований к его технике. Вторая перекладина — самый важный элемент системы. Она должна быть выше первой на 10—15 см и отстоять от нее на расстоянии 2,25—2,5 м, если преодолевается с рыси (а именно так и должно быть при подготовке молодой лошади). Если позднее, на более высокой ступени подготовки, гимнастирующая работа будет вестись на галопе, расстояние придется увеличить до 3—

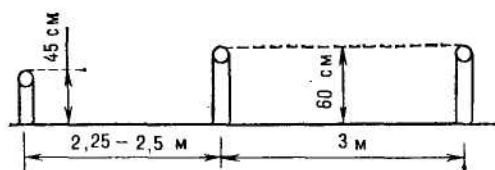


Рис. 51. Ряд препятствий

6 м — с учетом маха данной лошади. Преодоление перекладины требует уже определенной техники прыжка, поскольку лошадь с известным напряжением подводит далеко вперед задние ноги и поднимает голову и шею, что обуславливает сильное отталкивание и правильную траекторию прыжка.

Назначение третьей перекладины то же самое, что и второй, но, кроме того, она требует от лошади сохранения эластичности и сбора.

С той же целью в ряд включаются все следующие препятствия. Благодаря повторению однотипных движений у лошади закрепляется желательный динамико-моторный стереотип.

Работу с молодыми лошадьми начинают с трех препятствий высотой 30, 45 и 45 см. В течение шести недель количество перекладин увеличивается до шести. Тогда начинают повышать отдельные препятствия, в первую очередь последнее. Постепенно, в течение примерно двух месяцев, достигается высота 45 и 60 см.

Только во второй половине первого года обучения можно начать усложнять требования, укорачивая расстояние между перекладинами, что резко повышает гимнастический эффект системы.

Отрабатывая эти легкие прыжки, нужно обращать внимание на то, чтобы лошадь не переутомлялась. Развитие мускулатуры молодой лошади, укрепление ее сухожилий и связок требуют времени. Вот почему гимнастический ряд следует преодолевать не более 3—5 раз за одну тренировку.

Следует сказать еще вот о чем. Ес-

ли в ходе дальнейшей подготовки конкурной лошади (подошедшей уже к участию в соревнованиях среднего класса) вы будете поднимать высоту гимнастических препятствий, то в любом случае она не должна быть больше 80—90 см. Если же перекладина поднята выше 60 см, расстояние между отдельными элементами будет достигать 6,6 м. Дело в том, что к ряду, как и к любому гимнастическому препятствию, всадник подходит на рыси, а после первого препятствия лошадь сама выбирает аллюр и может преодолеть все остальные элементы на галопе.

Поскольку лошадь, прыгая постоянно через одну и ту же систему, может стать небрежной и неосторожной, рекомендуется время от времени убирать одно препятствие либо менять расстояние между ними. Это способствует развитию внимания и способности лошади рассчитывать свои прыжки.

*Ряд валов* — это гимнастическое препятствие, которое преодолевается на шагу или на рыси (рис. 52). При прохождении валов лошадь делает такие же движения, как при прыжке, но — и в этом преимущество данного препятствия — гораздо медленнее. Рекомендуется пользоваться этим сооружением очень рано, когда лошадь еще не должна делать прыжков. Однако и позднее ряд валов может оказаться очень полезным препятствием для улучшения работы спинной мускулатуры. В течение одной тренировки его можно проходить не больше чем 3—5 раз.

Волнообразные движения, выполняемые на ряду валов в замедленном темпе, дают прекрасную возможность отрабатывать технику и чувство всадника на прыжке.

Препятствия только тогда вполне отвечают своему назначению, когда их преодолевает лошадь, находящаяся в полном контакте со средствами управ-

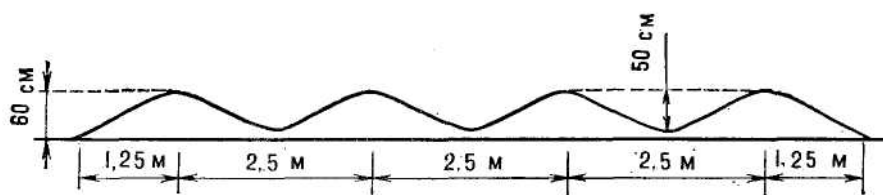


Рис. 52. Ряд валов

ления (разумеется, когда она к ним уже привыкла). Главную часть тренировки, в которую включено преодоление гимнастических препятствий, должна составлять выездка.

*Гимнастическое препятствие с добавочной жердью* состоит из одной перекладины небольшой высоты и жерди, лежащей сзади на земле. Соотношение между высотой перекладины и расстоянием до жерди всегда должно быть 1:2. Это препятствие всегда преодолевается со стороны перекладины и только на рыси.

Назначение перекладины — побудить лошадь к прыжку, а жерди — не дать лошади слишком рано оттолкнуться. В этом и состоит гимнастическая ценность системы.

На последнем шагу рыси перед препятствием лошадь готовится к прыжку и сильно подводит вперед задние ноги. Лежащая на земле жердь заставляет ее энергичнее отталкиваться задними ногами и сильнее выгибать спину в фазе полета. Чтобы избежать рывка руками, нужно выполнять это упражнение с отданным поводком. Можно разместить препятствие таким образом, чтобы всадник, двигаясь по кругу, постоянно преодолевал его.

В течение 2—3 месяцев можно поднять высоту перекладины до 60 см, а расстояние до жерди увеличить до 1,2 м. Эти максимальные параметры не стоит превышать, потому что они вполне достаточны, чтобы побудить лошадь к энергичной работе и тем самым способствовать формированию

правильной техники прыжка. Если жердь положить слишком далеко, лошадь может приземлиться прямо на нее и повредить ногу. Молодые лошади преодолевают это препятствие в конце тренировки. Делая шаговые паузы, можно преодолеть его 15—20 раз.

Если лошади уже достаточно подготовлены, то это гимнастическое препятствие можно преодолевать в самом начале тренировки — 4—5 раз для разминки перед основной прыжковой работой. Хорошо иметь это препятствие на каждом разминочном поле.

Комбинация ряда и гимнастического препятствия с добавочной жердью состоит, как правило, из трех элементов. Первое препятствие — гимнастическая перекладина с жердью — требует правильного выгибания спины. Второе — простая перекладина — побуждает лошадь собраться и энергично оттолкнуться. Третий элемент — пара жердей, первая из которых положена на землю (рис. 53). К данной комбинации всадник всегда подходит на рыси, а затем предоставляет лошади возможность выбрать аллюр для преодоления двух последующих элементов.

*Гимнастическая двойная система* состоит из двух перекладин: одна на высоте 30—50 см, вторая выше. В ходе работы вторая может быть поднята с 60 см до 1,1 м. Расстояние между перекладинами 2,8 м может в течение двух месяцев сократиться до 2,25 м.

Первая перекладина заставляет лошадь совершить прыжок, но не дает гимнастического эффекта. Вторая срабатывает примерно так, как второй элемент ряда, но ее тренирующий эф-

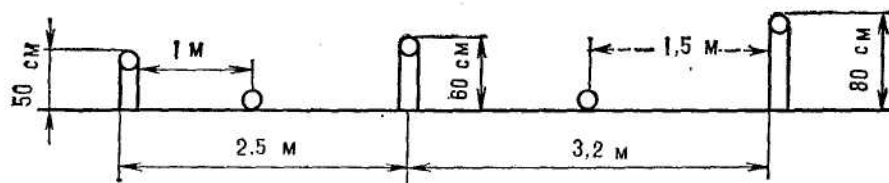


Рис. 53. Комбинация гимнастических препятствий

фект гораздо выше. Гимнастическую систему можно преодолевать только на достаточно подготовленной лошади, умеющей преодолевать все описанные выше гимнастические препятствия.

Сокращение расстояния между препятствиями способствует улучшению изгиба спины лошади на прыжке. Повышение второй перекладины заставляет сильнее отталкиваться и, следовательно, служит укреплению мускулатуры. Если лошадь, подходя к препятствию, самовольно переходит в галоп, можно на подходе положить 2—3 жерди на определенном расстоянии одна от другой.

Подход к препятствию на рыси — основной метод тренировки лошади и всадника. Так как лошадь относительно медленно подходит к препятствию, она обретает уверенность, остается спокойной при отталкивании, что позволяет сохранить и укрепить в ней желание прыгать.

Описанные гимнастические препятствия в конце концов начинают применяться всадником только для разминки. Наступает момент, когда молодую лошадь можно познакомить с настоящими препятствиями, которые должны быть не ниже 60—70 см. К ним лошадь подходит в длинном поводу оживленной равномерной рысью. А всадник должен не столько смотреть на препятствие, сколько сосредоточиться на поддержании ровного такта движений.

Если предыдущая подготовка велась недостаточно тщательно, то могут

возникнуть ошибки, требующие немедленного исправления. Если, например, при подходе к препятствию лошадь пытается бежать быстрее, ее нужно повернуть в сторону в тот самый момент, когда она захочет броситься на препятствие. Этот метод можно применять всякий раз, когда подход к препятствию кажется неудовлетворительным.

Когда лошадь подходит к препятствию, оно действует на нее как раздражитель, заставляющий ускорять движения. Точка, в которой начинает действовать этот раздражитель (удаленность ее от препятствия), зависит от темперамента и уровня подготовленности лошади и называется порогом раздражения. Цель упражнения заключается в том, чтобы снять действие порога раздражения и улучшить послушание лошади.

Как только всадник, подходя к препятствию, почувствует, что лошадь хочет ускорить движение, он поворачивает ее в сторону, описывает вольт, затем, пройдя опять точку, от которой был начат поворот, делает вольт в другую сторону. Описав таким образом восьмерку, всадник движется по прямой к препятствию и, почувствовав, что снова наступает порог раздражения, делает новую восьмерку. Таким образом он постепенно подвигается все ближе к препятствию (рис. 54).

Если препятствие не действует на лошадь как раздражитель уже на расстоянии 4—6 махов рыси и она находится в полном контакте со всадником, он подходит к препятствию и преодолевает его. Это упражнение

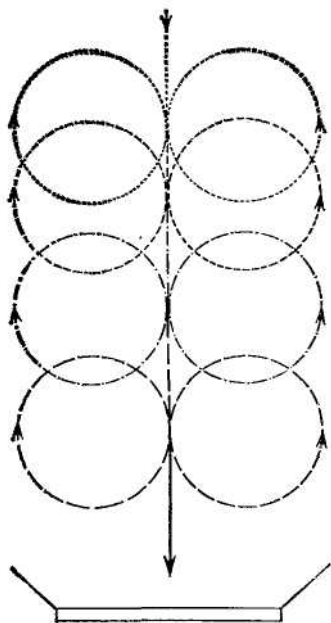


Рис. 54. Перемещение «порога раздражения» ближе к препятствию

требует от всадника большого терпения, порой его приходится повторять на каждом новом препятствии, но оно очень важно, поскольку приучает лошадь выполнять прыжок в полном подчинении у всадника.

Всадник на правильно выезженной лошади, полностью владеющий ею, может не бояться, что из-за частых поворотов она встанет перед препятствием. На данной стадии обучения лошадь, не приученная к прыжкам с рыси, часто теряет такт движения. Приходится делать гораздо больше восьмерок перед препятствием, чем прыжков. Необходимо терпеливо улучшать подход к препятствию и ни в коем случае не довольствоваться плохо выполненными прыжками.

На ранней стадии подготовки нельзя оказывать прямое воздействие на лошадь, побуждая ее к отталкиванию в определенном месте. Гораздо правильнее дать лошади самостоятельно

разобраться и выбрать нужную точку для отталкивания. Всадник во время преодоления препятствий не должен мешать лошади прыгать (низко опущенная, мягкая рука, ремень на шее лошади). Если лошадь, преодолевая отдельные препятствия на рыси, теряет правильную технику, нужно вернуться к гимнастическим препятствиям.

Препятствия на первых стадиях прыжковой подготовки не должны пугать лошадь неожиданной формой или цветом. Они должны быть привлекательными и по своей форме помогать лошади правильно рассчитать точку отталкивания.

С учетом всего этого на данной стадии подготовки можно применять все виды препятствий, лишь бы их высота не превышала 60—70 см. При широтно-высотных прыжках ширина заложения должна быть не больше 60 см, а канавы делают не шире 1,5 м. Двойные и тройные системы препятствий одинаковой высоты можно вводить в тренировку почти одновременно с отдельными препятствиями, преодолеваемыми на рыси. На первое препятствие системы всадник должен заходить так, словно оно единственное. А уж дальше он позволяет лошади двигаться галопом, как это было при преодолении ряда гимнастических препятствий.

Во время первых прыжков с рыси расстояние между препятствиями двойной системы должно быть не менее 6,4 м. В тройной системе расстояние между вторым и третьим препятствиями можно увеличить до 6,8 м. Но это только примерные цифры. В основном же нужно исходить из длины естественного маха галопа данной лошади, а также скорости движения. Если лошадь, несмотря на основательную подготовку и правильное подведение ее к хорошо построенному препятствию, остановилась, то нужно заставить ее постоять перед препятствием

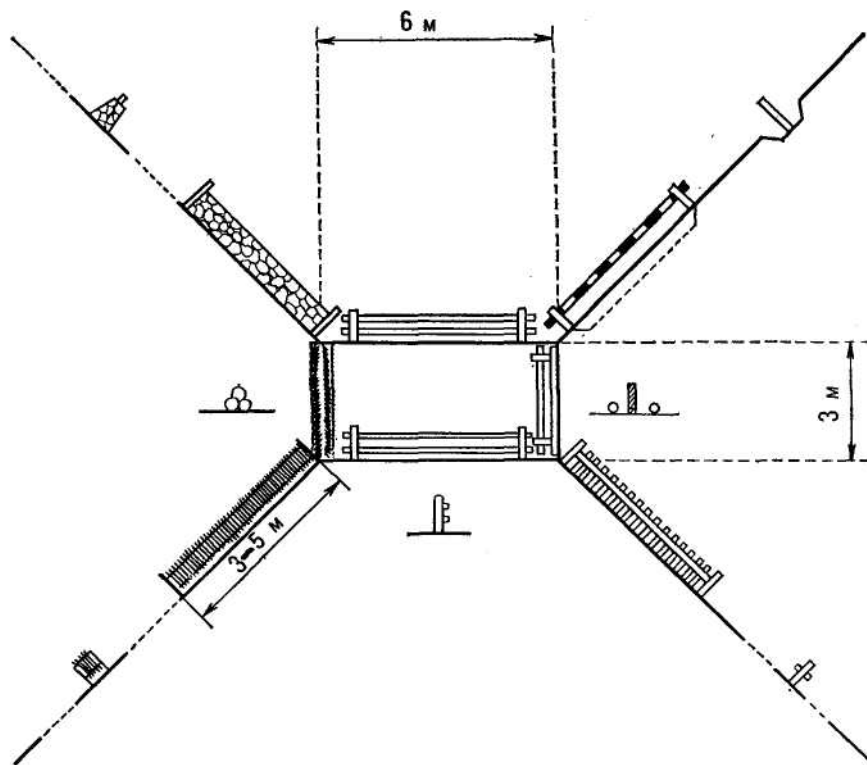


Рис. 55. Препятствия, построенные звездой

8—10 секунд. Затем всадник поворачивает ее в сторону, восстанавливает на рыси полный контакт с ней и как ни в чем не бывало делает новую попытку преодолеть препятствие.

Как правило, при втором подходе лошадь прыгает без малейшей заминки. Если же она опять закидывается, нужно два раза прикоснуться к ее боку за шенкелем кончиком хлыста (не ударять!) и ни в коем случае не позволять повернуть в сторону. Постояв несколько секунд перед препятствием, надо сделать новую попытку, но несколько опустив перекладину. Если лошадь опять намеревается встать, можно более определенно приложить к нему хлыст, помня, однако, о том, что он употребляется в данном случае в целях воспитания, а не наказания.

Вообще, при сопротивлении лошади нужно облегчить ей задачу настолько, чтобы она стала для нее вполне выполнимой, и лишь постепенно повышать требования.

*Препятствия, построенные звездой*, могут применяться на данном этапе подготовки с большой пользой. Они очень удобны тем, что занимают мало места (рис. 55), всадник не делает длинных проходов от препятствия к препятствию, во время которых может нарушиться контакт с лошастью. Многие всадники грешат тем, что не уделяют достаточного внимания качеству подхода к прыжку, готовности лошади к нему. Препятствия, построенные звездой, помогают сохранять эту готовность. Сооружение может использоваться и для разминки, если высота препятствий не превышает 40—50 см.

*Ряды препятствий* могут приме-

няться уже на самых первых этапах подготовки для улучшения техники прыжка, развития спинной мускулатуры лошади, а также для приучения к самым разнообразным видам препятствий. Кроме того, ряды препятствий дают возможность варьировать технические задачи, т. е. осуществлять комплексную тренировочную работу.

Ряды препятствий не должны включать больше четырех элементов, лишь к концу второго года подготовки число их может вырасти до шести. К концу первого года обучения высота препятствий в зависимости от работы лошади может быть поднята до 0,8—1 м.

Первое препятствие ряда должно быть на 10—15 см ниже остальных. Преодоление рядов препятствий — прекрасная подготовка к более поздней работе на комбинациях препятствий, поэтому расстояние между препятствиями устанавливается такое, чтобы лошадь могла делать между ними один, два или более махов галопа. Разумеется, поначалу расстояния между препятствиями должны точно соответствовать длине махов галопа данной лошади. Лишь к концу второго года обучения можно усложнять задачи, сокращая или, напротив, увеличивая это расстояние. Если какое-либо препятствие в ряду делается выше остальных, это также нужно учитывать при разметке подхода к нему.

Если перед препятствиями в ряду или за ними будут положены жерди или клавиши, это поможет улучшить технику прыжка. Такие сочетания создают новые ситуации для лошади и делают ее подготовку разносторонней и разнообразной. Фантазию всадника, составляющего ряды препятствий, ограничивает лишь уровень подготовленности лошади. Границу ее нельзя переступать, чтобы не сделать шаг назад в работе.

Если лошадь при прохождении ряда встанет, это означает, что он по-

строен ошибочно. В начало ряда ставят, как правило, уже знакомые лошади элементы. Новые виды препятствий, непривычная высота или необычный подход (увеличение скачков галопа) должны быть в конце ряда, потому что преодолеть их помогает инерция движения.

При правильном методическом усложнении тренировок можно постепенно превратить ряды препятствий в паркуры. Надо только соблюдать следующие основные принципы. Перед первым, низким препятствием кладутся на землю 4—6 жердей, которые помогают регулировать рысь при подходе. Расстояние между препятствиями — 3, 5 или 9 м (можно и больше), но в любом случае это число должно делиться на 3. Радиус поворотов между препятствиями всегда должен быть таким, чтобы лошадь не теряла импульса.

Хорошо, если лошадь после прыжка начинает галоп с той ноги, с которой она должна выполнить следующий поворот. Вынесению вперед нужной ноги может способствовать всадник, научив свою лошадь менять ногу во время прыжка. Для этого в момент прыжка он должен придать четкое постановление голове лошади, перенеся в нужную сторону центр массы и больше нагрузив одно стремя.

*Преодоление полевых препятствий.* На данном этапе подготовки молодой лошади можно, выезжая в поле, делать маленькие прыжки. Небольшая канава, низкая изгородь, поваленное дерево и другие подобные препятствия наверняка могут встретиться повсюду.

Другая цель упражнений в поле — приучить лошадь равномерно двигаться по пологому склону шагом и рысью. Упражнение не только разогревает и развивает лошадь, но и вырабатывает у нее полезные навыки. Всадник должен пытаться преодолевать более отвесные склоны, переходить ручей и вообще использовать



любую возможность для упражнений на местности, но, разумеется, не перенапрягая лошадь. Длина и крутизна склонов должны позволять проходить их вверх и вниз шагом. Прыжки вверх и вниз не могут по перепаду превышать 75 см.

*Преодоление канав.* Все затруднения с преодолением — особенно канав с водой — носят почти исключительно психологический характер. Для первых опытов лучше всего выбрать сухую канаву шириной не более 1,5 м, но с отвесными стенками, которые побудят лошадь к прыжку, если она хочет попасть на другую сторону.

Подходить к канаве нужно шагом и строго перпендикулярно. Дойдя до ее края, дайте лошади возможность вытянуть шею и, так сказать, обнюхать канаву. Если лошадь не хочет прыгать, не думайте, что ей это трудно, потому что с места она вполне в состоянии преодолеть более 2 м. Всадник должен иметь абсолютно твердое намерение преодолеть канаву. Учтите, что его решимость — самый главный фактор, заставляющий лошадь совершить прыжок. Единственное, что делает в данной ситуации всадник, — высылает лошадь одновременно двумя шенкелями. Большинство лошадей после нескольких секунд замешательства делают прыжок. Порой это происходит неожиданно. Чтобы не помешать лошади, всаднику лучше при держиваться за шейный ремень.

Если лошадь не может решиться на прыжок, воздействие шенкелей усиливается легким постукиванием хлыста за шенкелем. Всадник должен при этом следить за тем, чтобы лошадь не повернула в сторону и не отступила назад. Если необходимо, можно простоять перед препятствием 5—10 мин. и больше. Ни в коем случае не надо терять терпения. Лошадь обязательно решится, если только всадник ей не помешает. Тот, кто от нетерпения применит хлыст как нака-

Таблица 4

Нагрузки при специальной силовой работе

Месяц подготовки	Жерди перед препятствием			Высота препятствия, м	Кол-во серий	Щерявы		Кол-во повторений в серии	Общее кол-во прыжков
	кол-во	расстояние, м	расстояние от последней жерди до препятствия, м			кол-во	продолжительность, мин		
7 (февраль)	4	1,4	2,2	0,7	2	1	3	4	8
8 (март)	4	1,4	2,2	0,8	2	2	3	5	15
9 (апрель)	3	1,4	2,2	0,9	3	1	3	6	18
10 (май)	4	1,5	2,2	0,9	2	2	3	6	12
11 (июнь)	3	1,5	2,2	1,0	3	2	3	5	15
12 (июль)	4	1,4	2,2	1,0	4	2	3	4	16
13 (август)	3	1,4	2,2	1,1	3	2	3	5	15
14 (сентябрь)	3	1,4	2,2	1,1	4	2	3	4	20
15 (октябрь)	4	1,5	2,3	1,2	3	2	3	5	15
16 (ноябрь)	3	1,5	2,4	1,3	3	2	3	4	12
17 (декабрь)	4	1,6	2,4	1,3	4	3	3	4	16
18 (январь)	3	1,6	2,5	1,4	4	3	3	3	12
19 (февраль)	3	1,5	2,5	1,4	3	2	3	4	12
20 (март)	4	1,5	2,5	1,3	3	2	3	5	15
21 (апрель)	4	1,4	2,5	1,4	3	2	3	3	15

зание, делает свою лошадь ненадежной для преодоления канав. Хорошо оправдал себя такой способ: поставить перед канавой ряд уже знакомых лошади препятствий, позволяющих совершить отталкивание за 30 см от края канавы.

*Специальная силовая работа.* Перед препятствием (сначала высотой 70 см) кладут на землю несколько жердей, заставляющих лошадь оставаться на рыси и сохранять невысокую скорость при подходе к препятствию. Тогда лошади придется употребить значительную силу, чтобы совершить прыжок. Постепенно препятствие делают выше. Нужно только, чтобы подход к нему всегда осуществлялся равномерной рысью. В соответствии с высотой нужно увеличивать и расстояние между препятствием и последней жердью.

Количество повторений в серии (выполняются 2—3 серии за тренировку) зависит от способностей лошади. Высокий расход энергии относительно быстро приводит к усталости, которую нельзя доводить до предела, чтобы не отбить у лошади охоту прыгать.

Такую работу нужно проводить с молодыми лошадьми раз в неделю, с подготовленными — 2 раза. Повторяем: это очень интенсивный метод, который требует четкого наблюдения за переносимостью нагрузки. Ни в коем случае нельзя доводить дело до закидок. Придерживаясь показателей, предлагаемых в табл. 4, всегда нужно согласовывать их с индивидуальными возможностями и способностями лошади.

#### **ПРЫЖКИ НА ГАЛОПЕ**

Почему мы не начинаем сразу преодолевать препятствия с галопа? На этот вопрос легко ответить: цель предлагаемой здесь прыжковой подготовки заключается в том, чтобы выра-

ботать у лошади правильный подход к препятствию и правильную технику прыжка. На рыси лошадь всегда «сообразит», где ей удобнее оттолкнуться. Молодым лошадям легче прыгать с рыси, чем с галопа. Но слишком долгая работа на рыси тоже не нужна, потому что лошадь при этом не получает достаточного ускорения для плавного прыжка.

Прежде чем приступать к преодолению препятствий на галопе, всадник должен научить лошадь спокойно галопировать с правой и левой ноги. На рабочем галопе нужно проверить степень повиновения выслающим и сдерживающим средствам управления. Если с этим все обстоит благополучно, можно думать о прыжках. (На этой стадии подготовки особенно уместны препятствия, построенные звездой.)

Если лошадь бросается на препятствия, причина обычно заключается в том, что всадник пытается удержать ее поводом, в то время как он должен постоянно следить лишь за сохранением легкого контакта с ее ртом. Когда лошадь начинает оказывать сопротивление, всадник энергичнее действует шенкелями и может слегка коснуться ее бока хлыстом. Если до препятствия осталось еще достаточное расстояние, он делает легкую полудержку и опять энергично выслаивает. Таким образом удается сохранить живость галопа.

В начальной стадии подготовки не следует делать попыток определить за лошадь точку отталкивания. Она сама накапливает этот опыт, преодолевая поначалу несложные препятствия. Бывает, что лошадь отказывается сделать прыжок на галопе. Тогда нужно преодолеть сначала это препятствие на рыси, опустив перекладину пониже. Помните, что всякая попытка жесткого принуждения посадкой, а тем более хлыстом воспитывает ненадежного партнера.

**Объем и содержание прыжковой работы.** Упражняться в технике прыжка на галопе можно 2—3 раза в неделю. Но прыжкам обязательно должна предшествовать тщательная разминка, работа на выездку и гимнастическая работа. Выбирают препятствия по тем же принципам, что и при работе на рыси. Преобладать должны ряды препятствий. Расстояние между отдельными элементами составляет 6 или 9 м. Приучать лошадь к преодолению отдельного препятствия можно путем постепенного отодвигания (но каждый раз на 3 м) последнего элемента ряда от остальных. В поле можно пользоваться теми же типами препятствий, высота которых может достигать уже 1 м. Кроме того, в тренировку можно включать низкие препятствия на плавных изгибах рельефа, рвы и канавы с водой различной формы (шириной до 2,5 м), мелкие пруды, позволяющие сделать прыжок в воду и из воды. За одну тренировку можно проделать не более 3—4 таких упражнений.

*Развитие подвижности в поле.* Регулярными разминками и специальными упражнениями вы уже заложили основы для уверенного передвижения лошади в полевых условиях. Теперь ее нужно научить проходить пересеченную местность на галопе и преодолевать крутые склоны.

Если рельеф местности изменяется плавно, лошадь может продолжать галопировать как по ровному месту, не меняя темпа. Если равномерность темпа потеряна, ее нужно немедленно восстановить. При движении вниз по крутому склону с помощью передних ног лошадь сохраняет равновесие, а вся тяжесть падает на сильно подведенные под корпус задние ноги. Вот почему лошади необходимо вытянуть вперед-вниз шею. Всадник должен удлинить повод, чтобы не мешать движению шеи лошади, но при этом не терять кон-

такт с ее ртом. Одновременно он разгружает спину лошади и ее задние ноги, наклоняясь вперед.

На хорошем грунте по склону крутизной до 25° можно спуститься на всех трех аллюрах, но сокращенных. С более крутого склона спускаются только шагом. При движении вверх по склону надо придерживаться примерно тех же правил: чтобы разгрузить спину лошади и не мешать ее движениям, надо дать ей возможность вытянуть шею и выгнуть спину.

На склоне до 30° можно подниматься вверх на всех трех аллюрах. При крутизне от 30 до 45° задание можно выполнить только на шаг или галопе. Если же наклон больше 45°, одолеть его можно только галопом. Движение вверх по склону длиной 500—800 м с умеренным наклоном (до 30°) — прекрасное средство для развития выносливости лошади. Короткий крутой склон (15—20 м), особенно если он песчаный, способствует наращиванию силы мускулов.

Пологие склоны дают нагрузку связкам и суставам лошади, не подвергая их одновременно чрезмерной нагрузке. Поэтому они особенно нужны при работе на выносливость, когда слишком жесткий грунт заставляет отказываться от длительной работы на галопе. Помните, что преодоление более крутых склонов является для молодой лошади тяжелой нагрузкой. К прыжкам в непривычных условиях можно приступать, если лошадь четко повинуется средствам управления всадника. Если в ходе предыдущей работы она усвоила правильную технику прыжка и прыгает охотно, то будет спокойно преодолевать любые виды препятствий и в новой для себя обстановке.

При введении в тренировку новых препятствий нужно учитывать, что лошадь комплексно воспринимает все попадающее в поле ее зрения. Новое препятствие всегда надо ставить на

то место, на котором лошадь уже преодолевала другие препятствия. И лишь после того, как она начнет преодолевать его с полным доверием, можно перенести препятствие в новую обстановку.

Прежде чем прыгать через новое препятствие, нужно подвести лошадь к нему шагом, дать возможность его осмотреть и обнюхать. Во время этого «осмотра» нельзя позволять лошади отклоняться в сторону. Слегка постукивая хлыстом по боку лошади, всадник дает ей понять, что придется преодолеть это препятствие. Когда лошадь как-то отзовется на это, делает движение вперед, всадник поворачивает ее и делает уже настоящий заход на препятствие на рыси. Второй раз он подходит к препятствию на галопе, но с достаточно большого расстояния, чтобы дать животному возможность отрегулировать ход и правильно выбрать точку отталкивания.

Если молодую лошадь знакомить с новыми препятствиями именно так, как здесь описано, она будет испытывать достаточное доверие к всаднику, чтобы прыгать и через незнакомые препятствия без предварительной подготовки. Разумеется, так будет только при условии, если лошадь готовили систематически и никогда не требовали от нее непосильного. На данном этапе подготовки можно несколько раз проверить степень повиновения лошади, направляя ее на незнакомые низкие препятствия. Помните, что терпение и осторожность вернее и быстрее приведут к цели.

**Улучшение галопа.** В этот период подготовки молодая лошадь получает первые уроки по улучшению галопа. Скорость увеличивается, во-первых, благодаря удлинению махов и лишь во-вторых благодаря учащению темпа. Для начала достаточен темп 400 м/мин, постепенно он повышается до 600 м/мин. Отрезок тоже должен

увеличиваться постепенно с 550 до 800 м.

В ходе дальнейшей подготовки мы ставим перед собой цели: а) закрепить результаты предшествующих тренировок и улучшить подвижность лошади; б) развить мускулатуру лошади; в) улучшить технику прыжка.

Этот период подготовки может начаться тогда, когда лошадь научится свободно и уравновешенно идти средней рысью и средним галопом. Постоянными упражнениями нужно закреплять изученное ранее.

Особое внимание нужно уделять теперь повышению проводимости. На этом же этапе вводятся боковые движения, развивающие подвижность в плечах.

При ежедневных тренировках гимнастирующие упражнения должны включаться в выездку либо являться переходом между выездкой и прыжковой работой.

Для развития выносливости хороши длительные рабочие галопы. Перед галопированием необходимо как следует размять лошадь. Во время работы на выносливость лошадь должна идти широкими махами со скоростью примерно 330 м/мин. Рабочий галоп должен продолжаться до тех пор, пока всадник не почувствует, что лошадь устала: прежний темп поддерживается только благодаря частому высыланию, лошадь начинает потеть и хвостить. На рабочем галопе примерно через каждые 5 минут нужно менять ногу для равномерного развития мускулатуры лошади.

Поначалу можно галопировать 10 мин, а в течение трех месяцев постепенно довести продолжительность галопа до 20 мин. Более длительный галоп на данном этапе не нужен. После галопа лошадь приводят в полный контакт со средствами управления на рыси и до полного ее успокоения работают над выездженностью, не выдвигая никаких новых или сложных требова-

ний. Такая компенсационная работа имеет большое значение во всех случаях, когда лошадь возбуждена тренировкой. Лошади, которые будут позднее специализироваться в троеборье, должны, кроме того, раз в неделю проходить более длинные отрезки рысью.

**Развитие техники прыжка.** Эта часть работы включает ежедневные упражнения на улучшение техники. Высота отдельных препятствий, а также препятствий в простых комбинациях может достигать 1,1 м. С самого начала следует учитывать, что: а) широтно-высотные препятствия должны иметь ту же высоту, что и высотные; б) высота должна быть одинаковой с обеих сторон; в) препятствия в комбинациях (системах) имеют ту же высоту, что и отдельные.

После основательной прыжковой подготовки молодую лошадь знакомят со значением высоты и ширины препятствия. К концу данного периода подготовки всадник должен преодолевать удобно построенные препятствия высотой до 1,2 м и шириной до 3 м. И теперь крайне важно наряду с закреплением техники прыжка поддерживать у лошади желание прыгать. Вот почему высокие и широкие препятствия можно преодолевать только в самом конце тренировки и сразу же после этих прыжков сходить с лошади. Самое опасное на данном этапе — переутомление.

После каждого прыжка всадник заново устанавливает полный контакт с лошадью и, лишь убедившись в ее готовности к следующему прыжку, идет на очередное препятствие. На тренировке лучше пропустить какое-то препятствие, нарушив последовательность маршрута, чем прыгать не будучи к этому подготовленным.

Для достижения стабильного успеха мы начинаем работать на препятствиях, построенных звездой. Сначала несколько раз проводят лошадь вокруг

препятствия на спокойном рабочем галопе, а затем прыгают через ближайшее препятствие звезды. Преодолев 3—4 препятствия, нужно дать лошади передышку, а затем повторить упражнение в другую сторону. Постепенно нагрузку можно увеличивать.

Когда лошадь научится выполнять эти упражнения, можно переходить к следующей стадии. Сделав 2—3 прыжка через препятствия — лучи звезды, всадник меняет направление, преодолевая препятствие в центре сооружения. Поскольку лошадь еще не научилась менять ногу в воздухе, можно после преодоления центрального препятствия сделать несколько шагов рысью. Затем всадник совершает 2—3 прыжка в новом направлении. Выполнять это упражнение можно не больше двух раз за одну тренировку. Между двумя сериями прыжков обязательно нужна передышка на шагу. Высота препятствий не превышает 70 см.

Если лошадь умеет спокойно, с сохранением контакта с всадником выполнять упражнения на звезде, можно составить небольшой маршрут из 4—5 препятствий. Мы называем это частичным паркуром. Такие паркуры можно преодолевать с 15-го месяца подготовки 2—3 раза в течение двух недель. Линия маршрута должна быть достаточно простой, а повороты плавными. Отдельные препятствия поначалу удалены друг от друга на расстояние 15—20 махов галопе, чтобы всадник успевал между препятствиями восстановить равномерность хода. Постепенно это расстояние сокращается. Препятствия должны иметь уклон со стороны отталкивания (скошенные стены, тройники и т. п.) и не быть слишком широкими. Частичный паркур нужно проходить обязательно в темпе, удобном для лошади, и в условиях, способствующих поддержанию у нее желания прыгать (можно дать лакомство, похвалить).

Препятствия частичного паркура должны быть на 15—20 см ниже тех, которые лошадь уже научилась преодолевать по отдельности, следовательно, они не должны превышать 90—100 см, а по ширине быть не более 60 см. В течение четырех месяцев работы (примерно к 18-му месяцу подготовки молодой лошади) высота препятствий в паркуре поднимается постепенно до 1,1 м, т. е. соответствует уже требованиям конкурсов начального и легкого классов.

При выполнении этих упражнений всадник должен ехать спокойно и свободно, но с твердой решимостью четко выполнить всю программу. Не нужно мешать лошади своей чрезмерной активностью, пытаясь ей помочь резкими телодвижениями. Главная задача всадника — мягко следовать движениям лошади и поддерживать ее в контакте со средствами управления. Если эти условия не выполняются, это означает, что всадник или лошадь не готовы к удовлетворению выдвигаемых требований. В этом случае остается только отказаться на данном этапе от участия в соревнованиях.

**Вспомогательные средства при прыжковой подготовке.** Точка, в которой лошадь осуществляет отталкивание, имеет исключительно большое значение для качества прыжка. Поэтому очень важно, чтобы всадник приводил свою лошадь именно к той точке, от которой она может лучше всего оттолкнуться.

Самое распространенное средство, которое помогает отрегулировать расстояние до препятствия при отталкивании, — кавалетти.

Когда лошадь приближается к препятствию — каким бы маленьким оно ни было, — она старается приспособить махи галопа так, чтобы затратить как можно меньше энергии на прыжок. Поэтому она либо укорачивает махи, либо удлиняет их, стараясь прийти в самую удобную точку для отталкива-

ния. Вот это инстинктивное изменение длины махов и используется, чтобы научить лошадь находить нужную точку. Одного кавалетти недостаточно, чтобы побудить лошадь правильно изменять длину махов, сделать правильное отталкивание. Рекомендуется ставить на небольшом расстоянии друг от друга два кавалетти. Высота их не должна превышать 50 см. Расстояние между кавалетти зависит от ширины галопа данной лошади, от скорости, а также от нужного количества махов между кавалетти (один или два).

После того как будет найдено нужное расстояние между кавалетти, их ставят на расстояние 3—6 махов перед препятствием небольшой высоты. Если после первой попытки выяснится, что точка отталкивания лежит слишком близко или слишком далеко от препятствия, кавалетти передвигают в соответствующую сторону. Однако расстояние между двумя кавалетти должно оставаться постоянным. После двух-трех попыток будет найдено место, гарантирующее правильный прыжок. Тогда препятствие можно поднять и продолжить работу в соответствии с общим планом.

## **ПЛАН ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛОШАДИ**

Предлагаемый план построен по принципу разносторонней подготовки молодой лошади. Выездка, конкур и полевая работа в нем тесно взаимосвязаны и оказывают положительное влияние друг на друга. В отношении сроков план дает только вехи, помогающие ориентироваться, а поэтому требует самостоятельных размышлений тренера. Однако методическую последовательность плана следует строго соблюдать.

**1-й месяц** (с момента поступления в школу молодой лошади, август)

*Цель подготовки.* Приучить лошадь к ок-

ружающей обстановке и новому корму, уходу и чистке. Приучить к гурте, трензелю, капцунгу, развязкам, седлу и бинтам. Приучить к работе на корде. Добиться состояния непринужденности на корде. Подготовить к прыжковой работе (переступание через лежащие жерди).

*Формирование привычек и навыков.* Приучить придерживаться линии круга. Приучить к награде лакомством. Познакомить с голосом тренера, бичом, высылающими и сдерживающими средствами воздействия при работе на корде. Научить останавливаться на линии круга при работе на корде, поворачивать через передние ноги в руках всадника при перемене направления на корде, спокойно переступать жерди на шагу.

*Упражнения.* Перед работой на корде лошадь должна свободно побегать в манеже или в леваде. Ежедневная работа на корде — 20—60 мин. (включая шаговые паузы с отстегнутыми развязками). Длительность работы постепенно возрастает к концу месяца. Вытягивание шеи с вытянутым вперед-вниз носом с помощью соответствующим образом пристегнутых развязок. Частая перемена направления поворотом через передние ноги на линии круга в руках тренера.

*Аллюры и темп.* Естественная, непринужденная, ровная рысь на корде. Если лошадь пошла галопом, не надо прерывать его, но сам тренер галоп пока не требует. Во время шага на корде или при переступании через жерди развязки отстегиваются.

*Переходы и остановки.* Переходы из рыси в шаг и к остановке, а также из галопа в рысь с помощью голоса и корды. Начало движения шагом и подъем в рысь с помощью голоса и бича.

*Подготовка к прыжкам.* Между постепенно увеличивающимися по времени репризами рыси тренер водит лошадь по манежу в руках, заставляя ее переступать через лежащие на земле жерди или низкие клавиши.

*Развитие силы и выносливости.* Работа на корде.

## **2-й месяц (сентябрь)**

*Цель подготовки.* Достичь непринужденного движения на корде и под всадником с хорошим упором в повод. Повысить толчковую силу задних ног.

*Формирование привычек и навыков.* Лошадь привыкает к тому, что всадник садится в седло и сходит с него, и спокойно воспринимает это, привыкает нести вес всадника при движении на корде. Привыкает (если это не произошло раньше) к манежу и плацу. Первые выходы на природу (в случае необходимости — первое знакомство с уличным движением) в сопровождении спокойных лошадей. *Аллюры и темп.* При движении на корде — равномерная рысь, спокойное галопирование по большому кругу. При движении по прямым

линиям — короткие репризы естественной рыси. Шаги с отданным поводом.

*Упражнения.* Перед работой на корде молодая лошадь самостоятельно передвигается в леваде. Ежедневная работа на корде — 60—90 мин. (время возрастает к концу месяца), включая паузы на шагу с отстегнутыми развязками. По мере улучшения осанки лошади на рыси развязки укорачиваются. В конце урока на корде легкий всадник осторожно садится в седло. Первые уроки на корде под всадником (с ремнем, надетым на шею лошади) не превышают 10 мин. К концу месяца их продолжительность доводится до 20 мин. Во второй половине месяца первые выезды в поле вместе с опытной спокойной лошадью шагом и рысью.

*Переходы и остановки.* При работе на корде — переход из галопа в рысь, а также из рыси в шаг и к остановке. Начало движения шагом, подъем в рысь и в галоп. При движении под всадником — знакомство с высылающими и сдерживающими средствами управления.

*Подготовка к прыжкам.* На корде такая же как в 1-м месяце. Под всадником — сначала за ведущей лошадью, потом самостоятельно переступать на шагу и рыси с отданным поводом через жерди и низкие клавиши.

*Полевая подготовка.* На шагу с отданным поводом (спокойные лошади — естественной рысью) движение по слегка пересеченной местности (за ведущей лошадью).

*Работа на силу и выносливость* как в 1-м месяце.

## **3-й месяц (октябрь)**

*Цель подготовки.* Та же, что и во 2-м месяце, и развитие импульса.

*Формирование привычек и навыков* как во 2-м месяце, знакомство с высылающим воздействием туловища всадника. Привыкание к клавишам и низким препятствиям. Знакомство с пересеченной местностью и валами.

*Упражнения.* Если лошадь уверенно идет вперед от высылающих средств управления, можно начинать самостоятельные выезды в поле. Работа на корде сокращается с 90 до 60 мин. Продолжительность работы под всадником возрастает с 20 до 60 мин. Всадник начинает активно высылать лошадь (воздействие поясницей).

*Аллюры и темп.* На корде — улучшение чистоты такта на рабочей рыси и равномерности галопа. Под всадником — естественная рысь с отданным поводом, продолжительные репризы шага с отданным поводом.

*Переходы и остановки.* На корде — улучшение переходов к более спокойному аллюру. Под всадником — переходы от рыси к шагу и от шага к остановке как постепенное затухание движения. То же самое при переходах от галопа к рыси.

*Подготовка к прыжкам.* Переступание через 2—4 клавиша по системе валов на шагу и рыси с отданным поводом. Прыжки через низкие препятствия (до 40 см) с рыси.

*Полевая работа.* В конце тренировки на шагу и естественной рыси. Выезды в поле по возможности самостоятельные. Знакомство с неглубокими рвами. Естественная рысь в ровном темпе в длинном поводу по слегка пересеченной местности.

*Работа на силу и выносливость.* 2—3 раза в неделю в конце тренировки подъем рысью на длинные покатые склоны.

#### **4-й месяц (ноябрь)**

*Цель подготовки.* Развитие свободных движений и толчковой силы под всадником. Упор в повод.

*Формирование привычек и навыков.* Продолжение работы 2-го и 3-го месяца. Знакомство с гимнастическими препятствиями. Знакомство с полевыми препятствиями (40—50 см высотой).

*Упражнения.* Заезды по широкой дуге. Частая перемена направления (лошадь проходит манеж как большой овал). Упор в повод, подведение задних ног. Улучшение послушания выслылающим и сдерживающим средствам управления.

*Аллюры и темп.* Естественная рысь с отданным поводом и в длинном поводу. Развитие рабочей рыси из естественной. Шаг с отданным поводом, иногда несколько шагов в длинном поводу.

*Переходы и остановки.* Если лошадь достигла достаточного равновесия,— переход в галоп из рыси. Переход из галопа в рысь как постепенное затухание движения. Переход из рыси в шаг и от шага к остановке происходит сразу.

*Прыжковая подготовка* как в 3-м месяце. Начало преодоления гимнастических препятствий с рыси и с отданным поводом. Гимнастическое препятствие с добавочной жердью (высота 25, ширина 50 см) и ряд из трех элементов (25, 40, 40 см).

*Полевая подготовка* как в 3-м месяце. Работа на отлогих канавах. Преодоление с рабочей рыси препятствий высотой от 40 см. Преодоление небольших склонов. Короткие, спокойные галопы.

*Работа на силу и выносливость* как в 3-м месяце, но с улучшением выполнения всех элементов. Подъем на более крутые и длинные склоны.

#### **5-й месяц (декабрь)**

*Цель подготовки.* Развитие свободных движений под всадником. Дальнейшее развитие толчковой силы, укрепление упора в повод. Развитие импульса. Знакомство с боковыми средствами воздействия.

*Формирование привычек и навыков* как в 4-м месяце. Приучение к стойке с отданными поводьями. Знакомство с препятствиями, по-

ставленными звездой. Привыкание к уличному движению.

*Упражнения* как в 4-м месяце. Повороты через передние ноги. Упражнения на требование повода из рук всадника. Преодоление 4—6 клавишей на рыси. Работа на системе валов.

*Аллюры и темп.* Рабочая рысь, попытки сокращения рабочей рыси. Естественный галоп в длинном поводу. Шаг с отданным поводом, иногда несколько шагов в длинном поводу.

*Переходы и остановки.* Подъем в галоп с рыси с левой и правой ноги. Переходы от рабочей рыси к шагу и опять в рысь по прямой линии. Переходы от шага к остановке и опять к движению.

*Прыжковая подготовка.* Начало работы над правильной техникой при преодолении гимнастических препятствий с рыси в длинном поводу. Гимнастическое препятствие с добавочной жердью (30 см, ширина 60 см) и ряд (30, 45, 45, 45 см). Преодоление отдельных препятствий высотой до 50 см.

*Полевая подготовка.* Прохождение слегка пересеченной местности на рыси и галопе в длинном поводу, на шагу с отданным поводом. Обращать внимание на такт и темп! Знакомство с новым рельефом местности. Подъем и спуск с низких банкетов (60 см) на рыси. Преодоление полевых препятствий (50 см). Короткие спокойные галопы (2-3 раза в неделю).

*Работа на силу и выносливость.* По 2-3 раза в неделю, чередуя через день, в конце тренировки: рысь в горку по длинному пологому склону и два реприза рабочей рыси по 2 км с паузой на шагу с отданным поводе» (1 км).

#### **6-й месяц (январь)**

*Цель подготовки.* Приобретение уверенного контакта свободно идущей лошади со средствами управления всадника. Дальнейшее развитие импульса. Начало сбора. Работа на распрямление при активном выслании вперед. Повиновение боковым средствам управления.

*Формирование привычек и навыков* как в 5-м месяце. Стойка с отданным поводом в любом месте, указанном всадником. Знакомство с комбинациями гимнастических препятствий. Привычка ходить в смене.

*Упражнения* как в 5-м месяце. Особое внимание — правильной работе мускулатуры спины. Вытягивание шеи при сохранении контакта с поводом. Движение по кругу на рабочей рыси в обоих направлениях. Чтобы проверить раскрепощенность лошади и ее способность самостоятельно нести себя, всадник часто делает упражнение «отдача повода» на рыси и галопе.

*Аллюры и темп.* Рабочая рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп. Шаг с от-



данным поводом, иногда короткие отрезки шагов в длинном поводу.

*Переходы и остановки.* Подъем в рабочий галоп с рабочей рыси. Переходы из рабочей рыси в шаг и обратно по кругу. Улучшение переходов к шагу и остановке путем большего подведения задних ног.

*Прыжковая подготовка.* Дальнейшее развитие техники прыжка в длинном поводу. Гимнастическая работа на препятствиях с добавочной жердью (35 см, ширина 70), ряд из 4—5 элементов (35, 50, 50, 50, 50 см), 3 элементов (до 50 см). Преодоление на рыси отдельных препятствий высотой до 60 см.

*Полевая подготовка* как в 5-м месяце. Подъем и спуск с банкетов высотой 70 см, преодоление с рыси полевых препятствий (60 см). Короткие и спокойные галопы 2—3 раза в неделю (отрезки длиннее, чем в 5-м месяце). Во время выездов в поле с группой чаще ходить шагом и рысью в строю.

*Работа на силу и выносливость.* По 2—3 раза в неделю в конце тренировки, чередуя через день: рысь в горку по длинному пологому склону или два реприза рабочей рыси—2—2,5 км с паузой на шагу с отданным поводом (1 км).

#### **7-й месяц (февраль)**

*Цель подготовки.* Достижение уверенного контакта со средствами управления всадника. Улучшение повиновения боковым средствам управления. Работа на распрямление. Дальнейшее развитие импульса.

*Формирование привычек и навыков* как в 6-м месяце. Работа на плацу и в поле на всех трех аллюрах с отданным поводом. Знакомство с препятствиями. Продолжительные стойки в манеже и в поле в любом указанном месте.

*Упражнения* как в 6-м месяце. Улучшение поворота через передние ноги. «Выпрашивание» повода на рыси и галопе. Изогнутая линия вдоль длинной стенки (одна дуга на расстоянии метра от стенки) на рабочей рыси. Езда по кругу на сокращенной рабочей рыси в обоих направлениях. Первое применение лолуодержек. Более совершенное прохождение углов (по спрямленной дуге). Выполнение восьмерок на шагу в отданном поводу и на сокращенной рыси.

*Аллюры и темп.* Рабочая рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп. Рабочий галоп в длинном поводу и с отданным поводом. Шаг с отданным поводом, иногда в длинном поводу.

*Переходы и остановки* как в 6-м месяце. Переходы из рабочей рыси в шаг и опять в рысь по кругу. Первое удлинение шагов рабочей рыси вдоль длинной стенки манежа или по диагонали.

*Прыжковая подготовка.* Дальнейшее развитие техники прыжка в длинном поводу. Гимнастическое препятствие с добавочной

жердью (40 см, ширина 80) и ряд из 5—6 элементов (35, 50, 50, 50, 50, 50 см). Система из 3 препятствий высотой до 60 см. Прыжки с рыси через отдельные препятствия высотой до 60 см.

*Полевая подготовка* как в 6-м месяце.

*Работа на силу и выносливость.* 3—4 раза в неделю в конце тренировки, чередуя: рысь в горку по длинному пологому склону (если длина невелика, то несколько раз), специальную силовую работу и три реприза рыси по 2 км с паузами на шагу (750 м) или два реприза рабочего галопа 1,5 км с паузой на шагу (1 км).

#### **8-й месяц (март)**

*Цель подготовки.* Улучшение импульса, проводимости и распрямленности. Улучшение повиновения средствам управления, высялающим вбок. Улучшение физических возможностей лошади (кондиции).

*Формирование привычек и навыков.* Лошадь привыкает спокойно стоять с отданным поводом, в то время как вокруг нее другие лошади движутся. Знакомство с различными препятствиями, работа по возможности на новых площадках. Знакомство с гимнастическим паркурром. Подъем в крутую горку на шагу (если позволяет грунт).

*Упражнения* как в 7-м месяце. Улучшение техники поворота через передние ноги. Дуга вдоль длинной стенки. Упражнение «уступка шенкелю» на шагу. Улучшение полуодержек. Прохождение углов при более активном воздействии наружными шенкелем и поводом. Большой заезд на сокращенной рабочей рыси. Вольты 8 м в диаметре на сокращенной рабочей рыси.

*Аллюры и темп.* Рабочая рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп. Удлинение шагов рабочей рыси на диагонали и вдоль длинной стенки манежа. Шаг с отданным поводом, иногда в длинном поводу.

*Переходы и остановки* как в 7-м месяце. Улучшение остановок. Удлинение и укорачивание шагов рабочей рыси.

*Прыжковая подготовка.* Дальнейшее развитие техники прыжка в длинном поводу: препятствие с добавочной жердью (45 см, ширина 90 см), ряд из 6 элементов (45, 60, 60, 60, 60, 60 см), гимнастическая комбинация из 4—5 элементов высотой до 60 см. Один раз в неделю паркур гимнастический (3—4 препятствия и комбинации). Прыжки через отдельные препятствия высотой до 70 см и канавы длиной до 1,5 м.

*Полевая подготовка* как в 7-м месяце. Преодоление полевых препятствий с рыси высотой до 70 см.

*Работа на силу и выносливость.* 3—4 раза в неделю в конце или начале тренировки, в чередовании: рысь в горку, как в 7-м месяце, специальная силовая работа, три реприза рыси по 2,5 км с двумя паузами на шагу

750 м, два реприза рабочего галопа по 1,5 км с паузой на шаг с отданным поводом (800 м), подъем в крутую горку и спуск с постепенным возрастанием числа упражнений к концу месяца.

#### **9-й месяц (апрель)**

*Цель подготовки.* Улучшение импульса, проводимости и выпрямленности. Улучшение повиновения боковым средствам управления. Улучшение физического состояния лошади. Введение техники прыжка на галопе.

*Формирование привычек и навыков* как в 8-м месяце. Знакомство с гимнастическими двойными прыжками. Приучение к уличному движению. Спокойное движение без всадника рядом с ведущей лошастью (за повод). Спокойная стойка рядом с двигающимися лошадьми, пока всадник садится в седло или сходит с лошади.

*Упражнения* как в 8-м месяце. «Уступка шенкелю» на рыси. Перемена из круга. Уменьшение круга, увеличение круга. Дуга вдоль длинной стенки на сокращенной рыси. Рабочий галоп по кругу.

*Аллюры и темп.* Рабочая рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп. Удлинение шагов рабочей рыси вдоль всего манежа, закругляя углы. Шаг с отданным поводом, иногда в длинном поводу. Удлинение махов галопа по диагонали и вдоль длинной стенки манежа.

*Переходы и остановки* как в 8-м месяце. На рабочем галопе удлинение махов и возвращение к рабочему галопу.

*Прыжковая подготовка.* Дальнейшее развитие техники прыжка в длинном поводу: гимнастическое препятствие с добавочной жердью (50 см, ширина 100 см), короткий гимнастический двойной прыжок (переднее препятствие 40 см, второе 40 см, расстояние между ними 2,8 м), гимнастическая система из 6 элементов (45, 60, 60, 60, 60, 60 см), в течение месяца последняя перекладина поднимается на 80 см, гимнастический ряд препятствий из 5 элементов высотой от 60 до 80 см с разным расстоянием между ними — в 1 или 2 маха галопа. Один раз в неделю гимнастический паркур. Преодоление с рыси отдельных препятствий высотой до 80 см и канав шириной до 1,8 м. Прыжки через отдельные препятствия на рабочем галопе.

*Полевая подготовка* как в 8-м месяце. Преодоление полевых препятствий (80 см) с рыси и рабочего галопа. Повышение требований при преодолении горок.

*Работа на силу и выносливость.* Ежедневно 3—4 раза в конце или в начале тренировки, чередуя рысь в гору и специальную силовую работу, как в 8-м месяце, два реприза рыси по 4 км с паузой на шаг (1 км), два реприза спокойного рабочего галопа по 1,5 км, пауза на шаг.

#### **10-й месяц (май)**

*Цель подготовки.* Улучшение импульса, проводимости и выпрямленности. Улучшение повиновения боковым средствам управления. Улучшение кондиции.

*Формирование привычек и навыков* как в 9-м месяце. Спокойная стойка с отданным поводом, в то время как вся смена пускается в путь.

*Упражнения* как в 9-м месяце. Перемена из круга. Серпантин через весь манеж (2 букле) на рабочей рыси. Серпантин вдоль длинной стенки на сокращенной рыси. Вольт (8 м) на сокращенной рыси. Заезд на сокращенной рыси с активным применением наружных шенкелей и повода для постепенного уменьшения диаметра заезда.

*Аллюры и темп.* Рабочая рысь, удлинение шагов из рабочей рыси, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп, удлинение махов галопа на диагонали и вдоль длинной стенки манежа. Шаг с отданным поводом, временами в длинном поводу.

*Переходы и остановки* как в 9-м месяце. Удлинение и сокращение махов рабочего галопа. То же самое на рабочей рыси.

*Прыжковая подготовка:* а) прыжки на рыси. Гимнастическое препятствие с добавочной жердью (55 см, ширина 110 см), короткий гимнастический двойной прыжок (первое препятствие — 30 см, второе — 70 см, ширина между ними — 2,8 м), гимнастический ряд из 5 элементов (45, 60, 60, 60, 60 см) с последним препятствием 90 см, гимнастическая система из 6 элементов (45, 60, 60, 60, 60, 60 см) с уменьшенным расстоянием между препятствиями, ряд препятствий высотой от 70 до 90 см, поставленных на разном расстоянии 1, 2 или 3 маха галопа). Раз в неделю гимнастический паркур (3—4 препятствия). Преодоление с рыси отдельных препятствий высотой до 90 см;

б) прыжки на галопе. Преодоление отдельных препятствий высотой до 90 см, канав шириной до 2 м с рабочего галопа (в случае необходимости можно делать заложение). Преодоление рядов препятствий на галопе так же, как на рыси.

*Полевая подготовка* как в 9-м месяце. Преодоление полевых препятствий высотой до 90 см с рыси и рабочего галопа. Развитие умения лошади преодолевать рельеф местности. Преодоление водных преград.

*Работа на силу и выносливость.* 3—4 раза в неделю в начале или в конце тренировки или во время второй тренировки в день: работа в горку и специальная силовая работа как в 9-м месяце; три реприза более резвой рысью по 3 км с двумя паузами на шаг (500 м), два реприза спокойным рабочим галопом по 2 км с паузой на шаг (600 м), работа на склоне как в предыдущие месяцы.

### **11-й и 12-й месяцы (июнь — июль)**

*Цель подготовки.* Улучшение импульса, проводимости и выпрямленности. Улучшение повиновения средствам управления. Улучшение кондиции.

*Формирование привычек и навыков* как в 10-м месяце. Если возможно, преодоление водных преград достаточной глубины. Плавание. Приучение к купанию и обтиранию мокрой губкой.

*Упражнения* как в 10-м месяце. Серпантин через весь манеж (3 букле) на рабочей рыси. Применение клавишей и низких препятствий для раскрепощения мускулатуры (препятствия ниже, чем при прыжковой подготовке). Упражнение «плечом вперед» на рыси. Вольты (6 м) на сокращенной рабочей рыси. Езда по кругу.

*Аллюры и темп.* Рабочая рысь, удлинение шагов на рабочей рыси, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп, удлинение махов на галопе. Шаг в длинном поводу, иногда с несколько набранным поводом.

*Переходы и остановки* как в 10-м месяце. Переходы от удлиненных махов на галопе к рабочей рыси. Переходы к стойке из сокращенной рабочей рыси и рабочей рыси, снова подъем в шаг и рысь.

*Прыжковая подготовка.* Дальнейшее развитие техники прыжка в длинном поводу: а) на рыси. Гимнастический двойной прыжок (30 и 80 см, расстояние 2,8 м), гимнастический ряд из 5 элементов (45, 60, 60, 60, 60 см с последним препятствием 1 м), такая же гимнастическая система с укороченным расстоянием между препятствиями. Гимнастические комбинации. Ряд препятствий из 6 элементов высотой от 80 до 100 см на разном расстоянии (1, 2, 3 или 4 маха галопа). Гимнастический паркур как в 10-м месяце. Преодоление с рыси отдельных препятствий высотой до 10 см и шириной 40—50 см;

б) на галопе. Преодоление отдельных препятствий высотой 100 см, шириной 60 см с рабочего галопа. Канавы 2,2 м. Паркуры с 4—6 препятствиями. Ряды препятствий преодолеваются с галопа так же, как с рыси.

*Полевая подготовка* как в 10-м месяце. Преодоление полевых препятствий высотой и шириной 90 см с рыси, рабочего и среднего галопа. Преодоление глубокой воды и плавание.

*Работа на силу и выносливость.* 3—4 раза в неделю: три репризы резвой рысью по 3 км на слегка пересеченной местности с двумя паузами на шаг по 500 м с отданным поводом. Ходьба по крутому склону. На галопе: 2 км рабочим галопом, 600 м шагом с отданным поводом, 2 км средним галопом.

### **13-й месяц (август)**

*Цель подготовки.* Улучшение импульса, проводимости и распрямленности. Улучшение повиновения средствам управления, сдвигаю-

щим лошадь вбок. Улучшение кондиции. Участие в первом соревновании.

*Формирование привычек и навыков* как в предыдущие месяцы. Приучение к прыжку в воду. Приучение к погрузке в машину. Приучение к флагам, музыке, зрителям.

*Упражнения* как в предыдущие месяцы. Серпантин через весь манеж (6 букле). Осаживание. Подъем в сокращенный рабочий галоп из среднего шага. Движение по кругу.

*Аллюры и темп.* Рабочая рысь, средняя рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп, средний галоп, средний шаг. Первые попытки сокращения галопа.

*Переходы и остановки* как в 1-м месяце. Переход от рабочей рыси к средней, а также от рабочего галопа к среднему и наоборот.

*Прыжковая подготовка.* Дальнейшее развитие техники прыжка: а) на рыси, как в предыдущие месяцы. Гимнастический двойной прыжок (40 и 90 см, расстояние 2,8 м);

б) на галопе. Преодоление отдельных препятствий высотой до 1,1 м и шириной до 1,2 м с рабочего и среднего галопа. Канавы открытые и с заложением 2,5 м. Системы из 2—3 препятствий высотой и шириной до 1 м.

*Полевая подготовка* как в предыдущие месяцы. Прыжок в мелкую воду. Прыжок вверх и вниз по пересеченной местности (до 90 см).

*Работа на силу и выносливость* как в предыдущие месяцы. Три репризы резвой рыси по 3,6 км по пересеченной местности с двумя шаговыми паузами по 500 м с отданным поводом. Работа на галопе: 2,5 км рабочего галопа, 600 м шагом с отданным поводом, 2,5 км среднего галопа.

*Цели соревнований и подготовка к ним.* Участие в соревнованиях по выездке начального класса (А) или на выездку верховой лошади, а также конкур начального класса (А). Цель соревнований, проводимых во второй половине месяца: а) программа по дрессуре или на выездку должна продемонстрировать правильность подготовки, точность исполнения всех требуемых элементов; б) конкур пройти без ошибок со скоростью 320—350 м/мин (средний галоп).

За две недели до соревнований выполнять программу по частям. За неделю до соревнований повторить дважды всю программу целиком. За две недели до соревнований пройти часть паркура из 6—8 препятствий с двойной системой. За неделю до соревнований пройти контрольный паркур из 10—12 препятствий, в том числе две двойные системы. За день до соревнований и два дня после них легкая работа (прогулки в поле).

### **14-й месяц (сентябрь)**

*Цель подготовки.* Улучшение импульса, проводимости и выпрямленности. Улучшение повиновения. Улучшение кондиции. Приобретение соревновательного опыта.

*Формирование привычек и навыков.* Углуб-

ленное повторение известных упражнений по выработке нужных рефлексов.

*Упражнения* как в 13-м месяце. Поворот через задние ноги (полупируэт). Езда по круговым линиям.

*Аллюры и темп.* Рабочая и средняя рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп, средний галоп, средний шаг. Несколько махов сокращенным галопом. В поле — более резвый галоп до 400 м/мин.

*Переходы и остановки* как в 11 — 12-м месяцах. Улучшение всех переходов благодаря совершенствованию полудержек. Переход в стойку из среднего шага и опять начало движения.

*Прыжковая подготовка.* Дальнейшее развитие техники прыжка: а) на рыси, как в 11-м и 12-м месяцах; б) на галопе, как в 11— 12-м месяцах, но как можно больше разнообразить препятствия. Гимнастическая двойная система: 40 см, 100 см, расстояние 2,8 м. Из-за участия в конкурсах количество прыжков на тренировках надо резко сократить.

*Полевая подготовка* как в 13-м месяце. Полевые препятствия до 1 м высотой и 1,4 м шириной преодолеваются на скорости 350— 380 м/мин. Прыжки в мелкую воду. Прыжки вверх и вниз до 1 м на пересеченной местности.

*Работа на силу и выносливость* как в 13-м месяце. Три реприза резвой рысью по 3,8 км по неровной местности с двумя паузами на шаг по 500 м с отданным поводом, 2,5 км средним галопом (320 м/мин), 600 м шагом с отданным поводом, 2,5 км средним галопом (350 м/мин).

*Цели соревнований и подготовка к ним.* В конце второй недели участие в соревнованиях по выездке и преодолению препятствий как в 13-м месяце, с теми же целями. В конце четвертой недели — полевые испытания в рамках троеборных соревнований начального класса. Цель: пройти маршрут без ошибок со скоростью 350 м/мин. Непосредственная подготовка к соревнованиям идет точно так же, как в 13-м месяце. Примерно за 10 дней до полевых испытаний пройти частичную полевую езду (3000 м) с 6 препятствиями со средней скоростью 350 м/мин. За день до соревнований и в течение трех дней после — легкая работа в поле.

### **15-й месяц (октябрь)**

*Цель подготовки.* Улучшение импульса, проходимости, выпрямленности, повиновения и физической кондиции. Накопление соревновательного опыта.

*Формирование привычек и навыков* как в 14-м месяце. Галопирование группой. Галопирование в лесу.

*Упражнения* как в 13-м месяце.

*Аллюры и темп.* Рабочая рысь, средняя рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп, средний галоп, сокращенный галоп, сред-

ний шаг. Сокращенный рабочий галоп по кругу и по прямым линиям, но не более одного круга или одного раза вдоль длинной стенки. Скорость полевого галопа до 450 м/мин.

*Переходы и остановки* как в 14-м месяце.

*Прыжковая подготовка:* а) на рыси, как в 11— 12-м месяцах. Гимнастическая двойная система: 40 см, 110 см, расстояние 2,8 м; б) на галопе, как в 14-м месяце. Из-за участия в конкурсах количество прыжков во время тренировок резко сокращается.

*Полевая подготовка* как в 14-м месяце. Прыжок в мелкую воду. Преодоление препятствий на скорости 400 м/мин.

*Работа на силу и выносливость* как в 14-м месяце. Три реприза резвой рыси по 4 км по неровной местности с двумя паузами на шаг по 500 м с отданным поводом. Средний галоп 3 км (320 м/мин), 600 м шагом с отданным поводом, 2,5 км резвым галопом (380 м/мин).

*Цели соревнований и подготовка к ним* как в 14-м месяце. Средняя скорость при полевых испытаниях 350 м/мин. Средняя скорость на скоростном отрезке 380 м/мин.

### **16-й месяц (ноябрь)**

*Цель подготовки.* Улучшение импульса, проходимости и выпрямленности, повиновения боковым средствам управления, физической кондиции. Первое участие в спортивных охотах.

*Формирование привычек и навыков* как в 15-м месяце.

*Упражнения* как в 13-м месяце.

*Аллюры и темп.* Рабочая рысь, средняя рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп, средний галоп, сокращенный рабочий галоп, полевой галоп, средний шаг.

*Прыжковая подготовка:* а) на рыси, как в 11 — 12-м месяцах. Гимнастическая двойная система: 45 см, 110 см, расстояние 2,7 м; б) на галопе, как в 13-м месяце. Из-за большого количества прыжков в поле число тренировочных прыжков на плацу сокращается по сравнению с 14-м месяцем.

*Полевая подготовка* как в 15-м месяце. Преодоление препятствий на скорости 420 м/мин.

*Работа на силу и выносливость* как в 14-м месяце. Два реприза резвой рыси по 5 км с паузой на шаг по 500 м с отданным поводом, 3 км среднего галопа (320 м/мин), 600 м шагом с отданным поводом, 2,5 км полевого галопа (400 м/мин).

*Участие в спортивных охотах и подготовка к ним.* Участие в 1—2 охотах с интервалом в две недели с целью: а) поупражняться в спокойном и плавном галопировании в поле вместе с другими лошадьми; б) проверить плавность и чистоту преодоления охотничьих препятствий на полевом галопе. Если лошади пошли слишком резвым (скаковым) галопом,

молодая лошадь не должна принимать в этом участия!

В качестве непосредственной подготовки к охоте за 5—6 дней до нее рекомендуется полевая езда — 3 км со скоростью 400 м/мин с преодолением 6—8 препятствий. За день до охоты и в течение двух дней после нее — легкая работа (прогулки по окрестностям).

### **17—19-й месяцы (декабрь — февраль)**

I этап подготовительного периода

*Цель подготовки.* Улучшение импульса, хода, проводимости и распрямленности. Более тонкое восприятие средств управления и повиновения всаднику. Снятие нервного напряжения. Повышение общей тренированности. Улучшение технической подготовки, особенно качества прыжка.

*Формирование привычек и навыков.* Выделить из всего комплекса навыков те, которыми молодая лошадь овладела еще не в полной мере. С учетом действия рефлекторного механизма закрепить соответствующие условные рефлексы.

*Упражнения.* Повторять и совершенствовать все освоенные упражнения. В декабре и январе особое внимание обратить на устранение всех недостатков, нарушающих чистоту хода, свободу движений, правильность упора в повод и т. п. В декабре нужно сократить до минимума всю работу по сбору и удлинить периоды свободного шага, чтобы дать отдых нервной системе лошади. В январе можно опять приняться за работу по повышению степени сбора, чтобы к концу месяца достигнуть уровня 13-го месяца. В феврале добавляются полупируэты на шаг и сокращенная рабочая рысь.

*Аллюры и темп.* В декабре езда на сокращенных аллюрах сводится к минимуму. В январе ведется работа на всех темпах аллюров, которыми лошадь уже овладела. Особенно следить за тем, чтобы лошадь переносила на сокращенные аллюры тот импульс, который она развивает в средних темпах.

*Переходы и остановки.* В декабре выполняются только освоенные переходы за первые 8 месяцев обучения. В январе совершенствуются переходы и остановки, которыми лошадь уже овладела. В феврале добавляются переходы: рабочий галоп — рабочая рысь — рабочий галоп, а также средний галоп — укороченный рабочий галоп.

*Прыжковая подготовка.* В декабре работа на рыси ведется как в 11—12-м месяцах. В январе работа на рыси и галопе такая же, как в 11, 12 и 13-м месяцах, кроме контрольных паркуров. Однако количество прыжков по сравнению с тем периодом сокращается.

*Полевая подготовка.* Длительные прогулки на воздухе, никаких прыжков. Если позволяет грунт, можно включать элементы манежной езды. Спокойные подъемы и спуски по сравнительно крутой горке.

*Работа на силу и выносливость.* 1—2 раза в неделю езда спокойной рысью. В декабре три реприза по 5 км с двумя периодами шага по 500 м. В январе: четыре реприза по 4 км с тремя периодами шага по 400 м. В феврале: четыре реприза по 4 км с тремя периодами шага по 300 м.

1—2 раза в неделю работа на спокойном среднем галопе (320 м/мин) на хорошем грунте. В декабре: два реприза по 2 км с периодом шага 500 м. В январе: три реприза по 1,5 км с двумя периодами шага по 400 м. В феврале: три реприза по 1,8 км с двумя периодами шага по 400 м. Специальная силовая работа.

### **20—21-й месяцы (март—апрель)**

II этап подготовительного периода

*Цель подготовки.* Улучшение хода, импульса, проводимости и выпрямленности, повиновения средствам управления всадника. Подготовка к соревнованиям легкого класса по манежной езде, преодолению препятствий и троеборью. (Для лошадей, которые в дальнейшем будут специализироваться в выездке, с этого времени исключается работа над техникой прыжка на галопе, а также преодоление полевых препятствий. Полевая езда для них носит теперь характер прогулок с некоторыми элементами манежной езды. При этом скорость движения определяется в зависимости от темперамента лошади.)

*Формирование привычек и навыков* как в 17—19-м месяцах. Работу строить с учетом будущей специализации лошади.

*Упражнения* как в 17—19-м месяцах. Наращивание работы на повышение степени сбора. Контргалоп. Простая менка ноги. Повышение степени сбора на рыси и галопе. Начало работы над «плечом внутрь» и траверсом.

*Аллюры и темп.* Все предыдущее и, кроме того, сокращенные рысь и галоп, контргалоп. *Переходы и остановки.* Все переходы, которыми лошадь уже овладела, совершенствуются. Добавляется переход от рабочего галопа к среднему шагу и снова к рабочему галопу, от средней рыси к среднему шагу.

Шаг — осаживание (без остановки) — шаг (без остановки).

Переходы от рабочих и средних темпов к сокращенным.

*Прыжковая подготовка.* Развитие техники прыжка: а) на рыси, как в 11—12-м месяцах. Постепенное повышение требований — сокращение расстояния между гимнастическими препятствиями; б) на галопе — преодоление отдельных препятствий (высота 1,2 м, ширина 1,5 м) в соответствующем темпе. Канавы шириной до 3 м. Системы из 2—3 элементов высотой до 1,2 м, шириной до 1,4 м. В течение месяца 2 частичных паркура из 5—7 препятствий с одной двойной или тройной системой. В течение месяца один контрольный паркур легкого класса (темп 350 м/мин).

*Полевая подготовка.* Для троеборных ло-

шадей — приобретение опыта в преодолении разнообразных полевых препятствий. Для конкурных лошадей и лошадей по выездке — спокойные прогулки в поле с выполнением некоторых элементов выездки.

*Работа на силу и выносливость.* Для лошадей по выездке — работа на рыси как в 17—19-м месяцах. Кроме того, на спокойном рабочем галопе два реприза по 2,5 км.

Для конкурных лошадей — специальная силовая работа. Работа на рыси и галопе как в 17—19-м месяцах. Один раз в неделю резвая работа (300—800 м) с максимальной скоростью. Для треборных лошадей — систематическое повышение нагрузки в соответствии с состоянием лошади.

**Примечания.** При подготовке молодой лошади нужно ездить на ней ежедневно. Вероятно, лучше, если ежедневная нагрузка будет поделена на две тренировки.

Тренер молодой лошади должен использовать предложенные в этом плане общие данные о содержании тренировок по отдельным месяцам и в соответствии со своими возможностями выполнить программу подготовки путем систематического повышения требований. При этом надо учитывать следующее:

Подготовка должна быть разнообразной. Это достигается в том случае, если тренер не ограничивается одной составной частью подготовки — манежной ездой, а в рамках одной тренировки комбинирует по меньшей мере два вида. Например, работа в поле начинается после работы над элементами манежной езды, гимнастические прыжки отрабатываются перед выездом в поле и т. п.

Новые упражнения с начала работы над ними становятся постоянной частью тренировок. Они постоянно повторяются и закрепляются. При этом тренер должен избегать монотонности и муштры. Поскольку на втором году подготовки повторить все знакомые лошади упражнения в течение одной тренировки уже невозможно, надо равномерно распределить их в рабочем плане. Контролировать выполнение плана тренировок поможет тренировочный дневник.

Всадник должен стараться наряду с тренировками дать лошади возможность еще двигаться, выпускать ее в леваду или погулять на ней в поле. В любом случае молодая лошадь должна ежедневно как можно больше находиться в свободном движении.

Постоянное наблюдение за молодой лошастью, ее успехами в подготовке, состоянием здоровья и тренированностью позволит вовремя распознать ошибки или признаки переутомления и принять соответствующие меры.

## **СОВЕТЫ ПО РАБОТЕ С ЛОШАДЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПОРОКИ ТЕМПЕРАМЕНТА ИЛИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

Мы коснемся здесь лишь главных, бросающихся в глаза особенностей характера и экстерьера лошади, которые оказывают большое влияние на ход подготовки или в какой-то степени ограничивают ее. Но даже в исключительных случаях сохраняют свое значение те основные принципы, которые составляют суть подготовки нормальных лошадей. Правильная осанка, опирающаяся на свободные движения, и развитие импульса — вот база для максимального раскрытия возможностей лошади в ходе подготовки, гарантирующей относительно долгую спортивную жизнь.

### **Лошади с пороками темперамента.**

Темперамент и психические свойства лошади — это врожденные качества. С помощью правильного воспитания их можно улучшить, а при неправильном, дурном обращении с лошастью они ухудшаются очень быстро. Как справедливо отмечено в одном старом наставлении для конников, «пороки темперамента исправлять труднее, чем пороки экстерьера». Причем исправление таких пороков подвергает большому испытанию самодисциплину всадника.

Чаще всего мы сталкиваемся с такими недостатками: лошадь пуглива и шарахается прочь, лошадь вялая и не желает двигаться, лошадь упряма.

*Пугливые лошади.* Этот недостаток основывается на чрезвычайно легко пробуждающемся инстинкте самосохранения, заставляющем лошадь убежать от опасности. Обычно такие лошади обладают очень чувствительной нервной системой. Такую реакцию у них вызывают любые непривычные явления: шумы, запахи, прикосновения, резкие движения и т. п. Неопытные,

грубые или раздражительные всадники могут настолько усугубить этот недостаток, что состояние пугливого напряжения станет для лошади постоянным и может очень ограничить ее работоспособность. Принимаясь за работу с молодой лошастью, надо заранее учитывать такую особенность и вести подготовку очень заботливо, не жалея времени.

Нервные, невыдержанные люди воспитывать таких лошадей не могут. Для этой работы больше всего подходят всадники, уравновешенность которых ничто не может поколебать. Они сумеют завоевать доверие лошади, и в бурных вспышках темперамента просто не будет необходимости. Если пугливость обнаружилась лишь в ходе подготовки, лучший выход — сменить всадника. Новый воспитатель должен длительными прогулками в поле восстановить и укрепить поколебленное доверие лошади к человеку. И лишь после того, как нервы ее успокоятся, а физическое состояние улучшится, можно продолжить подготовку по плану.

Всадник начинает работать с лошастью на огороженном со всех сторон круге для лонжирования. При этом он воздерживается от любого активного воздействия на нее, старается не полностью нагружать ее спину и терпеливо ждет, когда лошадь сама предложит темп. Спокойный, ласковый разговор с лошастью, оглаживание способствуют тому, что через несколько дней репризы спокойного, равномерного хода с правильной осанкой станут чаще и продолжительнее. Значит, настал момент очень осторожно направлять лошадь шенкелями и восстанавливать мягкий контакт с поводом. Постепенно всадник начинает активнее высылать лошадь, но соблюдает при этом осторожность, чтобы одно неверное движение не перечеркнуло работу нескольких недель. Перейдя к нормальной работе, всадник постоянно должен сво-

им спокойствием и заботливостью закреплять достигнутый успех.

*Вялые лошади.* Стремление двигаться вперед — ценнейшее свойство лошади, которое значительно облегчает работу с ней и превращает эту работу в удовольствие. И напротив, очень затруднительна подготовка лошадей, которые этим качеством не обладают. Всаднику приходится прибегать к энергичным мерам воздействия, чтобы пробудить в них желание двигаться.

На ленивых и вялых лошадях надо почаще ездить в поле в энергичном темпе. Хорошо, если у них при этом есть возможность «брать пример» с энергично идущего рядом товарища по конюшне. Разумеется, такие лошади должны понять, что и на плацу они обязаны реагировать на высылающие средства воздействия без задержек. Поэтому для ободрения приходится то и дело прикладывать хлыст. Если вы добились успеха, похвалите лошадь.

У молодых лошадей не всегда просто понять, что является причиной нежелания двигаться — лень или усталость. Поэтому нужно хорошенько прояснить ситуацию, прежде чем прибегать к решительным мерам. Иначе возникнет опасность перенапрячь и без того усталую лошадь и тем самым поколебать ее доверие к всаднику.

*Упрямые лошади.* Многие лошади оказывают сопротивление тем, что энергично идут вперед и развивают при этом чрезмерную силу и энергию, особенно если замечают, что слабый всадник не может с ними справиться. Для исправления недостатка нужен всадник, крепко сидящий в седле, который не даст лошади «козлить» и бить задом. Упрямство лошади проявляется обычно еще при работе на корде. Тогда тренер должен пустить в ход хлыст еще до того, как лошадь примется «козлить». И тотчас же, как только лошадь успокоится, высылающие действия бича можно прекратить.

Повторение нежелательной выходки тренер может предотвратить окриком или одним лишь поднятием хлыста. В случаях особого упрямства помогут несколько шагов тренера в направлении лошади. Если же упрямство демонстрирует лошадь старшего возраста, это означает, что в ее подготовке были существенные пробелы.

С лошадьми, которые обнаруживают серьезные недостатки в гимнастической подготовке, можно быстрее прийти к успеху, добиваясь от них свободного хода не по прямым линиям, а по кругу с преимущественным воздействием боковых средств управления. Всадник старается при этом воздействовать посадкой на идущую с легким внутренним постановлением лошадь таким образом, чтобы она вытянула вперед шею и голову. Он совершенно отдает наружный повод, указывая голове лошади направление вперед-вниз.

*Чистокровные лошади, бывшие скаковые.* Первая задача тренера такой лошади состоит в том, чтобы заставить ее забыть прошлое, которое укореняется в памяти особенно прочно. Обычно требуется несколько месяцев, во время которых всадник совершает на лошади длительные прогулки в поле спокойной естественной рысью с отданным поводом, чтобы завоевать ее доверие. Терпение будет щедро вознаграждено чистокровной лошастью, ум и энергия которой делают работу с ней удовольствием для всадника. Кроме того, длительные прогулки в поле помогут лошади обрести естественную осанку, и она покажет такие движения, которые не показывала в ходе форсированной подготовки к скачкам. Этот период имеет для бывших скаковых лошадей решающее значение и должен быть гораздо более продолжительным, чем у других лошадей.

#### **Лошади с недостатками экстерьера.**

Идеальных лошадей, не имеющих не-

достатков, не существует. Но в каждом случае надо решить, какие пороки могут быть исправлены или даже совсем устранены благодаря умелому индивидуальному применению методов подготовки, а какие поставят этой работе неодолимые преграды.

Лошади с явно выраженными недостатками телосложения в конном спорте встречаются редко. При незначительных отклонениях от идеала тренер должен в первую очередь следить за тем, чтобы более слабые части тела поначалу не напрягались и лишь постепенно приобретали способность выполнять свою роль в движении с помощью укрепляющих упражнений при осторожном повышении нагрузок. Искусство тренера заключается в том, чтобы в каждом конкретном случае найти должную меру требований.

Конечно, работать с лошастью, имеющей явные недостатки экстерьера, гораздо труднее, чем с нормальной. Поэтому заниматься с ней должен опытный всадник.

Недостатки, которые обычно становятся очевидными только в ходе подготовки и встречаются сравнительно часто, относятся к трем частям тела: спине, ногам и шее.

Форма спины влияет на работу ее мускулатуры. Мы рассмотрим здесь длинные, короткие и перестроенные спины.

Многие *длинные спины* прекрасно связаны мышцами с холкой и поясницей, так что работа отдельных групп мышц прекрасно координируется с работой других групп. В этом случае удлиненная спина не создает никаких проблем и даже способствует обучению благодаря своей большей пластичности. Если же надлежащей координации нет и длина спины мешает подведению задних ног ближе к центру тяжести, то такая спина, которая к тому же часто сочетается со слабой поясницей, — серьезное препятствие в работе, потому что лошадь слишком



коротко ступает задними ногами, причем шагает либо слишком поспешно, либо вяло. Такая длинная лошадь создает у всадника и стороннего наблюдателя впечатление, будто человек сидит на двух разных лошадях. Особенно четко проявляется недостаток взаимодействия между передними и задними ногами на галопе, который идет почти в четыре такта и без фазы подвисания. В нем отсутствует самая характерная черта этого аллюра — скачок. Причина заключается в недостаточном вынесении передних ног.

Задача всадника — восстановить взаимодействие между передними и задними ногами, чтобы заставить лошадь выполнять равномерные и широкие движения. Одновременно надо укреплять мышцы живота, поскольку они имеют большое значение для работы спинной мускулатуры.

Всадник должен сначала добиться, максимально разгрузив спину лошади, естественной рыси и свободного, энергичного галопа, а затем, высылая шенкелями и хлыстом и низко держа руки, заставить лошадь дальше выносить вперед задние ноги. Цель работы состоит в том, чтобы заставить ритмично напрягаться и расслабляться группы мышц, которые раньше находились в скованном состоянии. Пройдет несколько недель, прежде чем мускулатура двигательного аппарата будет взаимодействовать так, что нормальная посадка всадника в седле уже не нарушит ритмичности хода. Но и тогда всадник должен постоянно следить за тем, чтобы своей посадкой не перегрузить слабую поясницу лошади, иначе она опять перестанет подводить задние ноги, а то и начнет сопротивляться. Осторожная работа на ряду препятствий при несколько увеличенных расстояниях между элементами и на облегченной посадке очень способствует развитию таких лошадей.

Лошади со слишком длинной спиной и слабой поясницей не годятся

для спорта высоких достижений. В выезде они не смогут показать достаточной степени сбора. И вообще ни в одной дисциплине они не поднимутся выше уровня легкого класса. Зато они вполне пригодны в качестве прогулочных и учебных лошадей, хотя не могут работать слишком долго.

*Короткая спина* делает лошадь квадратной. Среди таких лошадей вы тоже не найдете спортивных звезд. Короткая площадь опоры затрудняет балансировку. Нужна слишком длинная шея, чтобы уравновесить лошадь и придать ее движениям уверенность. Чтобы заставить раскрепоститься лошадь с короткой спиной, применяют кавалетти и низкие гимнастические препятствия. На ней нужно подолгу рысать в облегченной посадке. Надо стараться заставить лошадь энергичнее растягивать мускулатуру спины на энергичной рабочей рыси и галопе. Когда всадник почувствует, что лошадь стала работать спиной, он может принять нормальную глубокую посадку и в случае необходимости поддерживать изгиб спины осторожным набором поводьев.

*Перестроенной* мы называем ту лошадь, у которой верхняя точка крупа выше верхней точки холки. Почти всегда это бывает связано со слишком длинными и прямыми в суставах задними ногами. У всадника на такой лошади появляется ощущение, что спина лошади наклонена вперед. Если он захочет преодолеть это ощущение, стараясь поводом выше поднять голову лошади, а туловищем заставить ее опустить зад, то в результате ее спина и ноги приобретут еще большую скованность. Поэтому рекомендуется следующее: ездить на облегченной посадке (стремена поднять примерно на два отверстия в путлице), стараясь при этом побуждать лошадь к большему вынесению вперед задних ног; не давать лошади возможности наваливаться на повод; полностью садить-

ся в седло только тогда, когда убедитесь, что спинная мускулатура начала работать; стараться в ходе подготовки повысить гибкость суставов задних ног, особенно с помощью бокового сгибания.

Перестроенные лошади не годятся для выездки. Они постоянно будут валиться на плечи, а необходимое при сборе перенесение центра массы назад составит для них неодолимую трудность. Однако такие лошади обладают нередко незаурядными способностями к прыжку. Недостаточная гибкость задних ног и перегрузка передних ограничивают их применение и в конкурсах.

*Лошади с неправильным поставом ног.* Правильная работа задних ног — предпосылка эластичной деятельности мускулатуры спины. От лошадей со слишком близко сведенными скакательными суставами (коровьи ноги) или со слишком далеко разведенными (бочкообразный постав) не следует требовать слишком высокой степени сбора. Если лошади с коровьим поставом задних ног могут без ущерба для себя принимать участие в несложных соревнованиях по конкурсам и выездке, то у лошадей с бочкообразным поставом дело обстоит хуже. У них изгиб костей задних ног и места прикрепления мышц настолько неблагоприятны, что сильно ограничивают толчковую и несущую силу, а нагрузки рано или поздно приводят к повреждению скакательных и путовых суставов.

*Лошади с неправильной формой шеи.* Три типа шеи доставляют тренеру хлопоты при подготовке молодой лошади: длинная тонкая шея, короткая толстая шея и оленья шея. Нередко из-за неправильной работы рук всадника образуется скрюченная шея. Длинную тонкую шею, сильно изогнутую в верхней части и высоко посаженную, называют лебединой. Она покрыта вялыми тонкими мышцами. Прежде чем такая шея правильно вы-

тянется, чтобы лошадь приняла удила, могут пройти месяцы, а то и годы. Большая часть этого времени уйдет на достижение стабильного положения шеи по отношению к холке. Для этого нужно укреплять мышцы, проходящие в углублении между плечами и шейей лошади.

Если всаднику удастся при свободном движении вперед заставить лошадь правильно взять толстый трензель, то можно считать, что самые большие трудности уже позади. Дальнейшая работа должна быть направлена на закрепление упора в повод. Только при достаточном развитии мускулатуры шеи, о чем говорит стабильность ее нижней части, всадник может продолжить подготовку лошади.

Короткая толстая шея бывает обычно низко поставлена и переходит в широкий и тяжелый затылок. Такие лошади неудобны в верховой езде. Прежде всего их нужно научить самостоятельно нести себя на рабочих аллюрах. При этом терпеливо требовать от них подведения задних ног и — в скромных рамках возможного — развивать импульс. Крайне ошибочно было бы пытаться воздействием повода втиснуть таких лошадей в некую желательную форму. Это привело бы лишь к ослаблению реберных мышц, в результате чего лошадь начнет валиться на плечи. С такими лошадьми нужно дольше работать на корде в начале подготовки, причем развязки пристегивать настолько коротко, чтобы побудить лошадь уступить в затылке. Но надо следить за тем, чтобы не был нарушен ход.

Оленья шея отличается слишком сильным развитием мышц в ее нижней части. Если лошадь получила правильную подготовку, оленьей шеи у нее просто не будет. Поскольку такая форма шеи делает безрезультатными воздействия всадника, от этого недостатка надо избавляться, если мы хотим и дальше использовать лошадь в

спорте. Долго и терпеливо двигаясь на лошади шагом и рысью с отданным поводом, надо заново научить ее вытягивать шею. Работе поможет переступание через клавиши и гимнастические препятствия. Требования можно повышать лишь очень медленно. Такая работа продолжается несколько месяцев. Любая попытка форсировать подготовку приведет к закреплению спины, к чему всегда склонны лошади с оленьей шеей.

Решающее условие успеха — очень легкий повод и поддержка любой попытки лошади вытянуть шею. Всадник старается легким воздействием шенкелей удлинить шаги лошади при сохранении прежнего такта, усилить импульс движения и таким образом побудить лошадь вытянуть шею. Высылающая посадка поддерживает работу шенкелей. Рука выносится вперед прямо от плеча, чтобы при вытягивании шеи лошади контакт с поводом оставался очень легким. Вообще руки должны всего лишь поддерживать шею и голову лошади в прямолинейном положении.

Если всадник через некоторое время почувствует, что лошадь охотнее идет на повод и слегка поднимает шею и голову вследствие большего подведения задних ног, то он может больше не вытягивать руки вперед, а пассивно держать их, давая лошади возможность взять удила. Вероятнее всего, лошадь вскоре опять впадет в свою прежнюю ошибку и будет делать это еще многократно. Тогда всадник опять будет полностью уступать поводом, ожидая новых попыток взять удила. Это кропотливая и нелегкая, однако оправдывающая себя работа — ведь речь идет о том, чтобы вернуть лошади способность быть в спорте и чтобы найти твердую исходную точку для дальнейшей подготовки.

## **ВЫЕЗДКА (ДРЕССАЖ)**

Если, работая на трензеле, лошадь стремится взять повод и достаточно выпрямлена, обладает способностью и готовностью повиноваться высылающим, сдерживающим и боковым средствам воздействия всадника, если она движется вперед энергично при постоянном легком упоре в повод и стабильном повиновении, то она вполне подготовлена к применению мундштука. Как правило, с молодой лошастью непродолжительную работу с мундштуком можно начинать только в три последние месяца первоначальной подготовки.

Прежде всего нужно подобрать подходящий мундштук. Мундштуки бывают разные: с коротким и длинным, толстым и тонким грызлом, с большой или маленькой дугой на грызле. Выбор должен зависеть от особенностей рта лошади (широкие или узкие челюсти, мясистые или тонкие края губ, толстый или тонкий язык).

На очень чувствительных лошадях лучше надевать мундштук с плоской дужкой, в этом случае его давление будет распределяться на большую площадь. Для менее чувствительных лошадей, а также для таких, которые склонны перебрасывать язык, удобнее грызло с большим изгибом. При выборе мундштука и трензеля нужно помнить, что чем больше изогнуто грызло мундштука, тем сильнее его давление на челюсти, а толстый трензель действует мягче, чем тонкий.

Для первых 14 дней работы лучше использовать толстые удила. Сначала на лошади ездят на естественных аллюрах, свободным шагом, рабочими рысью и галопом по длинным прямым линиям. Действие мундштука в работу пока не включается. Постепенно, побуждая лошадь вытягивать шею, всадник набирает мундштучный по-

вод, чтобы дать почувствовать ей действие мундштука при свободно пристегнутой цепке. Действия, направленные на повышение сбора, обычно нужно начинать тогда, когда лошадь полностью освоила новое оголовье. После отдыха лошадь должна работать только с трензелем. Разминку всегда лучше проводить на трензеле, а мундштук надевать только перед основной частью тренировки.

При прыжках через препятствия нужно разделять поводья и мундштучным поводом не пользоваться.

Причинами неправильной работы лошади с мундштуком являются: а) недостаточная подготовленность лошади к такой работе; б) плохо подогнанный, неправильно наложенный мундштук; в) плохая посадка всадника и его неправильные действия поводьями.

Если это обнаружится в первоначальной работе лошади с мундштуком, то она может оказать сопротивление, которое выразится в попытках уклониться от мундштука, перекосить нижнюю челюсть, закрепить шею и спины, в неровном движении на всех аллюрах. Лошадь будет скованно передвигать или тянуть задние ноги, которые всегда являются главной опорой сопротивления.

### **ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА И ЛОШАДИ К СОРЕВНОВАНИЯМ СРЕДНЕГО КЛАССА ТРУДНОСТИ**

**Требования, предъявляемые к всаднику.** Если всадник закончил первоначальную подготовку и с успехом выступил в соревнованиях легкого класса, то его следующая цель — выполнение программы по выездке среднего класса трудности. В ее основе не разучивание новых элементов, а закрепление и улучшение того, что было приобретено в ходе первоначальной подготовки.

Любовь к лошади и глубокое понимание ее реакций — вот главное требование, предъявляемое к всаднику в выездке. Доверие к всаднику повышает повиновение лошади и делает ее более надежной в критических ситуациях.

Благоприятной предпосылкой для выступления всадника в выездке является разносторонне тренированное и гимнастически развитое тело. Всадник должен быть стройным, среднего роста (170—180 см), с длинными ногами и сравнительно короткой верхней частью тела. Говорят, что всаднику лошадь «по ноге». Во время соревнований по выездке у зрителей должно складываться впечатление, что всадник и лошадь слились в одно целое.

Всадник должен понимать каждую ситуацию и приспосабливаться к ней. Попытки добиться повиновения лошади силой не приводят к цели, а только вредят. Если лошадь среагировала не так, как ожидал всадник, нужно искать причину в самом себе. Только тот демонстрирует поистине спортивное поведение, кто извлекает урок из своих поражений, поскольку они показывают ошибки и пути их устранения.

**Требования, предъявляемые к лошади.** Лошадей без недостатков не бывает. Успехи лошади зависят от ее сложения, характера и темперамента. Главное, чем должна обладать лошадь, которую намереваются готовить к выездке по среднему классу, — это равномерные правильные движения на всех трех аллюрах.

Выездка к экстерьеру лошади предъявляет такие требования: сильные мускулы задних ног с хорошей работой рычагов, не слишком короткая спина, длинная, четко выраженная холка, отлогие плечи, длинная, свободно поставленная шея, изящная голова.

Среди различных пород лошадей многими достоинствами для выездки обладает чистокровная лошадь. Она понятлива, а благодаря высокому мы-

шечному тону очень легка и эластична в движениях. Плохо лишь то, что чистокровные лошади легковозбудимы. Поэтому идеальной лошадкой для выездки можно считать скорее полукровную или высококровную, разумеется, если она обладает красотой и естественным импульсом.

**Элементы среднего класса трудности.** Если по окончании систематической первоначальной подготовки лошадь, выступая в соревновательном сезоне по легкому классу, была доведена до определенного уровня зрелости, можно считать, что достигнут порог, от которого можно начинать подготовку к среднему классу.

Сначала всадник должен овладеть теоретическими знаниями о новых элементах, усвоить их, работая на опытных лошадях, прежде чем приступить к занятиям с молодой лошадкой.

Выездка среднего класса трудности включает следующие элементы:

- а) смена ноги на галопе (одноразовая),
- б) боковые движения,
- в) принятие (траверсали),
- г) полупируэты,
- д) осаживание на заданное количество шагов с последующим подъемом во все три аллюра,
- е) двойной вольт,
- ж) двойной серпантин без перемены ноги вдоль длинной стенки,
- з) въезд в манеж галопом по средней линии.

*Одноразовая смена ноги на галопе* должна выполняться плавно и прямолинейно. Уверенно и с сохранением ритма это упражнение сможет выполнить только свободно галопирующая лошадь. Работу над одноразовой сменой ноги, которая является для лошади естественным ходом движений, можно начинать, когда простая смена с одним-двумя промежуточными шагами выполняется с неизменным упором в повод и с четкой прямолинейностью.

При отработке смены ноги ни в

каком случае нельзя сдерживать стремление лошади к движению вперед, чтобы не вызвать ее сопротивления. А это произойдет непременно, если без соответствующей спокойной подготовки на лошадь воздействовать шпорами или дергать ее за повод. Так лошадь никогда не научится менять ногу свободно и не прерывая последовательности движений. Она будет напрягаться уже тогда, когда всадник только подумает о смене ноги, и будет все время менять ногу либо с задержкой движения, либо заносом круп в разные стороны.

Молодая лошадь, резвясь на пастбище со своими однолетками, меняет ногу при перемене направления. Это необходимо ей для сохранения равновесия. При выполнении программы выездки каждая самовольная смена ноги считается ошибкой. Поскольку галоп — это серия махов, в нем различают фазы опоры и подвисяния. Сменить ногу можно только в фазе подвисяния.

Если лошадь идет галопом с правой ноги, то в момент подвисяния правый шенкель всадника оказывает более сильное давление на бок лошади за подпругой. Тем самым лошадь побуждается к перемене ног. Левый шенкель обеспечивает в это время прямолинейное движение и импульс. Одновременно всадник поводом меняет постановление, не нарушая при этом выразительности маха. Если лошадь «наткнется» на повод, плавность движений нарушится. Воздействие всадника должно быть при этом незаметно. На внезапные и чувствительные действия шенкелей лошадь при первых упражнениях отреагирует учащением галопа.

Очередную попытку сменить ногу всадник делает только после того, как лошадь успокоится и пойдет собранным галопом. Если она начнет волноваться уже при попытках собрать ее, всадник должен отложить новую по-

пытку сменить ногу до тех пор, пока лошадь не успокоится. Продолжать галопировать, как будто ничего не случилось, — вот лучшее средство против намерения лошади бросаться в сторону или опережать действия всадника. Если лошадь самовольно сменила ногу, всадник должен сразу же перейти на шаг, дождаться, когда лошадь успокоится, опять поднять ее в галоп, сделать простую перемену ног с двумя промежуточными шагами и лишь после этого попытаться поменять ногу в воздухе.

На первых уроках с переменной ног нужно работать только с трензелем.

Существует много методов обучения лошади перемене ног. Можно «объяснить» лошади это упражнение при переходе с одной изогнутой линии на другую либо с контргалопа в момент прохождения угла. Это зависит от темперамента и способностей лошади. Но самый верный путь к достижению прямолинейной смены ноги — выполнение упражнения на прямой линии.

Двигаясь по диагонали, всадник повышает степень сбора при тщательном сохранении прямолинейности движения и импульса. Можно порекомендовать в случае необходимости придать лошади положение, подобное «плечом вперед». Если всадник, пройдя центр манежа, сначала сменит постановление, затем положение шенкелей и, наконец, перенесет центр массы, достигнув стенки манежа, то именно в этой точке он и выполнит перемену ног, не требуя от лошади столь резкой смены постановления и сгибания, как это было бы неизбежно при перемене ноги из круга. Однако если заставлять лошадь менять ногу при переходе с одной дуги на другую, то можно приучить ее сваливать затылок. Это создаст непреодолимые трудности в работе над многократной сменой ноги.

Вначале смену ноги выполняют не-

сколько раз в одной и той же точке манежа. Когда лошадь приобретет некоторую уверенность, нужно выбирать для выполнения упражнения другие точки, а прежние без задержки проезжать мимо, так как слишком долгая работа на одном месте научит лошадь опережать действия всадника.

Многие всадники мучают себя и лошадей длинными сериями упражнений, не достигая четкости. Бывает, что лошади меняют передние ноги на одном махе, а задние — на следующем. Другие лошади хотя и не нарушают порядка движений, но не подставляют выносимую вперед заднюю ногу под корпус, а лишь подтягивают ее к другой задней ноге. Наконец, некоторые лошади подбрасывают вверх круп, мало продвигаясь вперед. Общей причиной всех этих ошибок обычно является то, что всадник приступил к работе над сменой ноги слишком рано, когда лошадь еще не научилась прямолинейно подниматься в галоп с той и другой ноги и выполнять простую смену на прямой линии и без «поддержки» стенки. В этом случае всадник должен понизить требования к лошади и поработать сначала над простой сменой ног. Новое упражнение нужно выполнять в самом конце тренировки. После удачно выполненного упражнения всадник должен сойти с седла, похвалить лошадь и отвести ее в денник. Это для нее всегда лучшая награда.

Подготовительной ступенью ко всем *боковым движениям* является боковое сгибание лошади при движении в один след — плечом вперед. При этом внутренняя задняя нога лошади движется в направлении между передними ногами, а наружная идет по следу наружной передней. Такое движение требует бокового сгибания. Сгибание утрачивается, если лошадь отставляет наружную заднюю ногу в сторону.

Необходимой предпосылкой к пра-

вильному выполнению боковых движений является степень сбора. В дальнейшем работа над боковыми движениями будет постоянно повышать сбор. Если же начать «вымучивать» боковые движения из лошади, еще не созревшей для сбора, это приведет к скованности ее в плечах, потере равновесия, правильной осанки и чистоты хода.

Повышение степени участия задних ног в несении массы лошади — необходимое условие для осваивания боковых движений. Работу над боковыми движениями можно начать лишь тогда, когда лошадь путем сокращения рабочей рыси, движения по изогнутым линиям, осаживания и остановок настолько хорошо научилась нести себя под всадником, что из свободной и энергичной рабочей рыси дает собрать себя в сокращенную рысь, сохраняя мягкий и стабильный упор в повод. Боковые движения предъявляют, однако, весьма высокие требования к техническому умению и чувству всадника. Он должен так сбалансировать свою посадку и вес тела, чтобы все четыре ноги лошади были нагружены равномерно.

Когда всадник сидит на согнутой в боку лошади, его бедра должны быть параллельны ее бедрам. При легком повороте верхней части туловища его плечи также должны быть параллельны ее плечам. Всадник смотрит в ту сторону, в которую движется лошадь.

При движении плечом внутрь передние ноги лошади сдвинуты внутрь манежа, она выгнута в направлении движения, внутренние ноги ступают перед наружными. Лошадь смотрит внутрь манежа. Движение плечом внутрь начинают из первого угла длинной стенки. Сохраняя боковое сгибание, которое лошадь приняла при прохождении угла, всадник ведет обоими поводьями передние ноги лошади по внутреннему краю ее следа.

Внутренний шенкель сгибает лошадь, коротко надавливая в ритме движения на ее бок сразу за подпругой в момент вынесения вперед внутренней задней ноги. Внутренний повод поддерживает сгибание и степень отведения в сторону плечей. Наружный шенкель высылает лошадь вперед и препятствует отставлению наружной задней ноги ее в сторону. Наружный повод ограничивает сгибание и регулирует темп.

Человек, наблюдающий это упражнение спереди, видит только три ноги. Это значит, что внутренняя задняя нога идет по следу наружной передней ноги. Степень отведения плечей вбок зависит от степени сбора и сгибания лошади. Угол отведения не должен быть больше 30° (примерно 80 см), иначе нарушится равномерность хода.

Движение плечом внутрь считается правильно выполненным, если:

- 1) слегка согнутая в боку лошадь «указывает» внутреннему шенкелю всадника место точно за подпругой, и шенкель без всяких усилий сохраняет такое положение;

- 2) у всадника такое чувство, что при усилении воздействия шенкелей и отдаче наружного повода он в любой момент может оторваться от стенки и сделать вольт в один след либо (при достаточно высокой степени сбора) поворот на месте через задние ноги.

Углы манежа никогда не надо проезжать в положении плечом внутрь, а всегда только в один след. Если всадник почувствует, что при выполнении упражнения нарушился такт движения, необходимо сразу прекратить боковое движение и постараться, энергично двигаясь на рабочей рыси в один след, заново разбудить толчковую силу лошади, пока она не пойдет с четким тактом и широким захватом пространства. Только тогда можно опять вернуться к сокращенной рыси и попыткам выполнить движение плечом внутрь.

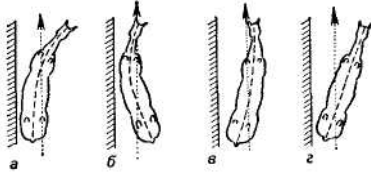


Рис. 56. Постановление и сгибание лошади: а) плечом внутрь-направо; б) траверс направо; в) ранверс налево; г) уступка шенкелю направо

Делая это движение (так же как и другие боковые движения), нужно требовать от лошади вначале выполнить всего лишь несколько шагов с хорошим импульсом и свободным движением передних ног в плечах. Затем надо дать возможность суставам задних ног лошади хорошенько распрямиться на энергичном движении вперед. Длительное выполнение собранных боковых движений подвергнет слишком большой нагрузке суставы, в результате чего может пострадать их эластичность и лошадь потеряет импульс движения.

При выполнении движения плечом внутрь часто встречается ошибка — сваливание затылка, при котором одно ухо лошади поставлено ниже другого. Это означает, что лошадь освободилась от наружного повода. Устранять этот недочет нужно усиленным выселением шенкелями. Если таким образом всадник сумеет нагнать лошадь на наружный повод, уши окажутся на одинаковой высоте. Ошибочно пытаться выравнять затылок, поднимая с наружной стороны руку с поводом.

При ранверсе передние ноги лошади смещены внутрь манежа. Отличие ранверса от движения плечом внутрь состоит в том, что лошадь вогнута в направлении движения и наружные ноги ступают перед внутренними (рис. 56).

Когда лошадь приведена в положение ранверса, наружный шенкель во взаимодействии с внутренним поводом

начинает сильнее сгибать лошадь вокруг внутреннего шенкеля, который одновременно выселяет лошадь вперед. Наружный, прилегающий к шее повод ограничивает сгибание, определяет степень отведения плечей и регулирует темп движения. Правильное взаимодействие выселяющих и сдерживающих средств воздействия заставляет лошадь идти со все большим импульсом, опустив круп за счет усиления сгибания суставов задних ног. Таким образом, с помощью ранверса постепенно повышается степень сбора. Ранверс обычно выполняют короткими репризами и чаще меняют направление движения.

Для сохранения равновесия лошади на ранверсе решающее значение имеет посадка всадника. Он должен приспособливаться к ее движениям и не отставать верхней частью туловища. Плечи всадника должны быть параллельны плечам лошади, а его бедра — ее бедрам. Внутренний шенкель не должен выселять лошадь слишком сильно, иначе она начнет валиться на повод. Но если шенкель выселяет ее недостаточно, лошадь может потерять осанку, контакт с поводом и импульс.

При траверсе задние ноги лошади смещены внутрь манежа, она вогнута в направлении движения. Наружные ноги ее ступают вперед-вбок перед внутренними. Чтобы начать траверс, всадник после прохождения угла должен, воздействуя наружным шенкелем в такт движения наружной задней ноги, сдвинуть зад лошади внутрь манежа настолько, чтобы эта нога пошла по следу внутренней передней ноги. Сначала степень отведения плечей такая же, как при движении плечом внутрь. Внутренний повод обеспечивает постановление лошади и ведет ее в направлении движения, наружный ограничивает постановление. Наружный шенкель обеспечивает сгибание лошади вокруг внутреннего шенкеля, внутренний — плавность движения вперед



и предотвращает отставление задней ноги. Чтобы из траверса перейти на один след, лошадь высылается внутренним шенкелем в направлении передних ног, наружный шенкель становится более пассивным, пока лошадь не выпрямится по линии одного следа.

Лошади с недостаточно гибким позвоночником склонны при траверсе и ранверсе ставить заднюю наружную ногу не столько под корпус, сколько в сторону и таким образом частично уклоняться от перенесения нагрузки на эту ногу и усиленного сгибания ее. В таких случаях внутренний шенкель должен воздействовать энергичнее и обеспечивать правильное боковое сгибание лошади.

Чтобы повысить внимательность лошади к средствам управления, полезно чаще делать переходы от одного бокового движения к другому. Их можно комбинировать по своему усмотрению, но стараться всегда сохранять плавность движения вперед. Переходы, при которых боковое сгибание позвоночника сохраняется прежним и лишь выходит вперед другая пара ног, дают хорошую возможность всаднику равномерно развивать обе задние ноги лошади. Таким, например, является переход от траверса к движению плечом внутрь и наоборот. Для этого делают одно боковое движение примерно до середины длинной стенки, затем выполняют вольт в один след и сразу из вольта — второе боковое движение. При переходе от траверса к ранверсу через полупируэт сгибание и рисунок движения ног остаются неизменными.

Эти переходы не только превосходный способ повысить внимательность лошади к средствам управления. Они требуют более высокого уровня проводимости и импульса.

Если всадник в положении траверса движется по диагонали через весь манеж или через половину манежа, он выполняет *принимание* — *травер-*

*саль*. Чтобы избежать слишком сильного отставления задних ног, всадник должен представить себе, что вместо линии диагонали перед ним находится стенка, и твердо держать направление на конечную точку диагонали.

*Принимание* — это движение лошади вбок при соответствующем боковом сгибании, подъеме ее передней части и постановлении в направлении движения. При выполнении этого движения перед лошади обязательно опережает ее зад.

В зависимости от уровня подготовки лошади *принимание* выполняется под более или менее острым углом по отношению к средней линии или к длинной стенке манежа на шагу, рыси и галопе. Для лошади, достаточно освоившей все боковые движения, выполнение этого элемента не составляет трудностей.

Если всадник после прохождения первого угла длинной стенки делает *принимание* до центра манежа, то он выполняет *полутраверсаль*. Если же всадник идет зигзагом от первого угла длинной стенки к центру, а затем ко второму углу той же стенки, то он делает *двойную полутраверсаль*. Полная траверсаль выполняется по косой линии между двумя стенками манежа.

Траверсали — прекрасный способ проверить уровень гимнастической подготовленности лошади на боковом движении.

*Полупируэты*. После того как лошадь освоила поворот через задние ноги из положения стоя, можно переходить к освоению того же поворота в движении. Если лошадь шла рысью, ее нужно в точке выполнения полупируэта перевести в шаг, а по окончании упражнения опять поднять в рысь. Сам элемент выполняется на шагу. Точка вращения находится под внутренней задней ногой, которая должна в равномерном такте переступать вместе с другими ногами.

С методической точки зрения более

оправдан противоположный путь освоения полупируэтов: сначала отрабатывается полупируэт из движения, чтобы сохранить равномерное переступание задними ногами, и лишь после того, как лошадь усвоит, что полупируэт выполняется при активном переступании всех четырех ног, можно выполнять этот элемент из собранной стойки.

Слишком широко расставленные задние ноги лошади, заваливание ее в сторону, «приклеенная» внутренняя задняя нога, отступление назад и поспешность, задираание или, напротив, опускание головы показывают, что лошадь находится не в полном контакте со средствами управления всадника или что эти средства применяются неправильно.

*Осаживание на заданное количество шагов с последующим подъемом во все три аллюра.* На данной стадии подготовки осаживание является элементом, требующим сгибания задних ног. Тело лошади при опущенном крупе выслано на повод и напряжено, как пружина, чтобы при малейшем выслании плавно двинуться вперед с сохранением прежней осанки. Всадник при этом не меняет положения верхней части туловища. Осаживание должно выполняться с точно требуемым количеством шагов и со строго диагональным переставлением ног. Движение вперед из осаживания начинается сразу же на требуемом аллюре без промежуточных шагов.

*Двойной вольт.* Различные повороты и фигуры являются упражнениями, требующими усиленного сгибания внутренней задней ноги лошади. Кроме того, они развивают гибкость в боках. Лошадь учится лучше следовать указаниям всадника, ее осанка становится более уверенной, а движения более ровными и энергичными. Уровень общей подготовленности лошади очень хорошо проверяется на вольтах. Вольт диаметром 5 м — это предельно ма-

лый круг, на котором при соответствующей степени сгибания позвоночника задние ноги лошади могут пройти точно по следу передних. Двойной вольт состоит из двух вольтов, выполняемых по одному следу, в одинаковом темпе, с одинаковой степенью сгибания.

*Двойной серпантин без перемены ноги вдоль длинной стенки.* Это упражнение труднее, чем серпантин через весь манеж, потому что дуги гораздо более короткие и плоские. Лошадь должна постоянно сохранять равновесие и плавно входить в повороты. Всадник при этом поддерживает и облегчает работу поводом точным перенесением своего центра массы. Это упражнение полезно как средство проконтролировать выполнение контргалопа.

*Въезд в манеж галопом по средней линии.* В программах среднего класса трудности в выезде всадник должен въезжать в манеж именно таким образом. Он еще за пределами манежа начинает галоп на продолжении этой линии.

Если в программе не указано, с какой ноги лошади надо начать галоп, всадник выбирает ту ногу, на которой лошадь производит более выгодное впечатление. Задние ноги лошади должны опускаться точно в следы передних. Лошадь имеет легкое постановление в соответствующую сторону.

Галоп — живой и энергичный, задние ноги лошади в нем всегда активны. После остановки лошадь должна некоторое время стоять совершенно неподвижно, точно распределив массу на все четыре ноги, с хорошим подъемом переда и четким упором в повод.

## **ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА И ЛОШАДИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ТРУДНОГО КЛАССА**

**Требования, предъявляемые к всаднику.** Под выражением «техническая

подготовленность» в узком смысле подразумевается посадка всадника и его умение применять средства управления. Только тот всадник имеет шансы на успех в выездке, который постоянно старается улучшить свою посадку и сделать более тонкими средства управления. Только при правильной посадке можно правильно управлять лошадью.

Совершенствование своего технического мастерства необходимо всаднику и при работе с молодой лошадью. Он должен постоянно учиться, чтобы знать, с помощью каких средств можно улучшить проводимость и послушание лошади, сделать ее внимательной к своим воздействиям и намерениям. Важно постоянно совершенствовать чувство лошади, чтобы действия всадника точно взаимодействовали с ее движениями — только тогда они будут эффективными. *Лучший тренер для этого — опытная, хорошо выездженная лошадь.* На всех этапах подготовки огромное значение имеет изучение теории конного спорта.

Для всадника в выездке тактика имеет лишь ограниченное значение, но пренебрегать ею не следует. Говоря о тактике, мы имеем в виду тактическую подготовленность всадника, основывающуюся на его понимании выездки, а также на умении применять тактические приемы на практике. Развитие тактического мышления в выездке должно быть направлено на то, чтобы наряду с точным техническим выполнением каждого элемента всадник показывал взаимосвязь всех элементов программы, логику переходов между ними, так как часто бывает нужно согласовывать следующие одно за другим упражнения. Например, если всадник слишком энергично выполнил среднюю рысь, он не сможет показать четкой разницы при переходе к прибавленной рыси. Тактически правильно мыслящий всадник будет слегка ограничивать захват пространства

на средней рыси, чтобы ярче показать последующее прибавление.

Тренер и всадник должны в каждой программе определять моменты, где тактическое умение сможет привести к повышению результата, и отрабатывать их, выполняя программу по частям.

*Важнейшие тактические приемы, имеющие значение на соревнованиях по выездке:*

- а) четкая демонстрация переходов путем согласования следующих друг за другом элементов;
- б) точное выполнение фигур (следа);
- в) выполнение переходов точно в предписываемой точке;
- г) смелое до грани риска выполнение прибавленных аллюров;
- д) уверенное, но почти незаметное исправление ошибок.

К тактическим приемам, улучшающим общее впечатление от пары всадник — лошадь, относятся:

- а) образцовая чистка лошади и тщательный туалет ее гривы и хвоста;
- б) находящиеся в хорошем состоянии и тщательно подогнанные седло и оголовье;
- в) отвечающая требованиям соревнований, безупречно сидящая, чистая и по возможности элегантная одежда всадника;
- г) правильное приветствие.

Хорошо выступают только на тех лошадях, которых любят. Но взаимная привязанность лошади и всадника формируется не только на тренировках.

Уравновешенность позволяет всаднику спокойно преодолевать возникающие в процессе тренировок трудности и сохранять спокойствие в случае неудач на соревнованиях.

Во время соревнований всадник должен концентрировать внимание не только на точном соблюдении последовательности элементов выученной наизусть программы и их выполнении.

Он должен в любой момент чувствовать, с помощью каких средств можно наиболее выгодно показать свою лошадь.

**Требования, предъявляемые к лошади.** Лошадь, которую тренируют к соревнованиям по выездке трудного класса, должна достичь высшего уровня гимнастической подготовленности и выездженности. Спокойно, охотно и свободно она движется вперед эластичными шагами или махами. Шея выгибается ровной дугой, линия носа выходит за вертикаль, высшая точка силуэта — уши. По их положению можно судить о настрое лошади и ее внимании к всаднику. Рот закрыт. Легкая пена указывает на то, что лошадь отжевывает удила, но никакого скрипа не слышно. Скрип зубов, а также отжевывание удил в такт движения указывают на нежелание лошади «сотрудничать» с всадником либо на внутреннее напряжение. Упор в оба повода должен быть ровным. При уступке рукой сохраняются прежние осанка и такт. Лошадь сама себя несет и не валится на повод. Если всадник отдает повод и удлиняет его, лошадь вытягивает шею вперед-вниз, однако не скручивает ее и не взмахивает головой. Она должна искать повод и сохранять прежний аллюр.

Проводимость импульса должна быть такова, чтобы полудержка проходила от слегка сжатых пальцев руки через рот, шею и спину лошади к ее задним ногам. Во время стойки лошадь должна быть совершенно выпрямлена, равномерно распределять свою массу на все четыре ноги и стоять неподвижно. При самом легком посыле лошадь тотчас же должна подниматься в требуемый аллюр.

Все движения ею выполняются без напряжения, с эластично пружинящей спиной. На правильную работу спины указывает спокойная и элегантная посадка всадника, особенно на средней и прибавленной рыси. Каждый шаг,

каждый мах галопа должен исходить от хорошо сгибающихся, далеко подводимых под корпус и эластично отталкивающихся задних ног.

У выездженной лошади даже на свободных аллюрах передние ноги частично разгружены за счет задних. Благодаря этому движения передних ног становятся более легкими. На прибавленных аллюрах они широко захватывают пространство, а в таких упражнениях, как пиаффе или пассаж, предплечье поднимается почти горизонтально.

Лошадь тогда будет в совершенстве выполнять элементы выездки, когда всадник сможет в любой момент расширить или сократить ее рамку, не нарушая хода и контакта с поводом. Основу каждого аллюра составляют четкая ритмичность и прямолинейность постава лошади. Задние ноги лошади никогда (кроме боковых движений) не должны выходить из следа передних ног. Уши находятся на одинаковой высоте.

На принятии лошадь охотно и с хорошим захватом пространства движется вперед-вбок. Осаживание прямое и строго диагональное, точно соблюдается количество шагов. Если лошадь обладает четкими, мощными и эластичными движениями и отвечает всем перечисленным требованиям, то ей гарантирован успех на соревнованиях.

**Элементы трудного класса.** Если при одноразовой смене ног лошадь не показывает возбуждения и сохраняет прямолинейность движения, то можно приступить к многократной перемене ног с определенным количеством махов. После отработки перемены ног в четыре, три и два маха можно переходить к отработке смены ноги в один мах.

Лошади часто бывают гораздо способнее всадников. Молодые всадники нередко запаздывают со своими средствами воздействия, а потому застав-

ляют лошадь терять равновесие. Причина заключается в том, что они слишком далеко назад отводят тот шенкель, который должен побудить лошадь сменить ногу. Некоторые всадники крутят туловищем, полагая что таким образом они помогают лошади менять ногу. Но таким способом они только притупляют реакцию лошади на действия поводырей и шенкелей.

Выполнять смену ног в один мах нужно в плавном темпе по прямой линии. Каждый мах должен быть потребован всадником. В противном случае опытные лошади начнут менять ногу чаще, чем нужно.

Во время крупных соревнований по выездке редко можно видеть явные ошибки при выполнении перемены ног в один мах галопом, но, к сожалению, многие лошади не демонстрируют высокой гимнастической подготовки в этом элементе.

#### *Пируэты.*

В ходе работы на галопе постепенно настолько развивается несущая сила задних ног лошади, что она при самой высокой степени сбора, на какую только способна, при высоком подъеме переда, большом импульсе и предельно укороченных движениях, сумеет выполнить поворот самого малого диаметра в один или два следа. Выполняя вольт на галопе, лошадь описывает круг диаметром 6 шагов (примерно 5 м), причем проводимость, сгибание и последовательность движений остаются прежними.

В отличие от вольта, который выполняется в один след, на пируэте передние ноги лошади описывают больший круг, чем задние. Осваивать пируэт начинают из положения траверса.

Внутренний повод ведет лошадь, внутренний шенкель поддерживает импульс. Наружный повод ограничивает сгибание, а наружный шенкель препятствует отставлению задней ноги. Вес массы всадника переносится на внутреннюю заднюю ногу лошади, причем плечи всадника параллельны ее

плечам, а бедра — ее бедрам. В ходе подготовки тот круг, по которому движутся задние ноги лошади, становится уже, так что задние ноги постепенно начинают галопировать в одной точке.

В выполнении пируэта активно участвуют обе задние ноги лошади, и обе они должны принимать на себя массу тела всадника. Но большую роль играет наружная задняя нога, которая после отталкивания подхватывает корпус и поворачивает его в сторону. Если задние ноги не достигли достаточной гибкости, лошадь при повороте начинает «крестить».

Для отработки пируэта можно предложить два пути: во-первых, постепенное сужение вольта, выполняемого траверс-галопом; во-вторых, развитие пируэта из контргалопа. Первый только тогда приводит к успеху, когда лошадь обладает исключительно сильным задом и большим естественным импульсом. Второй путь предполагает следующее. Всадник делает из второго угла длинной стенки манежа небольшой полувольт в положении близком к траверсу. За несколько скачков до стенки он повышает степень сбора, так что лошадь при сохранении импульса и живости галопа начинает идти короче и выше. Здесь лошадь переводится в ранверс-галоп, на котором выполняет в углу полупируэт, переставляя задние ноги более или менее на одном месте. Угол не дает ей броситься в сторону и освободиться от воздействия всадника.

Позднее полупируэт или пируэт будет выполняться в любом месте манежа, причем начинать элемент надо из прямолинейного движения, выполняемого с постановлением, и только в момент начала поворота придать лошади положение траверса. После пируэта лошадь тотчас же должна быть перестроена на один след.

Чем меньше становится круг, который описывают задние ноги, тем больше у лошади склонность отставлять заднюю ногу, избегая сильного боко-

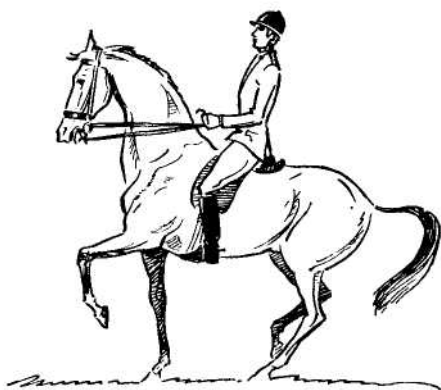


Рис. 57. Пиаффе

вого сгибания. Эту опасность должен устранять «стерегущий» наружный шенкель и поддерживающий его наружный повод. Если лошадь начала терять импульс на пируэте (замирать), всадник должен прервать вращение и, сохраняя спокойными посадку и руки, двигаться галопом прямо вперед.

Горячие лошади пытаются на пируэте распрявиться и навалиться на внутреннее плечо. Одновременно они напрягают спину, так что полуодержки всадника не проходят к задним ногам, а обрываются на холке. Такие лошади опережают действия всадника и теряют вместе со сгибанием равномерность такта. Если в таких случаях недостаточно сдерживающего воздействия за подругой внутреннего шенкеля и легкого подъема внутреннего повода, чтобы помешать самостоятельному вращению лошади, всадник должен, сработав в основном внутренним шенкелем и наружным поводом, спокойно перевести лошадь в шаг и закончить пируэт на шагу. Только после этого он опять поднимает ее в галоп.

Подготовленная лошадь будет выполнять пируэт плавно и правильно, если всадник поможет ей соответствующей посадкой: низко опущенное внутреннее колено, надавливающая впе-



Рис. 58. Сбор и сгибание суставов задних ног

ред внутренняя седалищная кость, выдвинутое вперед наружное плечо, эластично напряженная поясница и правильное положение шенкелей.

*Пиаффе.* Это движение в такте рыси, при котором толчковая сила без остатка трансформируется в несущую и пружинящую силу, равномерно распределенную на обе задние ноги лошади. Отсюда исходит высокое и ритмичное движение на месте, соответствующее максимальной способности суставов лошади к сгибанию и эластичному распрямлению при абсолютной проводимости (рис. 57).

На пиаффе сильное сгибание задних ног обуславливает очень легкие движения менее нагруженных передних ног, их подъем до горизонтального положения предплечья и момент зафиксированности в таком положении. Работающие диагонально с передними ногами задние ноги поднимаются примерно на уровень путового сустава и в высшей точке подъема тоже на мгновение фиксируются в таком положении. Эластично пружинящая спина поддерживает работу ног. Круп опущен, передняя часть лошади высоко поднята. Упор в повод равномерный, легкий, но уверенный, так что всадник чувствует в любой момент готовность ло-

шади перейти к движению вперед (рис. 58).

Ошибочными являются заторопленные, неровные шаги лошади, а также напряженная мускулатура спины при слишком высоко поднятой шее. Многие лошади делают пиаффе не по прямой линии. С помощью раскачивания в стороны некоторые лошади пытаются освободить задние ноги от нагрузки и сгибания. Те, у которых недостаточна гибкость задних ног, высоко поднимают круп. Тогда задние ноги либо не отрываются от земли, либо поднимаются вверх судорожными движениями, что не имеет ничего общего с эластичным пружинистым отталкиванием. Слишком сильное подведение под корпус плохо гнущихся задних ног столь же ошибочно, как и отсутствие подведения, поскольку в обоих случаях нормальная их работа невозможна. Эти недостатки нельзя устранить, работая над самим пиаффе. Всадник должен, энергично надвигая лошадь на повод на собранной или средней рыси, восстановить правильность работы ее задних ног и спины. После того как будет достигнута равномерность хода, он может снова попытаться придать лошади необходимую для пиаффе степень сбора при сохранении импульса и легкого упора в повод.

Основное требование к правильному выполнению пиаффе — это ритмичное, абсолютно одновременное поднятие и опускание диагональных пар ног на прямой линии и с высшей степенью сбора. Лошадь с помощью веса всадника и мягкого давления шенкелей должна быть выслана на повод. Незаметным сжиманием и разжиманием кулаков всадник может ускорять или замедлять движение при необходимости.

*Пассаж.* Если всадник из пиаффе высылает лошадь вперед в том же ритме и с той же высотой движений, она идет пассажем. На пассаже в действие включается толчковая сила, ко-

торая способствует продвижению лошади вперед ровными парящими движениями. Равномерно распределенная на обе задние ноги несущая и пружинящая сила в сочетании с направленной вперед-вверх толчковой силой при эластичном напряжении мускулатуры спины обуславливает мощное отталкивание диагональных пар ног, которые на мгновение фиксируются в положении максимального сгибания и распрямления. На пассаже предплечье лошади также поднимается почти до уровня горизонтальной линии. Круп опущен. Задние ноги не должны подниматься выше путового сустава. Подъем и упор в повод такие же, как и на пиаффе.

Если пассаж выполняется без соответствующего сбора, импульса и распрямленности лошади, то возникнут те же ошибки, что и при выполнении пиаффе. Исправлять их нужно аналогичным образом.

При правильно выполняемом пассаже все мышцы лошади энергично работают. Импульс свободно проходит от путовых суставов через задние ноги, спину, шею и затылок к руке всадника и регулируется поводом и посадкой так, что всадник по своему усмотрению может определять высоту движений и захват пространства в естественных пределах.

У энергичных и темпераментных лошадей пассаж можно развить, постепенно выпуская лошадь из пиаффе при тщательном сохранении такта и высоты движений. С большинством же лошадей приходится идти по противоположному пути. Постепенным повышением сбора энергичную среднюю рысь нужно перевести в сокращенную рысь, а затем с помощью полуодержек, соображающих лошади более редкий такт движения, сократить темп до мягкого перехода в пассаж. Выразительность пассажа у всех лошадей различна. Она зависит от телосложения и темперамента.

Посадка всадника на пассаже должна быть особенно мягкой и спокойной. Едва заметное применение средств воздействия и слияние всадника с ритмом движений лошади позволяют при наименьшем физическом напряжении достичь высшей степени проводимости импульса. Пиаффе и пассаж, «выдавленные» мучительным напряжением шенкелей и поясницы, ошибочны. Можно считать, что всадник лишь тогда овладел этими элементами, когда у зрителя создается впечатление, что он и лошадь выполняют их без малейшего напряжения.

В программе подготовки лошадей, которые уже овладели пиаффе и пассажем, по-прежнему остаются те гимнастические упражнения, которые необходимы для улучшения гибкости суставов и импульса, осанки, распрямленности, составляющих основу выездки.

Большую трудность представляют для многих всадников переходы от пассажа к пиаффе и наоборот. При переходе от пиаффе к пассажиру нужно уже на пиаффе развить необходимый импульс. То же самое нужно сделать при переходе от пассажа к пиаффе. Если лошадь не привносит из пассажа достаточного импульса, переход получается неплавным, нарушается ритмичность движений.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

Тренировка спортивной лошади заключается в развитии ее силы и подвижности, а также в обучении технике элементов. Лошадь должна формироваться таким образом, чтобы она могла приобрести соответствующую ее возможностям осанку и без напряжения сохранять ее при любой степени усилия. Самый верный путь — длительная, целенаправленная и систематическая работа.

Молодая лошадь с хорошими спо-

собностями к выездке может выполнять программы трудного класса примерно после шести лет подготовки. Однако надо остерегаться ускоренной технической подготовки молодых лошадей к очередному классу трудности.

**Тренировка в переходном периоде.** Переходный период длится примерно до середины ноября. В это время основным содержанием работы лошадей, участвовавших в соревнованиях, является активный отдых. Особенно полезны прогулки по местности с разнообразным рельефом. В первую очередь надо обратить внимание на улучшение шага, который у многих лошадей бывает неудовлетворительным. Лошади с плохим шагом должны ходить с длинным поводом или совсем без него. Полезно двигаться по глубокому грунту и в лесу между деревьями. Рысь и галоп в этот период выполняются почти исключительно в рабочем темпе. На галопе можно периодически делать удлинение и сокращение махов для улучшения чистоты хода. Для улучшения осанки и равновесия лошадь должна работать по возможности на длинном поводу и чаще делать упражнение «отдача повода» либо всадник должен заставлять ее «выпрашивать» повод из своих рук. Если есть возможность в теплое время суток на 2—3 часа выпустить лошадь в леваду, надо этим воспользоваться.

Молодые лошади, которым в будущем году предстоит впервые принять участие в соревнованиях, должны работать в соответствии с планом первоначальной подготовки в манеже и в поле. Взрослые лошади также в течение одного-двух месяцев в этот период должны не только гулять, но и делать короткие репризы на собранных аллюрах, упражняться в работе на сбор.

**Тренировка в подготовительном периоде.** Этот период длится с середины ноября по конец апреля.

При составлении годового тренировочного плана нужно учитывать спор-



тивный возраст лошади. Минимальный возраст лошадей, выступающих в соревнованиях разных классов трудности, определяется национальными и международными регламентами. С лошадью в возрасте трех с половиной лет, предназначенной для выездки и хорошо развитой, работа начинается уже осенью, и тренируется она по плану первоначальной подготовки. После того как лошадь научится правильно нести вес всадника и обретет хороший контакт со средствами воздействия, она сможет к концу будущего соревновательного сезона принять участие в соревнованиях начального класса. Всадник должен выбрать одну или самое большее две программы на выезженность и готовиться по ним к выступлению.

В следующем году лошадь готовится к соревнованиям начального и легкого класса. Этот период все еще относится к первоначальной подготовке.

На третьем году подготовки (он же первый тренировочный год) в подготовительном периоде отрабатываются упражнения легкого класса и некоторые элементы среднего класса трудности (например, одноразовая смена ноги на галопе, полупируэты с подходом к ним рысью, боковые движения). Два-три раза в неделю на лошадь надевают мундштучное оголовье. Чтобы улучшить сгибание задних ног, начинают работу в руках без всадника. Если в течение года, участвуя в соревнованиях, лошадь более прочно усвоит эти упражнения, то на втором тренировочном году в программу работы включаются остальные элементы среднего класса и наименее сложные элементы трудного класса. К ним относятся полупируэты и пируэты на галопе, смена ног на галопе до двух махов.

После второго тренировочного года тренер и всадник должны решать, способна ли лошадь выполнять более сложные задачи.

На третьем тренировочном году в программу подготовки включаются все элементы Большого приза. Новыми упражнениями являются смена ног на галопе в один мах и переходы от пиаффе к пассажу и наоборот. Все остальные элементы только закрепляются и совершенствуются.

При благополучном ходе тренировок и очень хороших способностях лошади и всадника после третьего тренировочного года спортивная пара полностью овладевает всеми элементами Большого приза. Но нужен по меньшей мере еще год, чтобы на соревнованиях достаточно высокого уровня это умение стабилизировалось.

Условием успеха в овладении сложными элементами является абсолютно послушная, достигшая высокой степени проводимости лошадь, обладающая чистым тактом и свободой движений.

Поэтому большая часть тренировочного времени должна затрачиваться на сохранение этих качеств.

Важная задача тренера в подготовительный период — сохранить у лошади желание работать. Для этого нужно хорошо знать ее характер. Всадник редко наталкивается на сопротивление, если строит работу по принципу от легкого к трудному. Если, несмотря ни на что, лошадь оказала сопротивление при отработке трудного элемента, нужно прервать его выполнение и, выслав лошадь вперед, восстановить ее доверие. Явные преимущества имеет тот всадник, который хорошо разбирается в зоопсихологии и даже чувствует намерение лошади оказать сопротивление, когда тренер еще ничего не заметил. Такой всадник не будет вступать в борьбу с лошадью, а заранее примет меры, чтобы сопротивление не проявилось. Повышать тренировочную нагрузку можно только при умелом сочетании работы и отдыха. Кормление и уход определяются тренировочным циклом.

В ходе подготовительного периода

меняется соотношение между объемом и интенсивностью нагрузки. Примерно до середины февраля тренировка довольно велика по объему (90 мин.) при относительно низкой интенсивности. Это означает, что большая часть тренировки отводится основным качествам движений (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость, сбор) и в нее включены только отдельные упражнения, дающие интенсивную нагрузку. Характерная черта этого периода — длительные паузы на шагу. В дальнейшем в тренировках повышается доля упражнений, требующих интенсивных усилий.

Поскольку подготовительный период длится долго, надо в ходе его ставить промежуточные цели и раз в месяц выполнять контрольное задание. В это задание включаются упражнения, которые отрабатывались в течение предыдущих недель. Выявившиеся недостатки должны стать предметом особого внимания в следующем месяце.

**Тренировка в соревновательном периоде.** Он начинается в мае и кончается в сентябре-октябре. Поскольку невозможно в течение всего этого сезона поддерживать всадника и лошадь в высшей форме, его делят на отрезки, которые заканчиваются главным соревнованием с последующим коротким активным отдыхом. Участие в соревнованиях должно быть спланировано так, чтобы между ними оставалось время для тренировок, для устранения выявившихся во время выступлений недостатков.

Лучшей дополнительной тренировкой для лошади в выездке в этот период являются прогулки в поле. О них не надо забывать в любой период работы. Если по окончании тренировки лошадь 20 мин. погуляет в поле на длинном поводу, она будет сухой и хорошо отдохнет. Кроме того, движения лошади, которые от длительного пребывания в манеже стали вялыми и не-

четкими, во время прогулок по разнообразной местности заново приобретут импульс, более определенным станет ее упор в повод. Свободная шея, частая езда с отданным поводом, к чему надо стремиться даже на темпераментных лошадях, побуждают лошадь к вниманию и самостоятельности. Молодые лошади всегда должны формироваться при постоянном чередовании тренировок в манеже и поле.

Во время прогулок на природе полезно преодолевать холмы, овражки, чтобы растягивать и укреплять мускулатуру спины лошади. Очень эффективны для развития мышц задних ног подъемы и спуски по коротким крутым склонам (высотой около 8 м) спокойным шагом с отданным поводом. Эффект достигается тогда, когда склон преодолевается много раз. Количество подъемов можно постепенно повышать, а интервалы между ними использовать для отдыха.

*Работа на клавишах* (кавалетти). О том, как ставятся клавиши, мы уже рассказывали. Их высота и ширина не должны превышать нормы. Если клавиши слишком широки, лошадь отклонится от прямолинейного движения; если слишком высоки, она будет через них прыгать, вместо того чтобы в ровном темпе проходить через них с эластично работающей спиной. Начало и конец работы на клавишах производятся на шагу. Переступая через клавиши, лошадь учится быстро и уверенно перемещать центр массы в соответствии с постоянной переменной баланса.

Поскольку лошадь должна приспособивать движения к расстояниям между клавишами, она постепенно обретает уверенность шагов и ловкость. Шея и голова лошади вытягиваются вперед-вниз при правильно и энергично работающих задних ногах и вытянутой, эластично колеблющейся спине. Лошадь вытягивает шею еще и потому, что хочет получше видеть клавиши. При этой работе всадник дол-

жен, строго контролируя себя, избегать всяких помех поводом, его туловище должно быть слегка наклонено вперед.

Главный аллюр при работе на клавишах — это энергичная рабочая рысь. Сначала преодолеваются отдельные клавиши, а затем два-три с расстояниями между ними 1,2—1,4 м. Эти расстояния определяются в зависимости от ширины шагов лошади на рабочей рыси.

Для лошадей с хорошим ходом количество клавишей может быть в конечном счете увеличено до четырех с расстоянием между ними 1,4 м. Если лошадь начинает делать промежуточные шаги, клавиши нужно сразу сдвинуть поближе друг к другу. Вначале всадник выполняет работу на клавишах на облегченной посадке, что способствует свободной работе спины.

*Работа на корде.* Лошадь, которой нужно много времени на разминку и которая в начале тренировки не сразу «соглашается» взять повод, должна поработать на корде, прежде чем всадник сядет в седло. Она научится идти спокойно и равномерно, не заноса задние ноги ни внутрь, ни наружу, обретет равновесие и упор в повод. Если лошадь имеет тенденцию напрягать мускулатуру спины, на линии круга, по которой она движется, нужно положить на землю 2—3 жерди либо поставить клавиши. Работа на корде должна вестись целенаправленно.

*Работа в руках.* Ее удобнее проводить в начале тренировки, когда лошадь еще не устала. Еще лучше, если работа в руках проводится несколько раз в неделю в качестве второй тренировки — через несколько часов после основной работы.

Работу в руках нужно начинать уже в первом тренировочном году. Всадник, двигаясь спиной вперед, ведет одной рукой лошадь, на которую надеты развязки, а другой держит бич и легонько касается им крупы или

внутренней задней ноги лошади. Такое движение довольно затруднительно для всадника, и часто возникает опасность, что ведущая рука будет с излишней силой воздействовать на рот лошади.

Вполне оправдывает себя работа на длинных вожжах (кордах). На лошадь — оседланную или неоседланную — накладываются гурта и две развязки. Вожжи пристегиваются к трензельным кольцам и через кольцо, находящееся в самой высокой точке гурты, проходят в руки тренера (всадника). Тренер движется за лошадью с внутренней стороны манежа, держа вожжи так, как это делает обычно наездник. Если лошадь научилась начинать и прекращать движение на корде по голосу ведущего, она вскоре будет охотно делать то же самое на вожжах, не отклоняясь от линии движения. Во время остановок тренер приучает лошадь к бичу, поглаживая им ее круп и задние ноги. При этом он должен сохранять оптимальную дистанцию и внимательно следить за задними ногами лошади, чтобы она не нанесла ими удар. После этих подготовительных упражнений можно начинать основную работу.

Развязки пристегиваются так, чтобы линия носа лошади выходила за отвес, а затылок был высшей точкой силуэта. Голосом и бичом лошадь поднимается в рысь, делает несколько махов, затем тренер останавливает ее и хвалит. Потом лошадь опять поднимается в рысь и т. д. Бич касается задних ног лошади под скакательным суставом. Позднее для подъема в движение будет достаточно только голоса.

Если после нескольких дней работы лошадь, высланная в рысь, встретит определенное сопротивление руки, она сделает несколько высоких махов. После этих махов работу на данный день нужно прекратить и особенно щедро угостить лошадь. В начальной стадии обучения репризы высокой ры-

си должны длиться всего лишь несколько секунд. Можно довольствоваться даже двумя-тремя шагами. Эти очень короткие, длящиеся всего секунды, упражнения, сменяющиеся длительными периодами спокойного шага, вызовут в каждой темпераментной лошади своего рода нетерпение, в результате чего после нового подъема в рысь она сама сделает несколько шагов, похожих на пиаффе с продвижением. В данном случае мы охотно даем нетерпению лошади реализоваться, потому что таким образом у нее формируется очень важное стремление двигаться вперед.

На втором тренировочном году при работе на корде можно посадить в седло легкого, пассивно ведущего себя всадника. Его задача — гибко приспособливаться к ритму движений лошади. Лишь тогда, когда лошадь восстановит под всадником равномерность хода, можно постепенно передавать ему средства управления. Тренер должен оказывать ему помощь хлыстом только в случае необходимости.

Пиаффе и пассаж полностью развиться могут только под всадником и при высокой импульсивности лошади.

Работа в руках очень трудна для лошади. Поэтому нужно внимательно следить за тем, чтобы не наступило переутомление, которое может лишить лошадь желания работать. Если, требуя от лошади пассажа, всадник ограничится всего лишь несколькими шагами, очень медленно будет повышать требования, зато щедро награждать за каждый успех, то лошадь будет находить удовольствие в работе. Поэтому основная заповедь при работе в руках: знать меру и своевременно прекращать работу.

**Построение тренировки.** Цель каждого занятия определяется общим планом тренировочной работы. Всадник должен заранее знать рабочие цели текущей недели, чтобы обдумать каж-

дую тренировку. Нередко бывает необходимо заново проработать теоретически ту проблему, которая будет основной на данной тренировке, и дать всаднику время на ее обдумывание. Тренер, который пренебрегает своевременным теоретическим разъяснением, лишает тренировку эффективности. Перед самым началом тренировки всаднику нужно еще раз напомнить цель и основные установки.

Подготовительная часть тренировки составляет 10—15 мин. шагом с отданным поводом или в длинном поводу, чтобы лошадь познакомилась с обстановкой и обрела подвижность в суставах.

Разминка проводится в начале каждой тренировки. У взрослых подготовленных лошадей содержание разминки определяют темперамент, мышечный тонус и привычка. Так, одна лошадь лучше избавится от напряжения на естественной рыси по дугам большого диаметра, другая — на естественном галопе, третья — несколькими прыжками через гимнастические препятствия.

Время разминки для каждой лошади должно устанавливаться индивидуально, поскольку оно зависит от ее данных и уровня подготовленности. Вот почему разминка никогда не должна проводиться в смене.

Целесообразно разработать индивидуальную программу разминки для каждой лошади. Она должна быть оптимальной, т. е. приводить к желаемому результату в самый короткий срок и без очевидной усталости лошади.

После шага на длинном поводу лошадь поднимается в рысь. Всадник едет облегчаясь. Постепенно он устанавливает контакт с высылающими средствами управления и поводом. Невверно считать, что лошадь хорошо разомнется, если будет длительное время рысить вдоль всего манежа. Гораздо полезнее выполнять разминающие упражнения и различные фигуры, кото-

рыми лошадь уже овладела, активизировать ее толчковую силу и импульс, побуждая ее правильно взять повод. Если всадник заметил, что лошадь достаточно разогрелась и пошла свободно, не напрягаясь, он может сесть в седло. Теперь можно опять перейти на шаг и сделать на шагу повороты через передние ноги, полупируэты, осаживание и остановки (в зависимости от уровня подготовленности лошади).

Главная часть тренировки начинается после установления полного контакта с лошадью и сбора, насколько позволяет уровень ее подготовленности. Каждый всадник строит свою работу в зависимости от поставленной цели. Но, какова бы ни была эта цель, ему сначала надо заняться повторением, закреплением и совершенствованием уже изученных упражнений, а лишь затем знакомиться с новыми элементами. Знание теории подскажет всаднику, какое уже изученное упражнение послужит правильной исходной точкой в работе над новым.

С методической точки зрения можно различать такие упражнения, которые при правильном выполнении способствуют развитию и сохранению импульса, а также такие, которые могут быть выполнены без повышения импульса, но предъявляют определенные требования к повиновению лошади. К последним относятся остановки, осаживание, повороты на месте и шаг. Эти упражнения можно делать относительно часто и с короткими интервалами. Упражнения первой группы нужно выполнять, когда восстановлена достаточная степень импульса.

Если в процессе тренировки возникли трудности, например, выявились ошибки при повторении известного упражнения или лошадь оказалась недостаточно подготовленной к овладению новым элементом, то необходимо заняться их преодолением.

В конце главной части тренировочного занятия всадник должен выпол-

нить отработанные упражнения перед тренером.

Заключительная часть тренировки предназначена для нормализации функционального состояния внутренних органов и нервной системы лошади. Для этого сначала нужно восстановить контакт средств управления всадника с лошадью и устранить возникшую в процессе тренировки закрепощенность на рабочей рыси. Если позволяют условия, хорошо поехать 15—20 мин. на длинном поводу в поле. Если это сделать невозможно, нужно прошагать 10—15 мин. с отданным поводом свободным шагом либо сойти с лошади и поводить ее в поводу 10 мин., предварительно отпустив подпругу.

Если тренер поставил перед всадником цель и дал ему советы, то во время занятия непосредственная работа тренера может быть весьма ограничена. В первую очередь она заключается в:

- а) указаниях по улучшению посадки;
- б) наблюдениях за работой всадника во время основной части;
- в) контроле за соотношением нагрузки и отдыха (во избежание переутомления);
- г) советах о поощрении лошади.

Тренер не должен много говорить во время занятия, чтобы не отвлекать всадника от работы. Лучше сделать короткие пометки в блокноте и обсудить их с всадником после тренировки. Чем выше достижения спортивной пары всадник — лошадь, тем труднее их повышать. Вот почему всадник должен читать как можно больше специальной литературы и сравнивать свои наблюдения с рекомендациями авторов.

## ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И УЧАСТИЕ В НИХ

Последние 14 дней подготовительного периода должны быть полностью направлены на непосредственную подготовку к первым соревнованиям сезона. Всадник должен познакомиться с регламентом и правилами соревнований и твердо знать, какие задачи ставятся перед ним и лошадью. Тренировки в это время проходят на манеже для выездки, размеченном буквами.

За две недели до соревнований всадник должен полностью выполнить программу, но не больше одного раза. Можно разделить программу на отрезки, чтобы всадник и тренер могли сконцентрировать внимание на нескольких элементах. После выполнения отрезка программы всадник должен дать лошади пошегать в длинном поводу: за это время лошадь отдохнет, всадник обдумает проделанное упражнение, а тренер даст советы.

В дальнейшем всадник работает над исправлением ошибок. Если в подготовительном периоде работа велась правильно, их будет немного. Не нужно каждый день выполнять всю программу — это притупляет лошадь.

За 3—5 дней до соревнований нужно проделать все упражнения еще раз в условиях, максимально приближенных к соревновательным, стараясь уложиться в положенное время и ярче выявить наиболее выгодные элементы.

За 2 дня до отъезда на соревнования нужно понизить интенсивность тренировок, но увеличить их объем по времени. Элементы, требующие повторения, можно выполнять, удлиняя периоды отдыха между ними. Можно также повторять упражнения, приучающие лошадь к атмосфере соревнований (флаги, музыка, шум).

Свой стартовый номер и время выступления всадник должен знать вечером накануне соревнований. Он может заранее продумать план следую-

щего дня: время седловки, продолжительность разминки, программу разминки, а также ход выступления. Продолжительность и содержание разминки всегда определяются индивидуально.

Если всадник еще раз захочет проверить отдельные слабые места программы — для того чтобы определить свой тактический подход к выполнению езды, что в первую очередь зависит от спортивной формы лошади именно в данный день, — то делать это он должен осторожно. Он обязан знать, что сейчас уже ничего не сможет улучшить, зато многое может испортить, если лошадь утратит желание выполнять требования. Важно учитывать еще и темперамент лошади. Если она недостаточно энергична, незадолго перед стартом можно ее подбодрить переходами от собранных к свободным аллюрам. На темпераментных лошадях надо поменьше ездить на свободных аллюрах во время разминки, а гораздо полезнее сделать больше боковых движений.

Достигнутые во время разминки раскрепощенность, проводимость и собранность должны быть сохранены до начала выступления. Неправомерно перед выездом в манеж давать возможность лошади ходить на длинном поводу, а потом сразу набирать повод и начинать программу. Лучше всего заканчивать разминку таким образом, чтобы непосредственно после нее можно было начинать выступление. Если пришлось некоторое время ожидать старта, распускать лошадь не надо, но следует двигаться преимущественно шагом и рысью.

При разминке нужно учитывать грунт в манеже для выступлений. Если глубокий песок, разминка не должна быть слишком напряженной, чтобы лошадь, выполняя программу, не устала раньше времени.

В конце разминки всадник еще раз проверяет лошадь, снаряжение и свой

костюм. Конюх еще раз протирает лошадь, седло и сапоги всадника.

Въезд в манеж происходит после удара колокола. Точный и прямой въезд по средней линии очень важен для общей оценки. Во время приветствия всадники снимают головной убор, а всадницы опускают вниз правую руку и слегка наклоняют голову. При этом сначала надо обратить взгляд к судье, сидящему в середине. Лошадь должна стоять спокойно и сохранять полный контакт со средствами воздействия всадника.

Всаднику нужно придерживаться своего плана выступления и не теряться, если не удастся какой-либо элемент или переход. К каждому новому элементу лошадь должна быть своевременно подготовлена с помощью незаметных полуодержек, чтобы создавалось общее впечатление плавного и гармоничного выступления. Если всадник сделал ошибку в программе, он должен вернуться и продолжить езду от той точки, в которой он отклонился от нужной линии. Главное в этот момент — сохранить спокойствие и вспомнить дальнейший ход выступления. Лучше потерять немного времени, сделав лишний вольт, чем поспешить и сделать новые ошибки.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ**

Чтобы готовить конкурстов и конкурных лошадей, надо знать, какие качества и двигательные навыки у них тренировать.

В первую очередь лошадь должна обладать достаточной силой (мощностью) прыжка, чтобы преодолевать препятствия. Но высота прыжка зависит не только от его силы. Большое значение имеет способность в момент отталкивания как можно быстрее разгибать задние ноги (быстрота движения), чтобы придать телу необходимое ускорение. Медленная работа мышц

разгибателей может обеспечить даже при большой силе лишь относительно небольшую высоту прыжка. Сила прыжка не должна ослабевать после нескольких прыжков на паркуре, она должна сохраняться до конца соревнования, а при необходимости ее должно хватить еще на одну или несколько перепрыжек. С этой способностью мы уже познакомились как с прыжковой выносливостью.

Результат соревнований может быть невысоким, если лошадь плохо галопирует. Недостаточная резвость при прохождении паркура увеличивает время выполнения упражнений. Вот почему необходимо вырабатывать способность лошади сопротивляться утомлению не только повторением прыжков, но и сокращением времени движения между препятствиями. Эту форму выносливости называют скоростной выносливостью.

Многие конкурные лошади при хорошей высоте прыжка и выносливости недостаточно сгибают ноги. Следовательно, хорошая лошадь должна обладать еще оптимальной подвижностью, в первую очередь большой амплитудой движений ног. Это качество является в значительной степени врожденным и трудно поддается тренировке.

Однако всех этих способностей лошади еще недостаточно для успеха. Своеобразная конструкция препятствий, трудные интервалы между отдельными препятствиями в системах требуют от нее дополнительных, приобретаемых практикой двигательных навыков.

Главная задача тренировки в преодолении препятствий состоит в том, чтобы выработать у лошади надежную технику прыжка. Базирующаяся на классической выездке управляемость должна помочь ей в приобретении этой техники преодоления препятствий.

Лошадь и всадник представляют

собой единую функциональную систему, от слаженности которой зависит результат спортивного выступления. Конкурист, подготовка которого была несистематичной, может помешать показать высокий результат хорошо подготовленной лошади. И наоборот, талантливый всадник не может полностью проявить свои способности, если у него нет лошади соответствующего класса.

Преодоление препятствий в отличие от троеборья является видом спорта, связанным с кратковременными усилиями. Требования к конкуристам в силе и выносливости не столь высоки. Эти качества могут быть развиты хорошей общефизической подготовкой, которой всадник должен заниматься постоянно. А вот подвижность надо развивать специальными средствами, специальными гимнастическими упражнениями для мышц, которые участвуют в выполнении движений при прыжке и выезде лошади.

Спортивный результат зависит и от быстроты, в особенности быстроты реакции. Если всадник быстро и правильно реагирует на непредвиденные действия лошади (например, на преждевременное или запоздалое отталкивание при прыжке), он может избежать штрафных очков.

## **ПОСТРОЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ**

Тренировка по преодолению препятствий начинается тогда, когда лошадь в результате предварительной подготовки приобрела двигательные навыки для участия в соревнованиях молодых лошадей и конкурсах легкого класса. Основные способности лошади и всадника (сила и выносливость) должны быть настолько развиты, чтобы дальнейшая специализация могла начаться без нервного или физического перенапряжения.

Многолетний процесс конкурной тренировки делится на период формирования и период поддержания работоспособности.

*Период формирования работоспособности* начинается после предварительной подготовки и продолжается до максимального уровня показателей, который зависит от индивидуальных возможностей лошади.

Не все конкурные лошади, которых после предварительной подготовки продолжают тренировать, имеют необходимые качества для успешного выступления в международных соревнованиях экстра-класса. Многие из них, способности которых ограничены, достигают в результате хорошей специальной тренировки стабильных результатов лишь в конкурсах среднего класса. Нецелесообразно включать таких лошадей в соревнования трудного класса.

Период формирования работоспособности до максимально возможного уровня длится около двух лет. Если в предварительной подготовке выездка и преодоление препятствий были равнозначными частями обучения лошади, то в период формирования выездка все больше становится средством подкрепления прыжковой подготовки. Центральное же место отводится развитию силы прыжка и техники преодоления препятствий. Однако работой по выезде пренебрегать не следует.

На первый год ставится задача подготовить лошадь настолько, чтобы она могла успешно выступать в соревнованиях легкого класса, а в конце сезона принимать участие в конкурсах среднего класса.

Во второй год тренировки лошадей включают в соревнования трудного класса лишь во второй половине соревновательного периода, если результаты предшествовавших выступлений в среднем классе были удовлетворительными.



*Период поддержания работоспособности* начинается, когда лошадь достигает доступного ей максимального уровня показателей. После этого меняется характер и объем тренировочных нагрузок. Однако определить точно этот период невозможно. Есть немало конкурных лошадей, которые по различным причинам не достигают своей предельной работоспособности. Поэтому оценивать работоспособность конкурной лошади можно лишь в том случае, когда развитию ее задатков помогает опытный конкуррист.

Молодой всадник, еще не закончивший подготовку, должен знать, что в период формирования его лошадь могут передать временно более опытному спортсмену. Ему же часто бывает более полезно проверить свои навыки на уже подготовленной конкурной лошади.

Опытному всаднику легче определить предполагаемую верхнюю границу индивидуальных возможностей лошади. Если в течение продолжительного периода соревнований не удастся существенно улучшить результаты, можно считать, что лошадь достигла верхней границы своей индивидуальной работоспособности. Например, ее пределом является средний класс, если она в течение длительного времени получает в этих соревнованиях одно и то же количество штрафных очков, а при нескольких попытках выступить в соревнованиях трудного класса ей не хватает силы прыжка. Другая, более способная лошадь достигает границы своих максимальных результатов, получив в нескольких соревнованиях высшего класса не более четырех штрафных очков.

Если в период формирования не было особых перерывов, лошадь обычно достигает периода поддержания индивидуальной высшей работоспособности приблизительно к 8 годам. Если разумно продолжать тренировку и умеренно участвовать в соревнованиях,

работоспособность лошади можно сохранить до 13—14 лет и дольше.

Искусство спортсмена-конкурриста и тренера состоит в приобретенной путем наблюдений способности определять, как наиболее правильно использовать лошадь в соревнованиях. *Это значит, что они не поддаются искушению участвовать в возможно большем числе соревнований, лишь бы выиграть побольше призовых лент.*

В период формирования работоспособности тренер определяет, к какому виду преодоления препятствий способна лошадь. Это помогает установить меру участия в соревнованиях. Например, не следует участвовать лошади в скоростных соревнованиях по преодолению препятствий и ехать «на победу», если ей не хватает необходимой резвости или поворотливости. Известно очень мало конкурных лошадей, которые показывали бы одинаково высокие результаты во всех видах соревнований. В большинстве стран лучшие лошади национальных сборных команд по решению федерации используются таким образом, чтобы они могли дольше участвовать в наиболее престижных соревнованиях.

На многолетнее развитие лошади влияет не только частота выступлений в соревнованиях, но и организация тренировки. В период поддержания работоспособности лошади в тренировку должны включаться те же элементы, что и в период формирования. Различие состоит в объеме и интенсивности тренировочной нагрузки. Когда достигнута индивидуальная высшая граница работоспособности в преодолении препятствий, нагрузочные раздражители должны стабилизироваться по сравнению с предыдущим периодом, так как теперь уровень работоспособности должен не возрастать, а лишь поддерживаться.

Технические навыки надолго закрепляются у лошади в результате образовавшихся тонко скоординированных

связей. Мы знаем высококлассных спортивных лошадей, которые после длительного вынужденного перерыва, связанного с лечением, послушно выполняли сложные элементы выездки или преодолевали препятствия благодаря прежним техническим навыкам. Поэтому нецелесообразно в подготовительный к соревнованиям период прыгать на опытной лошади столь же часто, как на тех, которые еще проходят период формирования и должны в это время завершить знакомство с определенными типами препятствий. Если управляемость и техника выполнения прыжка подготовленной лошади в норме, можно поддерживать ее гибкость работой на гимнастических препятствиях и ограничиться небольшим числом прыжков через более высокие препятствия. При этом полезнее преодолевать несколько препятствий подряд как часть паркура, чем выполнять отдельные прыжки. *В утверждении, что каждая конкурная лошадь имеет в запасе определенное число прыжков, содержится немалая доля истины.* В противоположность периоду формирования, во время которого техника может совершенствоваться только упражнениями, не следует в период поддержания работоспособности подготовленной лошади сокращать без нужды этот запас излишними тренировочными прыжками. Общее число тренировочных прыжков в год, не считая гимнастических, должно быть не меньше количества прыжков на соревнованиях.

Кондиционные способности организма не могут, в отличие от двигательных навыков, сохраняться продолжительное время. Поэтому кондиционные тренировки лошади не могут быть прекращены надолго. Рекомендуется выполнять длительную работу галопом не реже, чем в период формирования. Интенсивность (резвость) может быть несколько меньше, чем во втором году предварительной подго-

товки лошади, так как из-за ограниченной длины маршрутов соревнований по преодолению препятствий выносливость необходимо только сохранять, а не увеличивать. Для сохранения мощности прыжка также полезнее выполнять прыжков не много, но через препятствия, по высоте соответствующие классу соревнований, в которых участвует лошадь.

В период поддержания работоспособности, когда соревнования требуют большого напряжения сил, особое внимание нужно уделять сохранению благоприятного нервного тонуса как лошади, так и всадника. Тренер не имеет права начинать занятия, если лошадь слишком возбуждена или у нее наступила полная апатия. Для стимулирования высшей нервной деятельности лошади рекомендуется, так же как и для всадника, менять обстановку и разнообразить работу. У лошади, которая с октября до мая передвигается только в манеже, снижается уравновешенность. Вот почему большое значение приобретают выезды в поле.

Преждевременная нагрузка может привести к неоправданно раннему концу спортивной карьеры лошади.

Работа лошади и всадника начинается с подготовительного периода, продолжающегося всю зиму до первых соревнований. Соревновательный период длится с первой половины мая по октябрь. После него наступает переходный период, который включает активный отдых.

Большая продолжительность двух первых периодов таит в себе опасность однообразия тренировки, что может привести к снижению результатов. Поэтому тренер должен индивидуализировать работу и делать ее интересной.

**Подготовительный период.** До начала сезона соревнований всадник и лошадь должны научиться уверенно выполнять задачи в первый год подготовки к соревнованиям легкого и

среднего, во второй — трудного и высшего классов. В конце подготовительного периода они должны пройти контрольные испытания, близкие по трудности к условиям соревнований, чтобы доказать, что могут участвовать в соревнованиях этих классов. Наряду с обучением лошади и всадника прыжкам необходимо развивать у них двигательные способности и навыки.

Разумеется, задачи подготовительного периода могут быть выполнены в зимнее время только там, где спортсмены имеют закрытый манеж, в котором не замерзает почва. Если тренировка с конца декабря до середины марта прерывается, как правило, на высокие показатели рассчитывать не приходится.

Рекомендации, данные в этой кни-

ге, предназначены в первую очередь для спортивных секций, которые могут в течение всего года проводить тренировки в закрытых манежах. Если манеж имеет ширину приблизительно 20—30 м и длину 40—60 м, в нем можно тренироваться по программе трудного класса и ставить соответствующие системы препятствий.

Подготовительный период делится на два этапа.

*Основные задачи первого этапа подготовительного периода.* Цель первого этапа — подготовить лошадь так, чтобы на втором этапе (перед соревновательным периодом) она могла переносить без вреда для себя сравнительно высокую прыжковую нагрузку. С этой целью на первом этапе основное внимание уделяется следующим задачам.

А.	Конкурная лошадь	1. Выездка	Общие двигательные навыки
		2. Развитие выносливости	Кондиционные способности
		3. Развитие силы прыжка	
		4. Развитие подвижности	
		5. Развитие управляемости	Специальные двигательные навыки
Б.	Конкуррист	1. Подвижность	Кондиционные способности
		2. Техника	Двигательные навыки

Основным условием успешного выступления в соревнованиях является постоянное улучшение выездки лошади и закрепление теоретических знаний и навыков всадником. Независимо от того, какая задача будет выполняться в главной части тренировочного занятия по преодолению препятствий, после разминки всегда отрабатываются отдельные элементы по выездке. Только у гармонично выезженной лошади могут быть развиты и сохранены надолго специальные умения и навыки. Продолжительное сохранение лошадей способности показывать высокие результаты достигается в значительной мере постоянно развиваемой гибкостью, сохранением чистоты аллюров и послушанием. В выездке нужно следить за тем, чтобы лошадь при

активной работе задних конечностей вытягивала шею и мягко упиралась в повод, причем нос лошади был бы несколько впереди вертикали.

С этой целью применяются упражнения, основанные на элементах первоначальной подготовки. В период формирования работоспособности выполнение их совершенствуется. В первый год тренировки отрабатываются элементы, входящие в задания по выездке легкого класса, во второй — приобретенные навыки закрепляются и дополняются элементами средней сложности, такими, как принятие, траверс и однократная перемена ноги в воздухе на галопе.

На первом этапе подготовительного периода нужно сначала использовать те элементы выездки, которые были

уже отработаны во время предварительной подготовки. Это необходимо главным образом по следующим причинам:

1. В результате первых соревнований, которые проводились для выяснения задатков конкурной лошади и для проверки достигнутого летом во время предварительной подготовки уровня, некоторые навыки в выезде могут быть утрачены или качество их может быть снижено.

2. Новые элементы могут быть усвоены только на базе ранее полученных и закреплённых навыков.

На первом этапе подготовительного периода необходимо непрерывно работать над улучшением посадки всадника и над использованием средств управления.

Конкурные лошади после прохождения паркура на соревновании восстанавливают силы медленнее, чем после тренировочного преодоления препятствий. Можно предполагать, что наблюдаемое учащение ошибок в преодолении на соревнованиях последней трети паркура объясняется не только снижением сосредоточенности всадника или ухудшением управляемости лошади, но и уменьшающейся силой её прыжка и усталостью. Это говорит о необходимости развивать выносливость конкурной лошади специальными средствами и методами в течение всего тренировочного процесса.

Так как выносливость конкурной лошади должна проявляться в соревнованиях не так долго, как, например, лошади троеборной, необходимая для развития выносливости тренировочная нагрузка соответственно меньше.

Развивая выносливость лошади на первом этапе подготовительного периода, нужно исходить из того, что на соревновании скорость её составляет обычно 350—400 м/мин. Скорость при тренировке выносливости не должна превышать этой границы. Желательно, чтобы тренировочная скорость была

близкой к соревновательной. Длина маршрута, на котором должна быть сохранена неизменно хорошая устойчивость против утомления, в конкурсах обычно не больше 1000 м. Для тренировки наиболее благоприятны дистанции от 2000 до 3000 м. Рекомендуется выполнять такую, например, тренировочную нагрузку: галоп на 2000 м со скоростью 350 м/мин.

Тренировку на выносливость как можно дольше надо проводить на открытом воздухе: леса и луга следует предпочесть тренировочному полю. После разминки на пути к участку с подходящим грунтом нужно выполнять описанную выше скачку. Галопировать целесообразно без других лошадей. Необходимым условием является способность всадника придерживаться заданного темпа. Галоп не должен проходить по одному и тому же стандартному маршруту. Благодаря развитой памяти некоторые лошади возбуждаются на пути к месту начала галопа. Можно в качестве дополнительной тренировочной нагрузки выбрать для галопа пологий подъем или холмистую местность, а также включить несколько неподвижных полевых препятствий. Они должны иметь удобный подход и среднюю высоту. Галоп с преодолением небольших препятствий еще лучше соответствует условиям соревнований конкурных лошадей: лошадь при прыжках через неподвижные препятствия будет лучше сгибать передние и задние ноги. Когда из-за погодных условий станет невозможно проводить 2 раза в неделю галопы на местности, можно перейти в закрытый манеж.

Сначала нужно, чтобы лошадь перестроилась на условия манежа. Прежде чем начать здесь тренировку, надо путем целенаправленных упражнений проверить послушание и свободу движений лошади. При галопировании с уменьшенной резвостью (до кентера) и при частой перемене направления

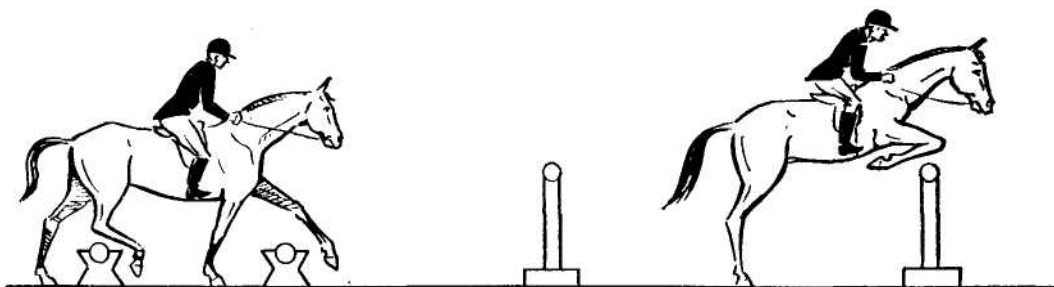


Рис. 59. Прыжки на рыси

всадник должен так регулировать темп, чтобы лошадь сохраняла равновесие и хорошо подводила задние ноги. Разумеется, при этой работе надо хорошо закруглять углы, чтобы избежать травм сухожилий и связок.

Развивать выносливость нужно непрерывно в течение всего подготовительного периода.

При развитии силы надо учитывать, что техника и сила прыжка тесно взаимосвязаны. С одной стороны, отработка силы прыжка предполагает наличие определенной техники, так как лошадь, для того чтобы получать стимул для развития участвующих в выполнении прыжка мышц, должна преодолевать препятствия. С другой — сложная техника прыжка в конкурсах более высокого класса требует большей силы (мощности), а, следовательно, и увеличения силы соответствующих мышц. В начале тренировки уровень отработки техники прыжка у лошади еще сравнительно невысок. Это следует учитывать, приступая к специальным упражнениям для развития силы прыжка.

Здесь необходимо сделать некоторые теоретические пояснения. Мышца обычно растет, если ей приходится многократно преодолевать увеличивающиеся сопротивления. Первым таким сопротивлением является высота препятствий, вторым — собственный вес лошади, который должен быть перемещен с определенной скоростью и под

благоприятным углом, причем должна быть преодолена сила земного тяготения (остальные компоненты, определяющие величину сопротивления, — вес всадника, структура грунта, рельеф местности — во внимание не принимаются, так как в условиях одной спортивной секции они остаются относительно постоянными). Действие на рост мышц первого сопротивления известно: его можно увеличивать, увеличивая высоту и (или) ширину препятствия. Второе сопротивление дает меньшую возможность для методики тренировки, которую обычно используют не столько для увеличения силы прыжка, сколько для улучшения техники преодоления препятствий. Если уменьшить скорость разгона, потребуется увеличить силу прыжка, чтобы перенести собственный вес через препятствие неизменной высоты. Скорость галопа можно, однако, снижать только до определенного предела, так как при дальнейшем замедлении движения лошадь останавливается.

Для развития силы прыжка нужно использовать подход к препятствиям на рыси (рис. 59). Нормальная скорость рыси намного меньше, чем галопа. При прыжках с рыси сопротивление увеличивается, а это вызывает рост мышечной силы.

Необходимая высота препятствий для развития силы прыжка на рыси — 90—110 см. Лошади, с которыми рано начали проводить такие упражнения, послушно преодолевают даже высоту от 130 до 140 см.

В дальнейшем необходимо расставлять несколько таких препятствий на расстоянии 3—3,5 м одно за другим. При этом число препятствий, которые можно брать без галопа, можно увеличивать лишь до тех пор, пока лошадь прыгает плавно и мышцы спины у нее работают хорошо.

Развитию силы способствует также подъем в гору. Если угол подъема увеличивается, требуется больше силы, чтобы передвинуть вверх по склону собственный вес и вес всадника. Склоны с углом больше 45° нельзя использовать для тренировки, так как лошадь может соскользнуть или опрокинуться вместе с всадником. При повторении подъемов в гору с короткими паузами для отдыха можно добиваться общего увеличения силы лошади. Специальная сила прыжка, которая является одной из форм быстродействующей силы, при этом непосредственно не развивается, так как участвующие в прыжке мышцы должны при отталкивании сокращаться быстро, а при взбирании по склонам, напротив, относительно медленно. Общее увеличение силы ездой по склонам и специальная тренировка силы прыжками на рыси, а позже на галопе через более высокие препятствия, дополняют друг друга.

Подвижность во время предварительной подготовки всадника и лошади развивают различными способами (аллюры, полевая езда, преодоление препятствий). Однако тренировка подвижности не заканчивается с завершением предварительной подготовки, она должна продолжаться и в период специальной тренировки по преодолению препятствий.

Развивая подвижность в первой части подготовительного периода, нужно способствовать развитию гибкости всех суставов лошади при помощи общих упражнений, не связанных с последовательностью движений при прыжке. Для этого используют упраж-

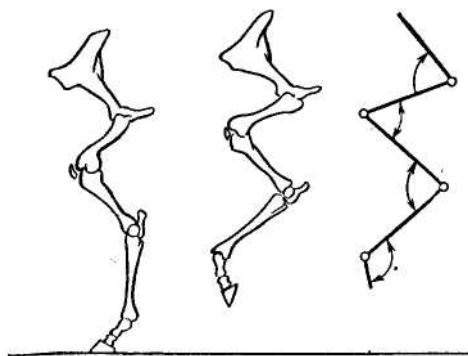


Рис. 60. Сгибание суставов задней ноги при переступании клявиз

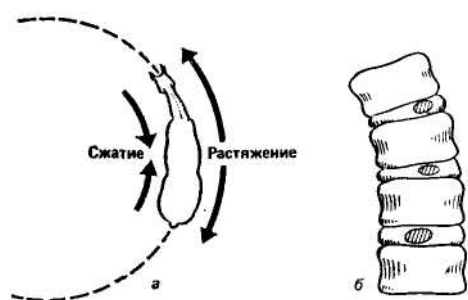


Рис. 61. а). Работа по изогнутым линиям требует боковой подвижности; б). Изменение межпозвонковых хрящей при боковом сгибании позвоночника (сгибание в ребрах).

нения, улучшающие сгибание и разгибание конечностей, подвижность позвоночника и прикрепленных к нему ребер (рис. 60).

Задачу эту можно решить не только в ходе тренировки по преодолению препятствий, но и преимущественно в ходе тренировки по выездке, по управлению. Общую подвижность развивают многие элементы выездки. Вот некоторые из них:

— переходы с одного аллюра на другой. Благодаря увеличению захвата пространства возрастает амплитуда движений в суставах конечностей лошади;

— работа на изогнутых линиях (вольты, круги, серпантины). Она по-

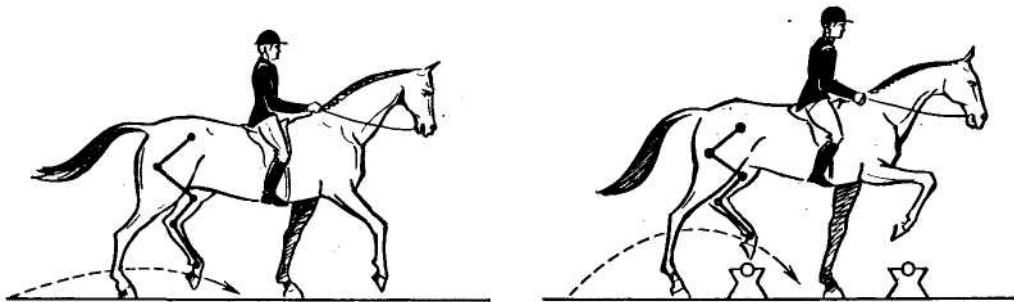


Рис. 62. Работа на клавишах

вышает гибкость сочленений позвонков и ребер с позвонками (рис. 61). Это увеличивает поворотливость лошади на паркуре, когда ей приходится менять направление, двигаясь между препятствиями;

— боковые движения. Они особенно способствуют боковой подвижности плечевых и тазобедренных суставов. При помощи упражнений, подобных траверсу, отрабатываются боковые посылы, которые при соответственно сокращенном темпе движения дают возможность еще быстрее изменять направление движения лошади в паркуре.

*Общую подвижность* можно развить в комплексе с силой и выносливостью, выполняя соответствующие упражнения. Суставы лошади становятся более подвижными при езде по склонам, через неглубокие овраги, при преодолении валов и холмистой местности. Но во всех упражнениях, направленных на улучшение подвижности, необходимо сохранять свободу и правильность движений, приобретенные лошастью во время предварительной подготовки.

Развивать *специальную подвижность* (рис. 62) можно увеличением амплитуды движений в суставах, которые главным образом участвуют в выполнении прыжка, т. е. в суставах ног и позвоночника. Однако специальная подвижность отрабатывается не сама

по себе, а в комплексе с управляемостью и техникой прыжка. На первом этапе подготовительного периода она улучшается за счет выполнения упражнений по управляемости, на втором — за счет выполнения упражнений по технике прыжка.

Тренировкам по развитию *управляемости* отводится больше всего времени на первом этапе подготовительного периода. Есть немало конкурных лошадей, которые на тренировках по выездке послушно выполняют необходимые элементы, но, попав на паркур, перестают подчиняться всаднику. Они сопротивляются регулированию темпа движения, теряют проводимость, мышцы их напрягаются. На таких лошадях редко удается добиться на соревнованиях удовлетворительных результатов, даже если они имеют хорошие способности к прыжку. Причина заключается в том, что в период формирования работоспособности отработка управляемости или совсем отсутствовала, или была недостаточной.

По содержанию тренировки на развитие управляемости представляют собой комбинацию элементов выездки и гимнастических прыжковых упражнений. Такие тренировки являются продолжением гимнастических упражнений, выполнявшихся в период предварительной подготовки. В тренировках главным образом используются комбинации и целые паркуры из гимнастических препятствий. Их преодолевают на рыси и на галопе. Шаговая работа

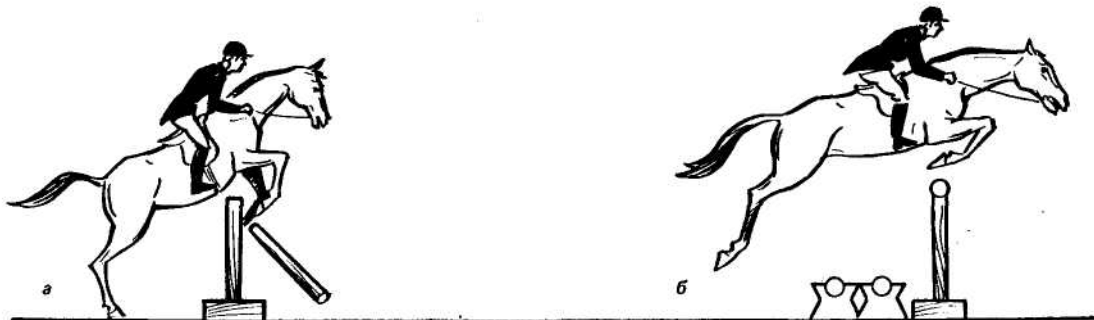


Рис. 63. а). Ошибка: слишком близкое отталкивание.  
 б). Исправление: заложение перед препятствием

включается в промежутках между гимнастическими упражнениями.

В течение всего занятия тренер должен следить как за качеством движений всадника и лошади, так и за тем, как они преодолевают гимнастические препятствия.

Цель тренировки по развитию управляемости достигается, если лошадь можно свободно, с хорошей проводимостью подвести к гимнастическому препятствию и она с охотой и с хорошим баскюлем его преодолеет, а после прыжка без сопротивления подчинится средствам управления. Всадник должен уверенно сидеть на лошади при подходе к препятствию, удобно ее подводить для прыжка.

Развивая управляемость лошади, всаднику надо преодолевать гимнастические препятствия больше на рыси, чем на галопе. Это позволяет лучше контролировать свободу движений и послушание лошади при подходе к препятствию. Лошадь вынуждена лучше работать мышцами спины при прыжке. Только после того, как будет достаточно закреплён этот навык, можно переходить к тренировкам на галопе. На этом аллюре тренер может развивать у всадника необходимое умение правильно подводить лошадь к пре-

пятствию. Работа по преодолению ряда гимнастических препятствий строится так же, как во время предварительной подготовки. Но в соответствии с индивидуальным уровнем подготовленности всадника и лошади изменяются прежде всего размеры препятствий и расстояния между ними. На рыси и галопе можно увеличивать высоту препятствий до 110 см, ширину до 140. Таким способом можно отработать технику прыжка и одновременно увеличить его силу и улучшить подвижность лошади. Такой способ позволяет тренеру не только совершенствовать стиль прыжка, но и исправлять ошибки в выполнении движений, а также целеустремленно развивать способности лошади к прыжку. Увеличивая расстояния или добавляя заложение из жердей, можно добиться от лошади более раннего отталкивания, так как лошадь в силу своих задатков слишком близко подходит к препятствию (рис. 63). Если это нежелательное свойство закрепится в дальнейшем при отработке прыжка, лошади труднее будет преодолевать высотно-широтные препятствия. Регулируя расстояние и установку дополнительных жердей позади гимнастического препятствия (рис. 64), можно заставить лошадь вытягивать вниз шею и выгибать спину. При помощи ряда препятствий можно исправлять ошибки, которые возникают у большинства лошадей после длительной тренировки. Многие лоша-



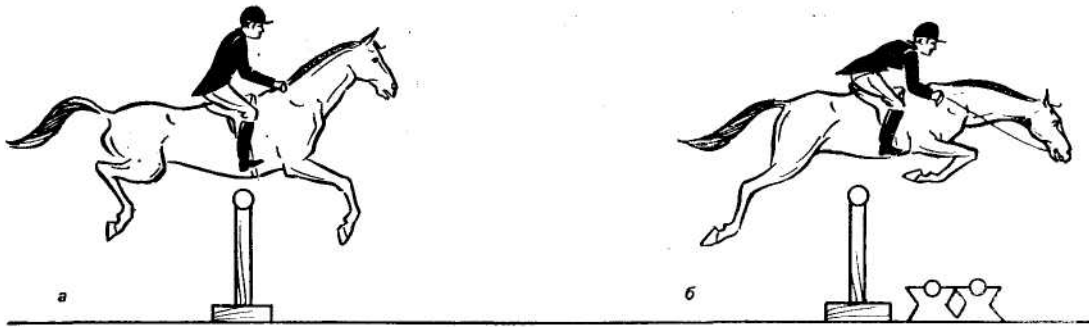


Рис. 64. а). Ошибка: лошадь прыгает с прогнутой спиной.  
 б). Исправление: сзади препятствия установлены дополнительные жерди

ди «стремятся» не делать ошибок на паркуре даже при неудачном отталкивании. Другие же, наоборот, небрежны и задевают за препятствие даже при удачном толчке. Разнообразная программа тренировки по развитию управляемости с постоянно меняющимися вариантами препятствий позволяет поддерживать активную внимательность лошади. Иногда надо сознательно уменьшать расстояние между небольшими препятствиями до крайнего предела, чтобы побудить лошадь самостоятельно укорачивать и делать более крутыми махи галопа. Одновременно лошадь приучается сильнее сгибать передние ноги.

Во время тренировки по развитию управляемости надо одинаково настойчиво следить и за выполнением элементов выездки, и за качеством гимнастических прыжков. Между прыжками лошади, как правило, не просто двигаются, а делают специально подобранные элементы выездки (главным образом для начинающих и легкого класса), развивающие те двигательные навыки, которые необходимы в паркуре. Тренировки по развитию управляемости помогают сохранить у лошади основные аллюры, свободу и гибкость, а также проводимость. В та-

ких тренировках усиленно отрабатывают переходы и повороты, но при этом не упускают и остальные упражнения, составляющие весь комплекс выездки данного класса.

Чтобы получить представление об уровне развития лошади и всадника на первом этапе подготовительного периода, необходимо при помощи контрольных заданий проверить качество отдельных способностей и двигательных навыков, которые отрабатывались в это время: уровень выездки, выносливости, силы, подвижности и управляемости. Вполне пригодны для этого испытания на выездность, которые в комплексе дают представление о различных сторонах тренировочного процесса. Многие из этих программ включены в правила соревнований (ныне действующие в ГДР). Можно также составлять задания самостоятельно, чтобы не допускать однообразия в тренировке. Конечно, могут быть также и контрольные задания для проверки отдельных сторон подготовки на этом этапе. Например, увеличивая размер препятствий, можно проверить мощность прыжка; на маршруте, выполняя задание на управляемость, наблюдать поворотливость лошади.

*Основная задача второго этапа подготовительного периода* состоит в отработке техники прыжка. Цель этой работы — подготовить всадника и лошадь к успешному участию во время предстоящего сезона в соревнованиях по

преодолению препятствий соответствующего класса. Как и прежде, недельный цикл должен включать занятия по поддержанию и совершенствованию развитых на первом этапе подготовительного периода способностей и навыков (сила прыжка, выносливость, управляемость, подвижность). Такие занятия лишь несколько сокращают по объему прыжковой тренировки. Особую роль продолжают играть тренировки по развитию управляемости. Интенсивность тренировочной нагрузки на этом этапе возрастает за счет отработки техники прыжка. Поэтому в ходе второго этапа подготовительного периода, особенно в конце его, включается активный отдых.

#### ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Всадники и лошади должны в течение второго этапа подготовительного периода научиться безошибочно и с нужной скоростью преодолевать различные препятствия, которые встречаются на соревнованиях. В первый год тренировки приобретенные навыки проверяются в соревнованиях легкого и среднего класса. На второй год всадники и лошади, успешно выступившие в предыдущем году, участвуют в соревнованиях среднего и трудного класса. Тренеры должны правильно оценить результаты выступлений всадника и лошади, прежде чем решить, будут ли они на следующий год стартовать в более трудных соревнованиях, так как в таких соревнованиях возрастают не только размеры препятствий, но и их сложность. Записывать лошадей для участия в соревнованиях только в зависимости от их возраста и срока тренировки не следует. Руководитель занятий должен учитывать общие основные правила тренировки. В то же время он должен, находить индивиду-

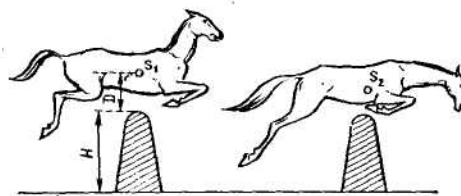


Рис. 65. Положение центра массы лошади при качественно различной технике прыжка:

*O* — центр массы лошади; *H* — высота препятствия; *D* — расстояние между *O* и *H* (оно должно быть как можно меньше)

ально необходимые пути тренировочно-методической работы, чтобы добиться максимально возможного повышения спортивных результатов и поддержать готовность лошади к выполнению последующих, более трудных задач, а также ее доверие к всаднику.

#### Техника выполнения прыжка.

Тренер и всадник должны иметь четкие представления о желаемом выполнении движений при прыжке.

Для наглядности сопоставим технику прыжка двух лошадей (рис. 65). Обе лошади преодолевают препятствие чисто, но в движениях первой имеются ошибки: сила прыжка у нее расходуется неэкономно.

Лошадь без всадника в состоянии естественного равновесия прыгает со свободно выгнутой вверх спиной и вытянутой вперед шеей, причем холка оказывается в самой высокой точке над препятствием. Передние и задние ноги вначале не очень согнуты (еще не развита подвижность). Когда впоследствии благодаря тренировкам гибание конечностей в суставах улучшится, лошади не нужно будет подниматься так высоко над препятствием. Лошади с прогнутой вниз напряженной спиной приходится прыгать намного выше и затрачивать больше силы, чтобы чисто преодолеть такое же препятствие. Следовательно, выгоден такой ход движения, при котором лошадь переносит центр массы возможно ниже над препятствием, не задевая его.

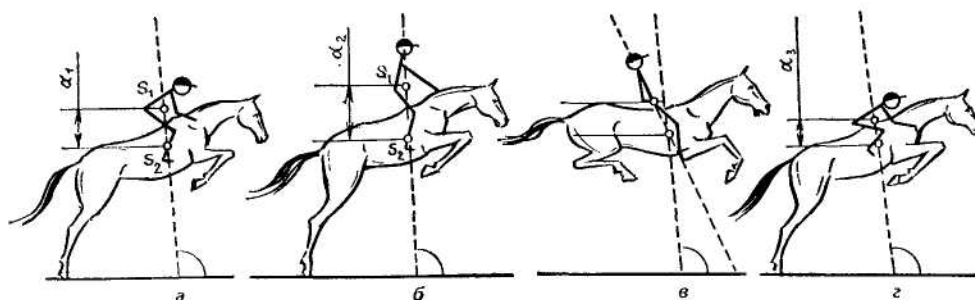


Рис. 66. Различные формы посадки

Расстояние между центром массы и верхним краем препятствия должно быть относительно небольшим. Затрата силы при отталкивании будет меньше, т. е. экономичнее. Совершенствование естественной работы спины лошади при прыжке одновременно сопровождается улучшением целесообразной работы ее ног. Лошадь, напрягающая при прыжке спину, не может достаточно выпрямить задние ноги в фазе отталкивания. Сразу же после отталкивания она сгибает ноги, что часто приводит к ошибкам. Лошадь, прыгающая с выгнутой вверх спиной, сохраняет естественное равновесие и может благодаря этому хорошо вытянуть задние ноги. После оптимального выпрямления ног при отталкивании следует их наиболее благоприятное сгибание в фазе прыжка, так что ни одна часть препятствий не оказывается задетой.

Обоснование наиболее целесообразной формы посадки всадника можно найти, если исследовать положение центров массы всадника и лошади с точки зрения поддержания общего равновесия (рис. 66). Равновесие лошади во время прыжка нарушается меньше всего, если центр массы всадника находится на одной перпендикулярной по отношению к земле линии с центром массы лошади. Кроме того, оба центра массы должны находиться возможно ближе один к другому, чтобы обес-

печить оптимальные условия для применения всадником средств управления. На рис. 66, а полностью выполнены оба условия целесообразной техники конкурриста во время прыжка (совпадение линии, соединяющей центры масс, с перпендикуляром и благоприятное положение обоих центров массы для воздействия всадника после приземления). Хотя на рис. 66, б линия центров масс совпадает с перпендикуляром, стиль этого всадника нецелесообразен, так как центры массы относительно далеко отстоят один от другого. Общий центр массы, оказывающий влияние на результат прыжка, находится выше, чем в первом примере. Затрата сил на то, чтобы не задеть препятствие, у второй лошади больше, т. е. она прыгает менее экономно. Если всадник сохранит такое положение до приземления, он почувствует болезненный толчок в коленных и голеностопных суставах. Смягчить этот толчок он не сможет. Рисунок 66, в показывает, как всадник мешает равновесию лошади и благоприятному выполнению прыжка, если центр масс его отклоняется от перпендикуляра, а расстояние между центрами массы всадника и лошади становится относительно большим. Так получается, если всадник «отстает от движения» лошади. На задние ноги лошади это оказывает неблагоприятное воздействие. Отклонение линии центра массы вперед от перпендикуляра, если всадник сидит «опережая движение», вы-

зывает дополнительную нагрузку на передние ноги лошади. На рис. 66, *г* линия центров массы совпадает с перпендикуляром. Центры массы всадника и лошади сближены еще больше, чем на рис. 66, *а*. Хотя на рис. 66, *г* равновесие всадника и лошади по законам механики еще лучше, с точки зрения методики тренировки оно неприемлемо. Из-за высоко подтянутых стремян такая посадка не позволяет применять после приземления лошади средства управления так, как этого требует наша система верховой езды.

Последний пример показывает, что наиболее целесообразное выполнение движений всадником во время прыжка зависит и от возможности применения средств управления. Поэтому конкурная посадка является наиболее удобной для управления лошастью и сохранения равновесия всадника. Если бы, наоборот, на паркуре была до конца использована возможность наибольшего воздействия на лошадь нормальной посадкой (выпрямленное туловище, длинные стремяна), это привело бы к таким нарушениям равновесия из-за неблагоприятного направления действующих на центры масс сил тяжести, что ни о каком успехе на соревнованиях не могло быть и речи.

**Прыжковый цикл.** Технический результат в преодолении препятствий только отчасти определяется описанным выше выполнением движений от отталкивания до приземления. Сильно влияет на него и качество подхода к препятствию. Воздействие всадника на лошадь после приземления также имеет значение для результата прыжка через следующее препятствие.

Тренер должен иметь четкое представление о цели, которой он добивается при отработке техники как во время пассивной фазы прыжка, так и при активной езде между препятствиями.

Весь паркур состоит из нескольких циклов. Каждый прыжковый цикл на-

чинается с фазы, которую всадник должен преодолеть целесообразным темпом по соответствующей линии. Эта фаза оказывает непосредственное влияние не на качество прыжка, а на исход соревнования в целом (в скоростных конкурсах за счет выбора кратчайшего пути и высокой скорости, в конкуре с перепрыжкой за счет более удобного пути в пределах контрольного времени).

Затем следует вторая фаза, во время которой нужно сильнее собрать лошадь. Всадник должен восстановить частично утраченную в предыдущей пройденной галопом фазе степень сбора, которая необходима для следующей фазы подхода к препятствию. Сбор происходит за счет усиленного посылы лошади на выдерживающую руку. Его цель — активное подведение задних ног лошади в направлении точки опускания на землю линии центров масс. Такие полудержки должны выполняться в 20—25 м до препятствия. Их нельзя делать рывком, грубым дерганием поводьев. Если проводимость хорошо развита, лошадь на паркуре не будет сопротивляться сбору и выполнение полудержек не нарушит плавного хода галопа между препятствиями. Таким же плавным должен быть переход на определенном расстоянии от препятствия к фазе разгона. Длина ее обычно составляет 3—4 маха галопа и зависит от характера препятствия и его размеров. Перед высоко-широтным препятствием она длиннее, чем перед отвесным. Фаза разгона должна начинаться с такого места, чтобы после последнего маха галопа лошадь оказалась в точке, удобной для отталкивания перед прыжком. Конкурист во время тренировки должен улучшить пространственную ориентацию, чтобы по возможности точнее определять место перехода к разгону перед препятствием. Многие конкурные лошади не могли показать хороших результатов из-за всадников,

которые, пропустив благоприятный момент перехода к разгону, пытались действовать поводьями и только мешали во время подхода к препятствию.

Качество выполнения прыжка определяется, однако, не только длиной разгона. После полудержки лошадь при подходе к препятствию должна снова ускорить движение, чтобы достичь соответствующей высоты прыжка. Сила прыжка, как физическая величина, является производной от массы и ускорения. Одна часть необходимого ускорения достигается увеличением скорости движения лошади в фазе разгона, а другая — непосредственно быстрым сокращением соответствующих мышц в момент отталкивания.

Увеличивать скорость движения лошади нужно до тех пор, пока не будет достигнута оптимальная скорость для отталкивания. Излишнее увеличение скорости ведет к большому увеличению кинетической энергии, однако анатомическое строение лошади (длина ног, угол разгиба суставов и т. д.) не позволяет ей преобразовать движение по горизонтали в движение вперед и вверх, необходимое для выполнения прыжка.

На практике в фазе разгона можно наблюдать, как, желая ускорить движение лошади после полудержки, всадник усиленно посылает ее вперед, в результате чего лошадь «распускается». Это ухудшает результат прыжка.

Несмотря на ускорение, лошадь должна продолжать подчиняться средствам управления. Задние ноги у нее обязательно активно подводятся под корпус, чтобы их сгибание способствовало выполнению прыжка вверх под оптимальным углом. Если всадник слишком рано ослабит сбор лошади, траектория прыжка проходит большей частью слишком отлого. Лошадь прыгает небрежно или задевает препятствие, может и обнести.

На качество выполнения прыжка влияет, наконец, еще один фактор. Ки-

нетическая энергия, накопленная при разгоне, увеличивается в момент отталкивания за счет быстроты сокращения мышц-разгибателей задних конечностей. Движение преобразуется из горизонтального в вертикальное. В момент опирания передними ногами перед препятствием движение лошади вперед затормаживается. Задние ноги подводятся далеко под корпус и принимают нагрузку на себя. При этом скакательные суставы сильно сгибаются, а их разгибателям передается энергия заторможенного движения. Задняя часть лошади опускается, а вместе с ней опускается центр массы тела. В начале прыжка передние ноги активно отталкиваются от земли, определяя величину восходящего угла траектории прыжка. Одновременно с отталкиванием передних ног задние ноги выпрямляются с максимальной быстротой и силой. Отталкивание заканчивается, когда задние копыта отрываются от земли. Все фазы силовой работы задних ног в прыжке сопровождаются точно скоординированными движениями остальных частей тела (передних ног, шеи) лошади, а также движениями всадника. Эти движения отражаются на работе задних ног.

Четвертую фазу прыжкового цикла, фазу прыжка, которая начинается с отталкивания и кончается приземлением за препятствием, мы описали выше. В прыжке всадник должен продвигать руку вперед настолько, чтобы лошадь могла вытянуть голову и шею. Только после того, как передние, а вслед за ними и задние ноги лошади ступят на землю, всадник может выпрямиться и приблизиться к седлу. Временно ослабленная во время прыжка активная связь между всадником и лошадью восстанавливается напряжением мышц икр ног и спины (воздействие шенкелями и поясницей) и соответствующим воздействием поводом. Эта главная задача приземления должна быть выполнена после 2—3 махов

галопа, чтобы на следующем отрезке движения между препятствиями всадник мог управлять лошадью и менять по своему желанию направление и скорость движения. Конкурист, стиль которого в фазе прыжка сильно отклоняется от оптимального, после приземления теряет время, чтобы исправить свою посадку. Только после этого он может восстановить управление лошадью. Этот недостаток особенно снижает результат в скоростных конкурсах, которые отличаются частыми переменами направления после прыжка.

Приземлением заканчивается один прыжковый цикл. Условное расчленение цикла облегчает теоретическое объяснение главных технических задач, которые выполняются в каждой отдельной фазе. Однако деление на циклы и фазы приведет при преодолении паркура к «раздробленности» и нарушению общей гармонии резкими переходами от одного отрезка к другому. Поэтому отработка техники прыжка должна быть направлена на то, чтобы научить всадника и лошадь преодолевать паркур в ровном оптимальном темпе, в полной гармонии и без ошибок.

Естественное желание лошади двигаться и выполнять прыжки должно подвергаться воздействиям всадника лишь в той степени, в какой это действительно может способствовать повышению результатов. Такие воздействия не должны нарушать плавность движения лошади. Они лишь могут вносить необходимые изменения в длину махов галопа или в степень сбора лошади.

**Виды препятствий различной трудности.** Успех отработки техники прыжка зависит от того, каким образом тренер знакомит всадника и лошадь с многообразными видами и формами препятствий.

По устройству препятствия, применяемые в конкурсах, можно разделить на отвесные с заложением, высотно-

широтные, отвесные и широтные. Из них составляются системы препятствий.

Одинаковые по высоте, но различные по типу препятствия воспринимаются лошадью и всадником как имеющие разный уровень трудности. Причина заключается, очевидно, в том, что преодоление некоторых типов препятствий требует более сложной ориентации в пространстве. Большинство всадников действуют решительнее при разгоне перед отвесными препятствиями с заложением, перед которыми легче определить расстояние до места отталкивания. К препятствию тем легче подойти, чем больше оно «располагает» к прыжку. «Располагают» к прыжку и позволяют легче его рассчитать препятствия, которые лучше заполнены, имеют заложение и большую ширину по фронту.

Системой называют два или более препятствий, расстояние между которыми не превышает 12 м. Обычно системы состоят из двух или трех препятствий. Системы из четырех препятствий встречаются редко. Особую систему представляет собой группа из шести препятствий, так как они отстоят друг от друга меньше чем на 12 м.

Итак, при сравнении сложности систем из препятствий одинаковой высоты надо учитывать следующее:

- а) степень трудности отдельных препятствий, их заполнение, наличие заложения, ширину препятствия по фронту и в глубину;
- б) число препятствий;
- в) расстояние между препятствиями (малое, нормальное, большое).

Нормальным считается такое расстояние между двумя препятствиями в системе, при котором лошадь может сохранить после приземления тот же темп движения и при этом попасть на место, удобное для отталкивания перед следующим препятствием. Расстояние мало, если всадник вынужден активным воздействием укорачивать махи

галопа и этим снижать скорость, чтобы попасть на место отталкивания для чистого преодоления следующего препятствия. Расстояние слишком велико, если всадник после приземления должен усиленным посылом заставлять лошадь удлинять махи и увеличивать скорость, чтобы достичь удобного места для отталкивания. Неправильно называть малые или большие расстояния в системах «неподходящими». Последними они могут быть лишь в том случае, если лошадь средних способностей не может попасть на удобное для отталкивания место, несмотря на максимальное укорочение или удлинение махов галопа.

На международных соревнованиях с участием лошадей и всадников высокого класса возможности уменьшения или увеличения расстояний между препятствиями в системах возрастают.

На практике зарекомендовали себя два метода, которые позволяют с достаточной точностью определить четыре ступени расстояний между препятствиями в системе: нормальное, малое, большое, неправильное.

В правилах соревнований указано, что расстояния в системах измеряются от основания препятствия с той стороны, где лошадь приземляется, до основания следующего препятствия с той стороны, где лошадь отталкивается для прыжка. Нормальным считается для одного промежуточного маха галопа расстояние 7—7,5 м, для двух махов—10,5—11. Эти расстояния складываются из 2 м от основания препятствия до места приземления, 3,5—4 м длины маха галопа и 1,5 м от точки отталкивания до основания следующего препятствия. Если препятствия имеют большую или меньшую, чем обычно, высоту, в расстояния между ними надо вносить соответствующие поправки.

Расхождения во мнениях, возникающие перед соревнованиями между участниками и составителями парку-

ров, часто сводятся к тому, что одна из сторон считает нормальными только расстояния 7,5 и 11 м, не учитывая необходимых добавок в соответствии с особенностями препятствий, входящих в систему.

На примере двух систем можно показать, что, несмотря на одинаковые в обоих случаях расстояния — 7,1 м, только в одной системе оно является нормальным (рис.67).

Первая система (рис. 67, а) состоит из двух отвесных препятствий. Так как место толчка и приземления зависит от высоты препятствия, предположим, что в нашем примере она равна 130 см. Расстояние в системе составляет 7,1 м. Оба препятствия отвесны, и лошади не нужно развивать повышенную скорость для их преодоления. Мах между препятствиями можно выполнить в среднем темпе, это позволит сделать достаточно высокий прыжок. Если считать, что приземление после первого прыжка произойдет в 1,7 м за препятствием, длина маха составит приблизительно 3,8 м и лошадь оттолкнется в 1,6 м перед следующим препятствием, то получится общее расстояние 7,1 м, которое в этом случае может быть признано нормальным.

Вторая система составлена из отвесного и высотно-широтного препятствия (рис. 67,б). Высота препятствий и расстояние между ними такие же, как в первой системе. Чтобы получить большее ускорение, необходимое для прыжка через высотно-широтное препятствие (тройник), лошадь должна развить большую, чем в первом случае, скорость. Из этого следует, что всадник сразу после приземления за первым препятствием будет стараться активным посылом увеличить скорость и удлинить мах галопа. Длина этого маха будет больше, чем в первом примере, и может составить 4 м. Опытный конкуррист уже перед первым препятствием ускорит немного разгон, чтобы частично сгладить переход к резкому

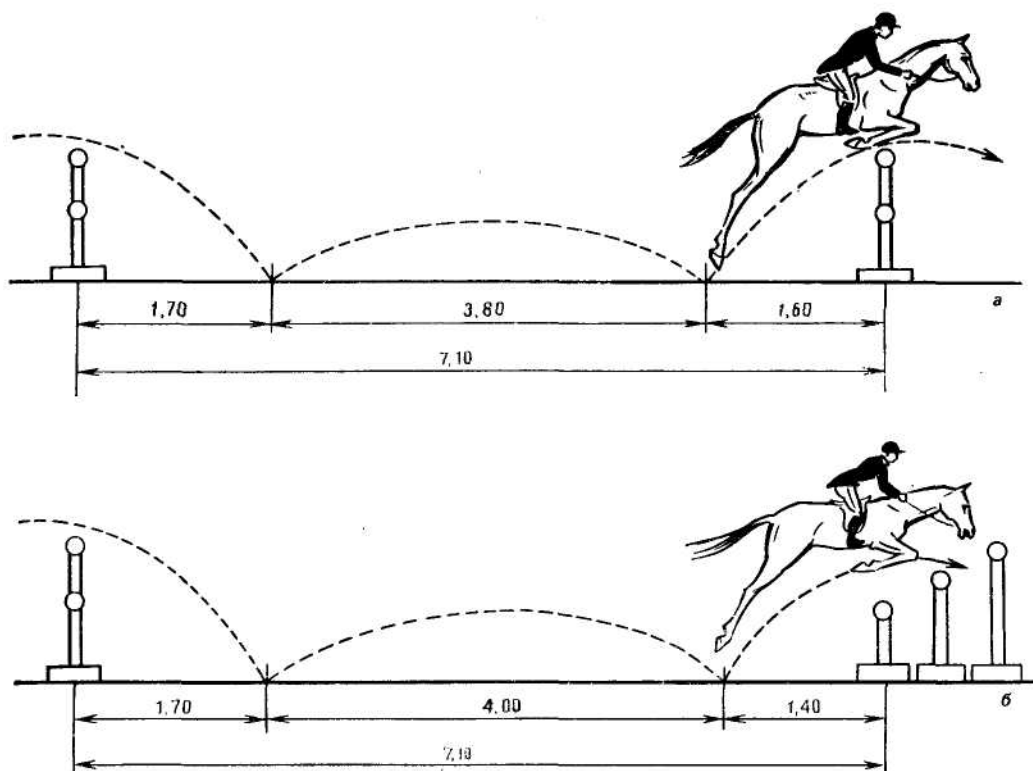


Рис. 67.

ускорению между препятствиями. Из-за активного разгона лошадь может приземлиться несколько дальше за первым препятствием. Предположим, что она опустится в 1,7 м за ним. Отталкивание перед вторым прыжком произойдет тогда в 1,4 м перед вторым препятствием, которое обычно имеет ширину 1,5 м. Наиболее высокая точка тройника находится в задней части препятствия, и здесь же должна быть высшая точка траектории прыжка. В нашем случае наиболее высокая часть препятствия удалена на 2,9 м от точки отталкивания. На этом расстоянии от места толчка лошадь уже находится на снижающейся части траектории прыжка. Поэтому, несмотря на ускорение разгона, она наверня-

ка разрушит препятствия, а возможно, споткнется после прыжка, что может привести к падению всадника. Следовательно, в системе с тройником расстояние между препятствиями 7,1 м является большим. Оно будет нормальным, если поставить тройник на 70 см ближе к первому препятствию, но расстояние между препятствиями составит тогда 6,7 м.

Этот пример показывает, что формальное измерение расстояния может привести к ошибочной оценке уровня сложности системы. Составитель паркура и тренер должны при определении расстояния в системах учитывать тип препятствий и особенности техники их преодоления.

Второй метод определения расстояния в системах предусматривает определение расстояния между местом приземления за первым и местом от-



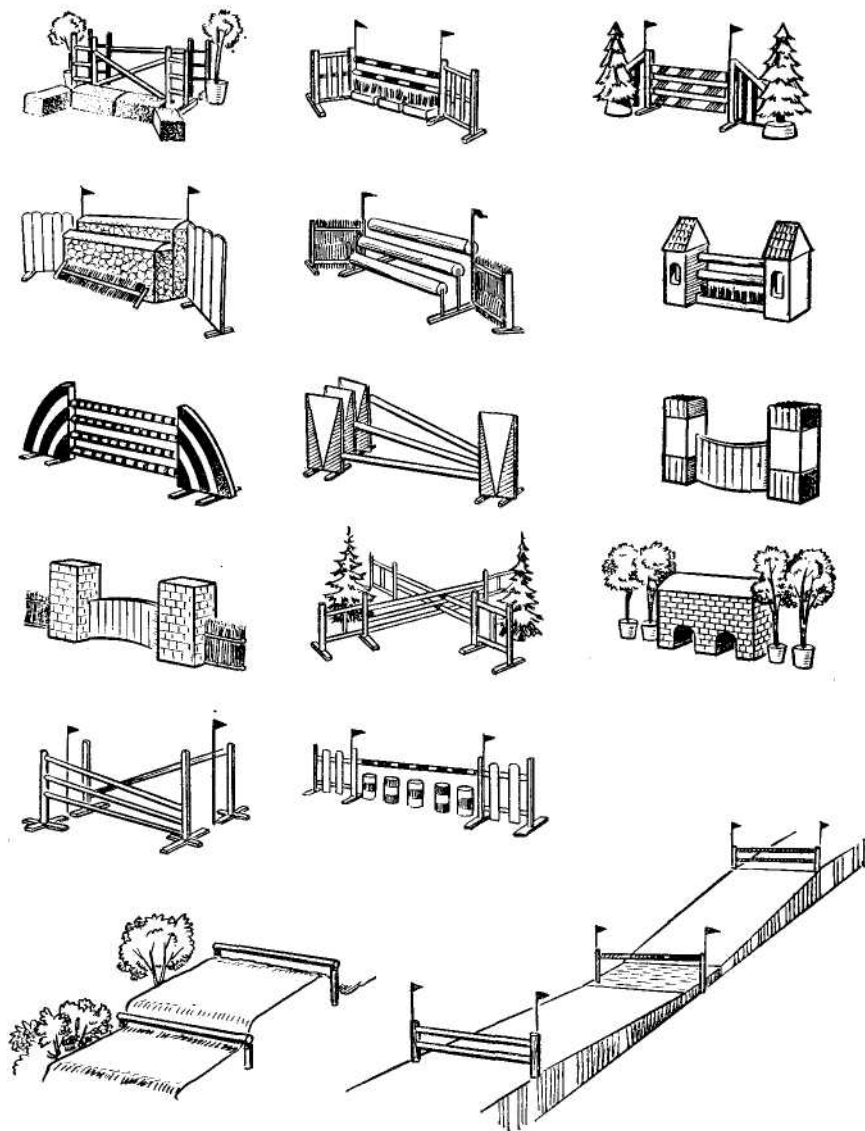


Рис. 68. Препятствия для конкура

талкивания перед следующим препятствием. Учитывая размеры и тип первого препятствия и наиболее вероятную скорость подхода к нему, определяют примерно место приземления. В зависимости от того, требуется ли

для преодоления следующего препятствия сохранить первоначальную скорость, увеличить или уменьшить ее, отмеряют расстояние до точки отталкивания четырьмя нормальными (около 80 см), удлиненными или укороченными шагами. После этого по расстоянию до следующего препятствия и с учетом его типа, высоты и ширины оп-

ределают, соответствует ли оно характеру соревнований и уровню подготовленности его участников.

На соревнованиях используют оба метода определения расстояния между препятствиями. Во время тренировки нужно предпочесть второй метод, так как он не связан с формальными нормами и заставляет лучше продумать технику преодоления системы. Всадник, учитывая тип и размер препятствий (рис. 68), а также индивидуальные качества лошади, должен решать, где лучше всего расположить места приземления и отталкивания.

**Отработка техники преодоления одиночных препятствий.** На первом году тренировки отработка движений прыжкового цикла или опережает знакомство всадника и лошади с различными препятствиями или идет параллельно.

Рекомендуется, учитывая степень трудности, начинать обучение с отвесных препятствий с заложением. Не только на соревнованиях, но и на тренировках надо стараться облегчить молодым лошадям знакомство с ними. Поэтому вначале препятствия должны быть почти сплошными — это помогает пространственному расчету. Чтобы лошадь при первом знакомстве не сделала обнос препятствия или не запрыгнула в него, устанавливают боковые ограничители, а впереди, в двух махах галопа, — низкую жердь. Это должно обеспечить хороший подход к новому препятствию. Ознакомление лошади с препятствием нового типа должно, безусловно, оставить у нее положительное впечатление, которое укрепит ее послушание.

Некоторые всадники разрешают лошади во время тренировки предварительно обнюхать незнакомые или измененные по форме препятствия, чтобы избежать торможения, которое может привести к закидке. Этого делать не рекомендуется, так как лошадь может привыкнуть прыгать через незна-

комые препятствия только после того, как рассмотрит его с близкого расстояния и обнюхает. На соревнованиях предварительно заезжать на паркур с этой целью не разрешается. Если развитие конкурной лошади шло систематически и без оставивших след затруднительных ситуаций, если использованы приведенные выше облегчения (небольшая высота препятствий, дополнительные боковые ограничители), лошадь в привычной обстановке послушно возьмет новое препятствие. Увеличивать высоту препятствия можно лишь после того, как лошадь по меньшей мере 2 раза перепрыгнет без сопротивления через это препятствие. Другой способ состоит в том, что новые препятствия включаются в ряд препятствий, используемых для отработки управляемости. В этой обстановке лошади легче знакомится с ними.

Новое препятствие ставят последним в уже знакомый ряд. Устанавливают его по возможности ниже, а при повторениях прыжков постепенно повышают. Если лошадь послушно преодолеет повышенное препятствие, его переставляют на один мах галопа дальше от предпоследнего. Таким образом, оно отделяется от всего ряда препятствий и становится как бы самостоятельным. При этом рекомендуется снова несколько уменьшить его высоту. Если это препятствие не вызвало затруднений, можно опять постепенно увеличивать его высоту.

На турнирных полях всегда можно видеть лошадей, которые почти все препятствия преодолевают уверенно и технически удовлетворительно, но при подходе к канаве, особенно к канаве с водой, и прыжке через нее явно испытывают затруднения. Некоторые конкурные лошади уже на большом расстоянии от канавы чрезмерно увеличивают темп движения, прыгают рано и по слишком отлогой траектории. Хотя ширина канавы большей частью не превышает 4 м, многие лошади, не-

смотря на большую затрату силы, касаются ногами воды. По тому, как выполняется подход к канаве, можно заключить, что еще при знакомстве с этим препятствием методические ошибки привели к такому нерациональному выполнению прыжка. Целесообразная ширина канавы 3—3,5 м. Канавы меньшей ширины не позволяют отработать технику преодоления такого типа препятствий. При прыжке через более широкую канаву, особенно на первом году тренировки, лошадь может из-за неудачного отталкивания попасть ногами в воду. Убедившись, что это не опасно, она станет всегда небрежно прыгать через канавы.

Канавы по степени трудности должны быть относиться к самым легким препятствиям. Ширина канавы 4 м совсем немного превышает длину маха галопа, которым лошадь обычно двигается на соревновании. Необходимая высота прыжка меньше, чем при преодолении других препятствий, включаемых в соревнования такого же класса. Таким образом, прыжок через канаву с водой — это всего лишь чуть более высокий и длинный нормальный мах галопа. Однако на практике широтные прыжки всегда вызывают затруднения. Поэтому в нашей классификации типов препятствий канавы отнесены к группе самых трудных. Только после того, как лошадь и всадник изучат и закрепят целесообразную технику преодоления других препятствий (отвесных с заложениями, высотнo-широтных и отвесных), рекомендуется осваивать широтные.

Подход к канаве должен начинаться из фазы ускорения и заканчиваться на месте благоприятном для отталкивания. Конечная скорость отталкивания выше, чем при преодолении отвесных препятствий. Для разгона перед отвесным препятствием достаточно двух, максимум трех махов галопа, оптимальная же конечная скорость для прыжка через канаву с водой разви-

вается после четырех-пяти махов. Полуодержка перед разгоном необходима, потому что при каждом широтном прыжке должна быть достигнута и определенная высота, чтобы можно было приземлиться на возможно большем расстоянии. Лошадь, развившая перед прыжком слишком большую скорость, не сможет при отталкивании достаточно подвести ноги под корпус, чтобы направить часть горизонтально действующего ускорения в вертикальном направлении.

Конкурная лошадь при езде группой в поле, перепрыгивая вслед за опытной лошадью через сухие и наполненные водой канавы, получает хорошую психологическую подготовку. Она перестает пугаться блестящей и отражающей предметы водной поверхности. Только после этого можно приступать к тренировкам по преодолению канав с водой на конкурном поле.

При ширине канавы с водой 3,5—4,5 м ее передняя сторона должна иметь ширину по фронту (длину) не менее 5—6 м. Сторона приземления, разумеется, должна быть по возможности не выше уровня воды, чтобы лошадь могла избежать растяжения сухожилий и связок передних ног при приземлении. Резкий толчок можно смягчить, настелив мат.

При прыжках через канаву шириной 3,5 м в четырех махах галопа перед ней устанавливается высотное препятствие (около 1,1 м). Это помогает всаднику научиться определять на глаз расстояние, на котором надо сделать полуодержку лошади (рис. 69). Расстояние 15—16 м от точки приземления после предыдущего препятствия до места отталкивания вполне достаточно, чтобы развить ускорение, нужное для хорошего выполнения прыжка через канаву с водой. При установке этого препятствия тренер должен учитывать то, что махи галопа после приземления и до отталкивания должны быть длиннее обычных. Если место для дополни-

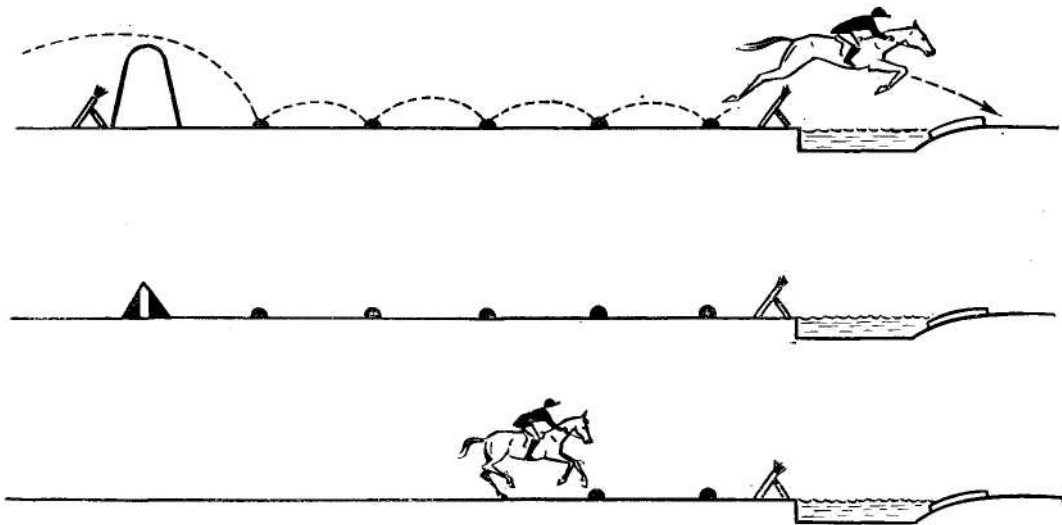


Рис. 69. Обучение всадника технике подведения лошади к канаве с водой

тельного препятствия выбрано неправильно, лошадь будет подведена к канаве неудобно для прыжка. Чтобы избежать этого, можно выполнить на другом месте четыре маха галопа нужным темпом и замерить расстояние, так как махи у разных лошадей имеют неодинаковую длину. Если всадник и лошадь в подготовительном периоде достаточно часто повторяют это упражнение, у них вырабатывается определенный навык при подходе к канаве с водой. После этого дополнительное препятствие можно убрать. Чтобы сразу исключить возможную нерешительность лошади, можно включить канаву в ряд препятствий последней. Затем препятствия отодвигают постепенно от канавы на один, два, три и четыре маха галопа.

Когда всадник и лошадь познакомятся с различными типами препятствий и научатся уверенно их преодолевать, сохраняя естественное равновесие, начинается новый этап отработки техники прыжка. Приобретенную тех-

нику нужно теперь закрепить на препятствиях различных типов и форм. Упражнения, закрепляющие навыки, повышают готовность к соревнованиям. Как можно целесообразно организовать этот этап отработки техники прыжка, мы покажем на примере преодоления отвесных препятствий.

В первый год тренировки лошадь учится прыгать с одинаковой уверенностью через разные препятствия этого типа. Они должны обязательно иметь заложение в виде жерди, лежащей на земле у основания. Если при переходе к новому препятствию снять нижнюю жердь, повышается трудность и это может помешать постепенному развитию техники прыжка.

Отвесные препятствия, с которых начинается тренировка, должны быть невысокими и иметь по возможности сплошную поверхность до линии основания (например, каменная стена, дощатый забор, соломенная стенка). Даже если конкурная лошадь не пытается делать закидки, надо ставить откосы, чтобы препятствие казалось шире по фронту. Это облегчает расчет подхода к препятствию и отталкивание. Жердевой забор вначале должен сос-

тоять из возможно большего числа жердей (впоследствии часть их можно снять). Это увеличит расстояние между жердями и затруднит расчет.

На первом году тренировки, если учебный процесс протекает успешно, его можно усложнять, снимая откосы и применяя более короткие жерди. Ширина препятствия по фронту от этого уменьшается, расчет становится труднее. Однако нижняя жердь, лежащая на земле, должна по-прежнему оставаться на месте.

На втором году тренировки в подготовительном периоде продолжается стабилизация техники прыжка. Жердевой забор, если удаляется лежащая на земле жердь, должен состоять из более часто расположенных жердей. Если подход к этому качественно измененному препятствию будет выполняться без затруднений, можно постепенно снова уменьшать число жердей. Опыт, приобретенный лошадей во время соревнований минувшего сезона, позволяет повышать сложность препятствий. В жердевом заборе теперь можно оставить одну верхнюю жердь. Если эту единственную жердь заменить на более короткую, уровень трудности станет максимальным. Такие отвесные препятствия используются на международных соревнованиях, в которых участвуют опытные лошади. Если же лошадь не подготовлена к преодолению таких препятствий, она вместо того, чтобы прыгнуть через жердь, иногда пытается проскочить под ней.

Техника преодоления отвесных препятствий закрепляется на втором году тренировки прыжками через них не в перпендикулярном, а в косом направлении. Овладение этой техникой оказывает решающее влияние на исход соревнований, особенно в скоростных конкурсах. Составители паркура преднамеренно выбирают для этих соревнований маршруты, которые позволили бы выявить наиболее технически подготовленных всадников и лошадей по их умению

прыгать через препятствия наискось с близкого расстояния.

Уровень трудности прыжков наискось увеличивается по мере уменьшения угла  $\alpha$  между препятствием и направлением подхода к нему (рис. 70). Кроме того, на прыжок влияет угол  $\beta$ , образуемый препятствием и откосом. При минимальной величине угла  $\alpha$  становится невозможно преодолеть препятствие без ошибки. Чем меньше угол подхода, тем больше возрастает опасность, что лошадь не прыгнет через препятствие, а пройдет мимо него. Поэтому в тренировке надо постепенно уменьшать угол подхода, а откос на «опасной стороне» при повторении прыжка переставлять так, чтобы в конце тренировки он стал как бы продолжением препятствия и его можно было убрать совсем.

#### **Отработка техники преодоления систем препятствий.**

На первом году тренировки отрабатывается техника преодоления двойных и тройных систем большей частью с нормальными расстояниями между препятствиями. В сезоне соревнований того же года техника преодоления таких систем закрепляется в условиях незнакомых конкурных полей. В подготовительном периоде второго тренировочного года отрабатываются навыки преодоления более сложных систем с укороченными или удлиненными расстояниями между препятствиями. В последующих соревнованиях эти навыки закрепляются.

Знакомство с системами и отработку техники можно построить как продолжение работы на ряде препятствий во время тренировки управляемости. Ряды препятствий и есть системы, только состоящие из небольших препятствий. Можно начинать с ряда из пяти или шести небольших препятствий. Подходить к нему нужно на рыси и через первую низко установленную жердь прыгать без предварительного маха галопа. Затем через один проме-

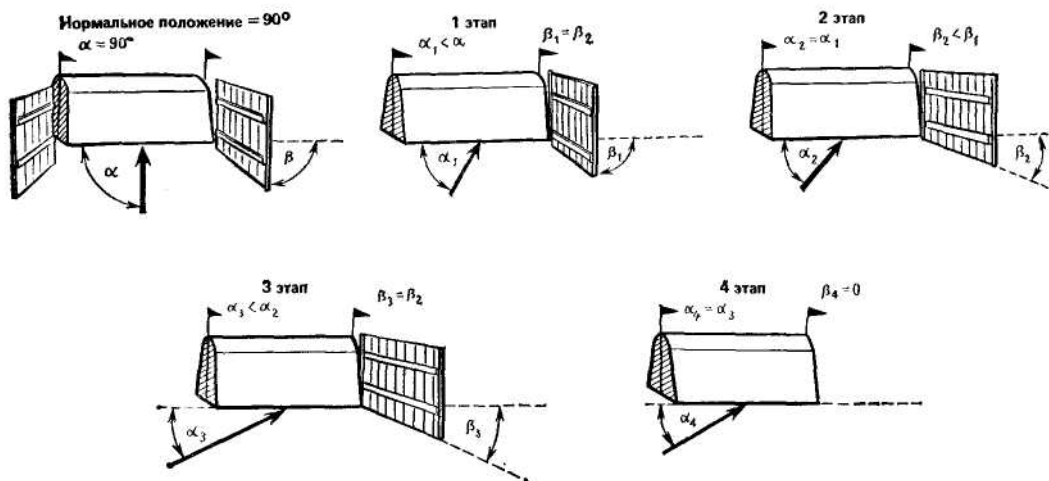


Рис. 70. Методическая последовательность обучения технике преодоления препятствий под острым углом

жуточный мах галопа устанавливается более высокое (90—100 см) препятствие. Расстояния подбираются так, чтобы всадник не мешал лошади посылком или сдерживанием. При следующем повторении упражнения на расстоянии двух нормальных махов галопа от первого препятствия ставится второе, такого же типа и величины.

Всадники и лошади, которые в период предварительной подготовки все-сторонне ознакомились с такими рядами препятствий, без особых затруднений овладевают техникой преодоления систем препятствий большего размера.

Если в прыжках через ряд препятствий лошадь несколько задержится перед первым, более высоким препятствием и потеряет инерцию, двух промежуточных махов галопа достаточно, чтобы прыжок через последнее препятствие выполнить в состоянии равновесия. При следующем преодолении первый элемент ряда отдалают. Размеры двух препятствий постепенно образующей системы не меняют. К небольшим препятствиям перед системой надо подходить на рыси. Ло-

шади, много работавшие рысью на клавишах, гимнастических препятствиях, вряд ли будут идти через повод или преждевременно срываться в галоп. Если оставить высоту препятствий в системе неизменной (около 90 см), можно постепенно, один за другим, убирать стоящие впереди элементы, пока не останется одно вспомогательное препятствие. Оно в первое время обеспечивает попадание на удобное для отталкивания место и не дает возможности лошади уже издали мчаться к системе торопливым галопом. При последующем увеличении размеров препятствий расстояние в два маха галопа между ними должно сохраняться. Когда всадник и лошадь станут уверенно преодолевать легкие двойные системы, в которых при перемене препятствий надо соответственно менять и расстояние между ними, снова нужно вернуться к первоначальной работе на ряде препятствий. Вновь расставляются невысокие препятствия, но расстояние между ними теперь сокращается до одного маха галопа.

Для безошибочного преодоления системы с нормальными расстояниями, как и для правильного прыжка через одиночное препятствие, надо начинать

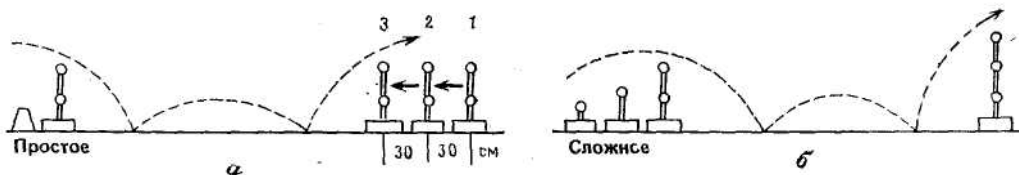


Рис. 71. Двойная система

прыжок с соответствующей скоростью и с удобного для отталкивания места. Внутри системы должна сохраняться необходимая при нормальном расстоянии инерция.

Если молодая лошадь закрепит навыки в прыжках через такую систему, для нее не составит труда преодолевать двойные системы с расстоянием в один мах галопа в соревнованиях соответствующего класса.

На втором году тренировки перед всадником и лошадью ставятся более сложные задачи. Новая трудность заключается в том, что техника прыжка должна быть применена для преодоления систем с укороченными или удлиненными расстояниями между препятствиями. Тренировку по преодолению сжатых или растянутых систем следует начать с препятствий, имеющих уменьшенную высоту и ширину. Если это удастся, можно повысить требования к силе прыжка.

Техника преодоления систем с укороченными или увеличенными расстояниями между препятствиями прежде всего отрабатывается на двойной системе. Рекомендуется сначала укорачивать и только потом увеличивать расстояние по сравнению с длиной нормального маха галопа. Лошадь и всадник учатся на уменьшенном расстоянии увеличивать сбор после первого прыжка, что позволяет улучшать технику преодоления второго препятствия за счет более активного подведения задних ног. Всадник должен научиться увеличивать сбор лошади после приземления и в узкой и в расширенной системе. Лошади, которых не

удается собрать при преодолении широкой системы, часто делают ошибки при прыжках через следующее препятствие. Причина этого — в более пологой после удлиненного маха траектории прыжка.

Из всего многообразия близко поставленных двойных систем мы выбрали две и на их примере покажем разницу между простой системой и сложной. Первая система состоит из двух отвесных препятствий, расстояние между их основаниями 6,6 м (рис. 71, а). Всадник может подготовить нужное для преодоления системы укорочение галопа уже за счет регулирования темпа при подходе к первому препятствию. Этим он избежит резкого сокращения скорости при переходе от фазы прыжка к укороченному маху галопа между препятствиями. К первому препятствию можно подходить не очень быстрым темпом. Благодаря этому и место приземления будет не очень далеко за препятствием (приблизительно на расстоянии 1,7 м). Это позволит не слишком укорачивать при помощи увеличения сбора лошади длину промежуточного маха между препятствиями (он составит около 3,4 м). Следующее препятствие можно преодолеть с укороченного маха галопа, так как для прыжка через него нет необходимости в дополнительном ускорении. Отталкивание может произойти в 1,5 м от второго препятствия. Эта система из сближенных отвесных препятствий вполне пригодна для обучения всадников прыжкам с небольшим изменением темпа.

Сложный вариант двойной системы со сближенными препятствиями возникнет, если в описанной системе за-

менить отвесное препятствие высотнo-широтным, например тройником (рис. 71,6). Для преодоления подобных систем рекомендуется сначала ставить препятствия на расстоянии двух укороченных махов галопа, одно за другим. Когда у лошади будут закреплены движения в такой системе, можно перейти к преодолению системы из препятствий, стоящих на расстоянии одного укороченного маха галопа.

Чтобы преодолеть высоту и ширину тройника, надо подойти к этому препятствию на полном махе. Но в системе из сближенных препятствий желательно впрыгивать по возможности не так уж резко. С другой стороны, если скорость при подходе будет снижена, ее может не хватить для прыжка через второе препятствие. Требования к технике подхода к системе и к технике движения между препятствиями в этом случае противоречат друг другу. При преодолении таких сложных систем расстояние между препятствиями уменьшать надо обязательно постепенно. Следует избегать уменьшения его до крайних пределов, так как по мере сокращения расстояния возрастает опасность, что упражнение не будет выполнено (лошадь набежит на второе препятствие или остановится перед ним). Для отработки техники достаточно уменьшить расстояние между препятствиями на 40 см по сравнению с нормальным (в данном случае до 6,7 м вместо 7,1 м). Оба вида систем со сближенными препятствиями — простая и сложная — встречаются в соревнованиях среднего и трудного класса. По преодолению их можно судить не только о способности конкурной лошади к прыжку, но и о ее проводимости и послушании.

После того как всадник и лошадь научатся сокращать длину промежуточных махов галопа на системах со сближенными препятствиями, тренировка в преодолении систем с расстоянием между препятствиями, превыша-

ющим нормальное, не составит для них особого труда.

В этой группе двойных систем оправданны и преодолимы все сочетания препятствий различных типов, если только не превышена верхняя граница удлинения махов галопа. Можно устанавливать на расстоянии удлиненного маха галопа одно за другим препятствия: отвесное и отвесное, высотнo-широтное и высотнo-широтное, отвесное и высотнo-широтное, высотнo-широтное и отвесное. Целесообразнее всего начинать тренировку на системе, состоящей из отвесного с заложением и высотнo-широтного препятствий. На отвесном препятствии с заложением лошадь и всадник легче всего могут компенсировать не совсем удачный подход к системе. Сначала в такой двойной системе препятствия устанавливаются на расстоянии двух махов галопа (10,3 м), причем длину нормального маха галопа считают равной 3,5 м. Увеличивая несколько раз расстояние на 20 см, всадник может тренироваться в постепенном усилении посылы после приземления. Однако при этом нельзя превышать максимального для такой системы расстояния между препятствиями — 11,1 м. Затем можно перейти к преодолению двойных систем с увеличенным расстоянием между препятствиями других типов. При этом надо следить, чтобы расстояние между препятствиями соответствовало их типу.

Когда всадник сможет достаточно уверенно преодолевать все системы, можно перейти к преодолению растянутых систем с одним промежуточным махом между препятствиями (рис. 72). Начинать надо с расстояния 6,8 м и, отставляя второе препятствие каждый раз на 20 см, постепенно доводить его до максимально допустимой на тренировках величины — 7,4 м. Чем больше расстояние между препятствиями, тем большее ускорение должен развить всадник уже при подходе к системе,



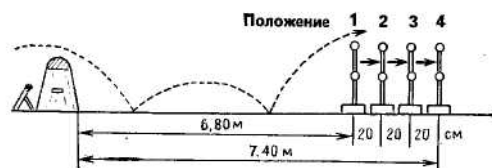


Рис. 72. Постепенный переход к увеличенному расстоянию между препятствиями в двойной системе.

чтобы максимально увеличить длину промежуточного маха.

На тройных системах в первый год тренируются с нормальными расстояниями между препятствиями, во второй — на системах с уменьшенными и увеличенными. Методические указания по преодолению тройных систем такие же, как и для двойных. Объем издания не позволяет рассмотреть по отдельности все варианты тройных систем. Приведем 9 основных вариантов, которые получаются при сочетании нормального, укороченного и удлиненного расстояний между препятствиями (табл. 5).

Таблица 5

Основные варианты тройных систем		
Основной тип	Расстояние между препятствиями а и б	Расстояние между препятствиями б и в
1	Нормальное	Нормальное
2	Нормальное	Удлиненное
3	Нормальное	Укороченное
4	Удлиненное	Нормальное
5	Удлиненное	Удлиненное
6	Удлиненное	Укороченное
7	Укороченное	Нормальное
8	Укороченное	Удлиненное
9	Укороченное	Укороченное

О степени трудности основных типов тройных систем можно судить, зная, какие препятствия входят в систему. Сочетая препятствия различных типов и форм и 9 вариантов расстояний между ними, можно придумать очень много разных, тройных систем. Так как их преодоление связано

с большой нагрузкой, нецелесообразно проводить тренировку на каждой из них. Выработав навыки в преодолении систем, всадник и лошадь смогут успешно справляться с различными тройными системами и в соревнованиях более высокого класса.

Работа начинается с тройной системы, состоящей из удобных для прыжка препятствий, которые ставятся на расстоянии двух махов галопа второе от первого и третье от второго. В первый год тренировки можно усложнить систему, сокращая расстояние между вторым и третьим препятствиями до одного маха галопа. Благодаря тому что между первым и вторым препятствиями сохраняется расстояние в два маха галопа, импульс лошади, утраченный при подходе к системе, внутри системы можно восстановить. Энергичным посылом во время двух промежуточных махов после первого прыжка всадник вновь придает лошади нужное ускорение и этим с достаточной вероятностью предотвращает закидку перед последним препятствием или его разрушение.

Все три препятствия, образующие тройную систему для молодых конкурных лошадей, не должны состоять из жердей (например, тройник, жердевой забор и параллельные брусья). При подходе к такой системе всаднику и лошади трудно разглядеть отдельное препятствие среди множества жердей и правильно рассчитать прыжок. Желательно сделать систему более обозримой применением засеки или другого сплошного препятствия.

**Техническая подготовка к соревновательному периоду.** Приобретенные навыки преодоления одиночных препятствий и систем должны быть сохранены и закреплены в едином паркуре. В конце подготовительного периода лошадь должна послушно, свободно и почти без ошибок преодолевать целый паркур соответствующего класса. Нужно по возможности раньше объе-

динять 3—4 одиночных препятствия в небольшой участок паркура. Затруднения при этом вызывает главным образом регулирование темпа движения между прыжками. Вначале лучше выбирать длинный путь до следующего препятствия, чтобы неопытный всадник или молодая лошадь имели достаточно времени для правильного подхода к нему. Молодые лошади часто пытаются после приземления резко увеличивать темп галопа, уклоняясь от увеличения сбора, и всаднику требуется больше времени и места, чтобы, продолжая движение, успокоить лошадь и снять ее напряженность. Если, несмотря на длинный путь, не удастся восстановить управляемость лошади, надо сделать большой круг и направить лошадь на препятствие только после того, как она снова подчинится средствам управления и восстановит свободу движений.

Часто бывает, что всадники, не доходя до препятствия, отводят лошадь в сторону, так как считают, что недостаточно точно рассчитали место толчка. Подобные действия во время тренировки можно одобрить в том случае, если лошадь из-за совершенно неподходящего места отталкивания действительно может опуститься на препятствие. На соревнованиях даже опытный конкуррист не всегда совершенно точно попадает на благоприятное для отталкивания место. Зачастую ему приходится, чтобы справиться с довольно сложной ситуацией, решительно посылать лошадь вперед или, наоборот, сильно ее собирать. Во время отработки техники прыжка нельзя постоянно исключать такие ситуации, но и сознательно создавать их путем неправильного подхода к препятствию не нужно.

Сначала препятствия на участках паркура устанавливаются ниже, чем преодолеваемые при одиночных прыжках. Снижение уровня трудности позволяет всаднику сосредоточить

внимание на том, чтобы плавно, без запинок провести по нему лошадь. Он сможет сдержать ее, если она заспешит, и активно вмешаться, если она попытается закинуться на препятствии или обнести его.

Требования можно увеличивать в том случае, если лошадь с удовольствием галопирует, подчиняясь средствам управления, а по окончании паркура легко дает перевести себя на шаг, отфыркивается и спокойно отжевывает удила.

В последние 6 недель перед сезоном соревнований участок паркура заменяется полным паркурком того класса, в котором предполагается выступать. Для самых молодых лошадей надо составлять паркур особенно тщательно (рис. 73,а). Маршрут должен быть проложен удобно, без крутых поворотов, на которых лошади обычно теряют мах. Препятствия надо оборудовать откосами и ставить их удобно, чтобы облегчить расчет прыжка. Системы должны иметь нормальные расстояния между препятствиями. Чтобы создать обстановку возможно более близкую к условиям соревнований, все спортсмены, кроме преодолевающего паркур, должны быть удалены с поля. Рекомендуется поднять флаги и включить музыку. Обязательно нужно обозначить линии старта и финиша. К техническим умениям относится не только преодоление препятствий различных типов с экономной затратой сил, но и безусловно правильное прохождение маршрута от старта до финиша. Финишная черта тоже является препятствием, которое надо пройти между флагами.

Для лошадей второго года тренировки составляются, разумеется, более сложные паркуры. Тренер, который при составлении паркура для лошадей старшего возраста ограничивается только увеличением высоты всех препятствий, не понимает разницы между комплексным понятием «уровень труд-

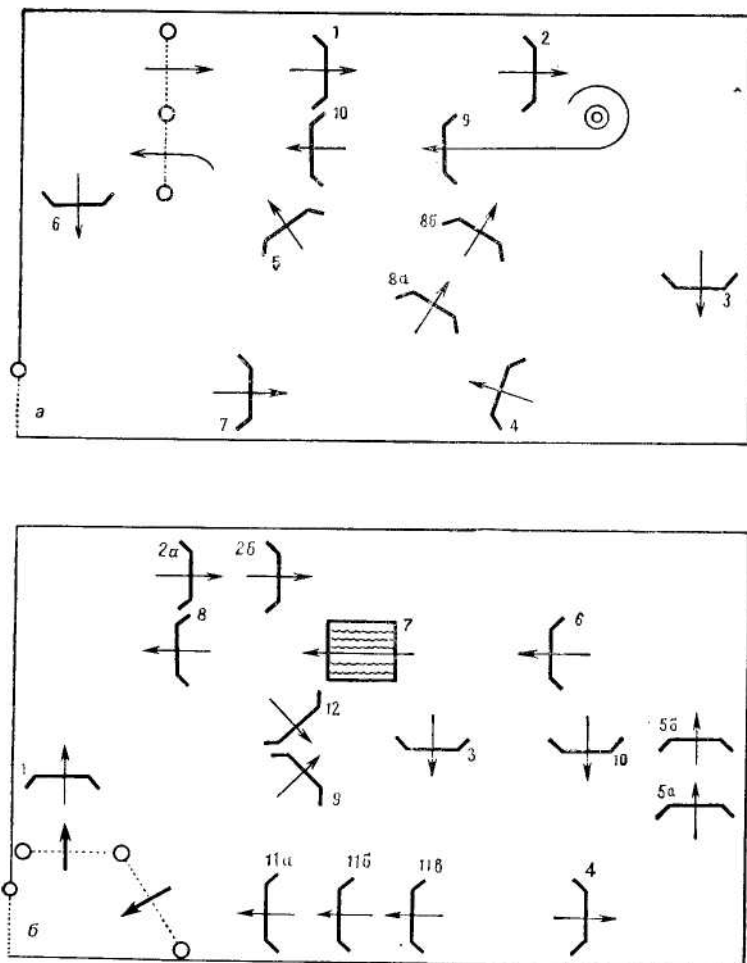


Рис. 73. Маршрут преодоления паркура: а) 1-й год тренинга — длина 550 м; б) 2-й год тренинга — длина 700 м

ности» и изменением размеров препятствий. Если позволяет время, надо изменить порядок прохождения маршрута и расстояния между препятствиями, а также усложнить подход к ним (рис. 73,б). Для опытных всадников и лошадей это явится проверкой их подготовленности и даст возможность наметить индивидуальные меры для дальнейшей тренировки. Если в подготовительном периоде проводить такие

контрольные испытания каждые две недели, в промежутках между ними можно усиленно отрабатывать те элементы, в которых были обнаружены недостатки. При следующем контрольно-тренировочном конкурсе можно также уделить больше внимания этим элементам. Анализ ошибок на препятствиях этого типа позволяет лучше судить о том, повысились прыжковые навыки лошади и всадника или нет. К ошибкам могут приводить не только затруднения в преодолении препятствий того или иного типа, но и недостаточные навыки в сокращении

длины маршрута и экономии времени при прохождении паркура. Для проверки достигнутых результатов при следующем контрольном конкурсе соответствующим образом расставляются препятствия и прокладывается маршрут.

Тренировкой по преодолению препятствий не следует заниматься чаще 2—3 раз в неделю. Если необходимо оборудование (клавиши, гимнастические небольшие и нормальные препятствия) расставлено заблаговременно по своим местам, руководитель занятия может внимательно проследить за тренировкой на развитие управляемости, которую надо включать во вступительную часть. Если руководитель будет внимательно наблюдать подготовительную работу над управляемостью в начале уроков, посвященных технике преодоления препятствий, это даст ему возможность решить, может ли быть выполнена намеченная индивидуальная программа подготовки к конкуррам.

На этом этапе тренировки два дня в неделю обычно отводится выездке и совершенствованию управляемости. Высокая интенсивность нагрузок при отработке техники прыжка не всегда способствует лучшему применению всадником средств управления. Часто возникают помехи в проводимости лошади, нередко требует совершенствования ее гибкости. Наряду с контрольными конкуррами нужно провести один раз проверочное испытание по выездке или управляемости.

Интенсивность тренировочных нагрузок может быть увеличена в это время лишь настолько, чтобы сохранились бодрость и желание двигаться у лошади и хорошее настроение и ненапряженность у всадника. Рекомендуется не реже одного раза в неделю включать продолжительные выезды в поле. Разнообразие мест выездов способствует снятию физического и нервного напряжения и одновременно от-

части подготавливает лошадь к частой перемене мест во время предстоящего турнирного сезона. Достаточно продолжительный галоп поддерживает и развивает выносливость. Упражнения в езде по склонам увеличивают силу мускулатуры. Если лошадь невнимательна к работе ног, необходимо прервать на определенное время занятия по технике прыжка на конкурном поле и заняться преодолением непадающих препятствий на местности. При этом хорошо развивается подвижность (гибкость) суставов, а, кроме того, полевые препятствия лошади преодолевают внимательнее, прыгают выше.

После нескольких недель усиленной тренировочной работы, а также непосредственно перед началом турнирного сезона полезно отдохнуть всадникам и лошадям. В отличие от пассивного отдыха в конюшне или на пастбище, на лошади во время активного отдыха ежедневно помногу ездят, главным образом шагом и рысью. В отдых можно включить и бодрящий кен-тер, чтобы активизировать дыхание и кровообращение.

### **ТРЕНИРОВКА В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ И УЧАСТИЕ В НИХ**

Последний контрольный конкур, проведенный в конце подготовительного периода, дает возможность спортсмену и тренеру судить о том, позволяет ли достигнутый уровень подготовленности конкурной лошади принять участие в предстоящих соревнованиях. Если готовность неудовлетворительна, лошадь не участвует в первом соревновании, а продолжает подготовку к следующим или, если позволяет положение о соревнованиях, включается в конкур более легкого класса.

В промежутках между соревнованиями тренировки проводятся по индивидуальному плану. Содержание работы зависит от результатов предыдущего

выступления. Могут оказаться целесообразными упражнения на препятствиях или системе препятствий определенного типа. Иногда во время конкурса выявляются ошибки в средствах управления. Нередко посадка и воздействия всадника на лошадь заметно ухудшаются в ходе соревнований. Чтобы внести коррективы в технику всадника, можно включать в тренировку упражнения на управляемость и прыжки через небольшие препятствия.

Ошибки в прыжках через препятствия определенного типа (недостаток послушания, плохая гибкость лошади) не всегда устраняются только упражнениями на этих препятствиях. Более устойчивые результаты дает совершенствование выездки или управляемости.

Различные методы и средства следует применять осторожно, чтобы лошадь не теряла бодрости и желанья работать. Все формы отработки техники бесполезны и даже вредны, если от них ухудшается нервно-рефлекторная активность лошади. Тренер и спортсмен во время соревнований должны внимательно наблюдать за поведением лошади. Если возникнут небольшие проявления горячности, не следует пытаться подчинять лошадь путем усиленной тренировки. Если же появляется вялость или ослабление отдельных качеств, это легко устранить продолжительной и спокойной полевой ездой. Как правило, с восстановлением физического состояния восстанавливается и нервно-рефлекторная активность, которая выражается в нормальном желании лошади двигаться. Хуже, если достаточно активная лошадь начинает проявлять признаки перевозбуждения (невроза). Такие лошади противятся воздействиям всадника, пускаясь в безудержный галоп. Жесткие одержки не могут восстановить послушание. Причина такого поведения заключается или в определенной наследственности, или чаще в форсированной конкурной тренировке. Если защитная

реакция лошади наблюдается уже довольно долго, надежды на ее устранение ничтожны. Можно перевести лошадь из конкурной группы для другого использования, например для прогулок. Отдельных успехов в восстановлении лошадей, нервные нарушения которых еще не слишком сильны, удавалось достигнуть, если их содержали не менее полугода на пастбище, а затем начинали тренировать как начинающих.

Так как исправить лошадей, получивших нервные перегрузки, невероятно трудно, мы советуем спортсменам и тренерам больше заниматься с лошадьми в промежутках между турнирами тренировками на развитие управляемости и активным отдыхом.

**Периодизация соревнований.** Соревновательный сезон можно разделить на два-три цикла. Цикл включает одно главное соревнование и отдых после него. Например, для спортсменов, готовящихся к участию в первенстве страны, сезон может быть организован следующим образом.

Начало сезона 1 мая .

1-й соревновательный цикл  
(1 мая — 30 июня).

Цель: отбор конкурстов в местную (областную) команду для подготовки к первенству страны среди сельских конников.

Средства: участие в двух-трех вспомогательных соревнованиях районного или областного масштаба, в одном главном соревновании (первенство спортивного общества), активный отдых до конца цикла.

2-й соревновательный цикл  
(1 июля — 15 августа).

Цель: стабилизация мастерства на областном первенстве и отборочных соревнованиях.

Средства: два вспомогательных соревнования, одно главное соревнование (отборочное с участием в конкуре высокого уровня трудности), активный отдых до конца цикла.

3-й соревновательный цикл (16 августа— 15 октября).

Цель: непосредственная подготовка к первенству сельских конников страны.

Средства: два вспомогательных соревнования (турниры районного или областного масштаба), одно главное соревнование (основное в сезоне), активный отдых до 15 октября — конца сезона соревнований.

Возможно и другое деление сезона — в соответствии с календарем соревнований. Но в любом случае должно соблюдаться целесообразное соотношение соревновательной нагрузки и отдыха.

Частота участия в конкурных соревнованиях зависит от степени подготовленности всадника и лошади. Количество испытаний может способствовать как повышению работоспособности, так и ее снижению. Опытные лошади старшего возраста лучше переносят участие в нескольких конкурсах в одних соревнованиях, чем лошади молодые, тренируемые первый год.

С другой стороны, техника стабилизируется только в условиях соревнований. Поэтому для комплексной подготовки конкурной лошади в первый год тренировки будет правомерно, если она будет дополнительно участвовать в специальных соревнованиях по выездке или управляемости. Это позволит проверить в условиях соревнований состояние управляемости лошади, достигнутое в подготовительном периоде. Если всадник едет на соревнованиях умеренным темпом, это говорит о его желании развить и стабилизировать технику своей лошади. Такому всаднику можно разрешить второй старт в один из дней турнира. Если всадник проявляет безразличие к систематической подготовке лошади и едет «на победу», не считаясь с ее возможностями, ему нельзя разрешать участие во втором конкуре. Для лошадей, которые тренируются несколь-

ко лет и имеют достаточный опыт участия в турнирах, допустимы три старта за два дня или четыре старта за три дня соревнований. Если лошадь заставляла участвовать в конкурсах чаще и к тому же каждый раз выжимать из нее все силы, она откажется прыгать.

*Осмотр паркура* обычно разрешается за час до начала соревнований. Во время обхода поля участники точно запоминают расположение стартовой и финишной линий. Опытный всадник, проезжая стартовую линию, выбирает наиболее короткий путь до первого препятствия и с самого начала выигрывает десятые доли секунды, очень важные для конкурсов, в которых учитывается время. При обходе паркура всадник намечает наиболее благоприятный путь от препятствия к препятствию. Путь этот зависит от вида соревнований. В конкурсах, где учитывается количество штрафных очков и время, а также в перепрыжках, путь выбирают в зависимости от уровня подготовленности всадника и лошади. В основных соревнованиях с перепрыжкой на выбор пути влияет установленное контрольное время. Как правило, выбирают более удобный путь, чтобы можно было преодолеть препятствие с подхода по прямой линии. Решают, как подъехать к препятствию, если перед ним стоит другое, которое согласно порядковому номеру надо преодолевать позже. Опытные всадники определяют на паркуре точки, на которых можно делать крутые повороты, чтобы возможно удобнее подойти к следующим препятствиям. Для перепрыжек и скоростных конкурсов находят участки, на которых можно увеличить темп движения без ухудшения прыжков через следующие препятствия. В соревнованиях на двух лошадях выбирают на конкурном поле для смены лошадей такое место, чтобы было достаточно пространства для развития скорости перед прыжком че-

рез первое препятствие второй половины паркура. То же относится и к выбору места для передачи хлыста одним всадником другому при проведении эстафеты.

Вторая главная задача при осмотре паркура состоит в определении наиболее выгодного способа преодоления отдельных препятствий и особенно систем. Чтобы побудить спортсменов к самостоятельному обдумыванию решений, тренер сначала спрашивает их мнение об определенной задаче на паркуре и лишь потом высказывает свое.

Подготовка на разминочной площадке оказывает большое влияние на результат выступления всадника. Характер и объем разминки перед соревнованием зависят прежде всего от темперамента лошади. Одних лошадей надо «разогреть», других — успокаивать. Некоторым лошадям полезно выполнить больше прыжков, другим — меньше, так как чем больше повторений, тем они становятся менее внимательными.

На разминочном поле кроме обязательных одного отвесного и одного высотно-широтного препятствия должны устанавливаться препятствия основных типов для гимнастических прыжков и 2 — 3 препятствия для прыжков с рыси.

После разминки следует выполнить отдельные упражнения на управляемость, главным образом прыжки с рыси через невысокие препятствия. Только после того, как будут достигнуты послушание и гибкость, можно сделать несколько пробных прыжков. Для подготовленной и хорошо управляемой лошади вполне достаточно 3 — 4 прыжка через препятствия средних размеров и не более 2 — 3 прыжков через препятствия, высота и ширина которых соответствуют требованиям предстоящего конкурра.

После неудавшегося прыжка всадник должен сделать 1 — 2 успокаива-

ющих прыжка через другое препятствие средних размеров и этим восстановить доверие лошади. Препятствия можно преодолевать только в одном направлении, соответствующем положению ограничительных флажков.

После индивидуальной подготовительной работы, завершающейся несколькими хорошими прыжками, необходим отдых 5 — 10 мин. В это время всадник восстанавливает в памяти маршрут паркура и тактические указания по его преодолению, приводит в порядок свой костюм, протирает сапоги, проверяет седловку и при необходимости зачищает губкой голову, шею и ноги лошади. Затем он ожидает вызова судьи на старт.

Если всадник хорошо распределил время на разминочной площадке, (разминка, упражнения на управляемость, пробные прыжки, отдых), он готов без задержки выехать на старт. Стартовый лист дает возможность приблизительно рассчитать, когда надо начинать разминку, чтобы выйти на соревнование без поспешности или долгого ожидания.

**Езда на конкурном поле.** После приветствия всадник направляется кратчайшим путем к тому месту, с которого он может начать движение галопом, чтобы после прохождения линии старта удобно подойти к первому препятствию. Начинать движение можно только после того, как будет подан сигнал ударом в колокол или другим способом. Как правило, сначала всадник делает довольно большой круг и двигается галопом с правой или левой ноги, в зависимости от того, направо или налево требуется проходить первую часть паркура.

Встречается немало всадников, которые подводят лошадь к первому препятствию замедленным темпом. Некоторые лошади из-за этого подходят чересчур близко к препятствию и не прыгают через него. Хотя составители паркура, учитывая такую воз-

возможность, ставят первое препятствие несколько ниже и особенно удобно для прыжка, пассивная езда может привести к ошибкам.

Конкурист во время соревнований должен всегда следить за тем, чтобы ход лошади от старта до финиша оставался плавным, широким и гармоничным. Осуществить это помогает попеременное использование посылающих и сдерживающих средств управления.

Некоторые участники неправильно пользуются на паркуре хлыстом. Одни из них сразу по окончании приветствия, еще до старта, переводят хлыст в исходное положение, соответствующее правилам для ездовых экипажей (в левой руке вперед-вверх). Другие держат хлыст правильно, однако пользуются им слишком часто и без видимой причины. Применение хлыста на паркуре оправдано лишь в том случае, если лошадь, несмотря на посылающие воздействия всадника, теряет темп, необходимый для преодоления препятствий. Хлыстом ударяют ло-

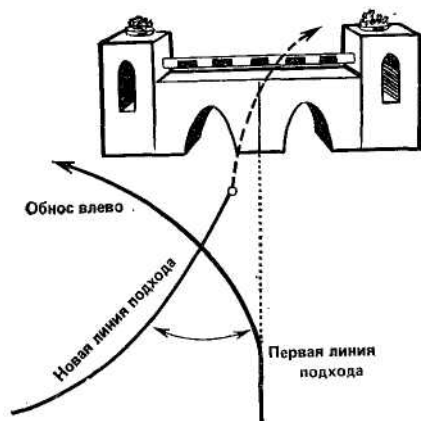


Рис. 74. Правильный подход к препятствию после обноса

шадь сзади шенкеля одновременно с сильным посылом вперед обоими шенкелями. Правильное применение хлыста в сочетании с достаточной отдачей повода способствует более сильному и быстрому разгибанию задних ног в

момент отталкивания, если при подходе к препятствию произошла задержка и не была достигнута нужная скорость.

В случае, если лошадь, несмотря на правильный подход к препятствию, отказывается прыгать и пытается сделать закидку или обнос, хлыст применяют с той стороны, в которую она хочет повернуть перед препятствием. Чтобы восстановить контроль за движением лошади, поворачивать надо всегда в ту сторону, в которую сделаны обнос или закидка. При повторении прыжка через препятствие надо подводить к нему лошадь под углом, чтобы затруднить ей повторение обноса или закидки (рис. 74).

Если после закидки препятствие нужно восстанавливать, всадник как можно скорее отъезжает на то место, с которого он может снова подвести лошадь к препятствию для повторного прыжка. Во время восстановления препятствия добиваться послушания от лошади резкими действиями поводьев, ударами хлыста и шпор не рекомендуется.

Когда участник исключен из соревнований за третье неповиновение лошади, ему предоставляется право выполнить не более чем с одной попытки прыжок через любое одиночное препятствие. От правильного понимания всадником конкретной ситуации, от его спортивного чутья зависит, примет ли он эту попытку на препятствии, на котором произошло исключение, или изберет другое. Если закидка произошла из-за неудачного подхода к препятствию, можно сделать повторный прыжок через то же препятствие. Если же неповиновение объясняется упрямством, которое с каждой новой закидкой может еще увеличиваться, целесообразно выполнить прыжок через удобное для преодоления препятствие в направлении выхода с конкурного поля. Возможно, что упрямящаяся лошадь перепрыгнет



это препятствие, чтобы покинуть место неприятных «переживаний» и присоединиться к другим лошадям на разминочной площадке, к которым ее влечет стадный инстинкт. Повторный прыжок через препятствие, на котором лошадь оказала сопротивление, связан с риском. Выбор одного из двух возможных решений целиком предоставлен всаднику. Он должен принять его исходя из оценки уровня тренированности лошади и ситуации.

Конкуристы, которые на турнирном поле демонстрируют разумные действия по отношению к своей лошади, а на разминочной площадке начинают ее «воспитывать», наказывают хлыстом, в отдельных случаях даже с помощью тренера, поступают неразумно. В состоянии раздражения всадник забывает, что запоздалое наказание на разминочном поле за неудачу на паркуре не оказывает воспитательного воздействия, так как лошадь не в состоянии понять причинную связь между событиями, происходящими в разное время и в разных местах. Рекомендуется на следующий день после закрытия соревнований, когда гнев потерпевшего неудачу всадника утихнет, получить разрешение организаторов отпрыгать неполный паркур.

По окончании соревнования всадник должен поощрить свою лошадь за ее работу. Однако благодарность к лошади должна найти выражение не только в похлопывании по шее. Гораздо сильнее действует заботливый уход за лошадью. Лошадь расседывают и проверяют, нет ли травм на холке или спине. Голову, шею и место наложения седла обтирают влажной губкой, затем лошадь покрывают в зависимости от погоды легкой или теплой попоной. После этого надо осмотреть ноги лошади, прощупать ее суставы и сухожилия. Ногавки и бинты снимают. Затем лошадь водят, пока она не просохнет.

### **Тактика в соревнованиях по прео-**

**долению препятствий.** Честолюбивые всадники нередко уже в первый год участия в соревнованиях пытаются достичь предполагаемой верхней границы работоспособности лошади. Это проявляется в езде на перепрыжках, скоростных конкурсах и других соревнованиях, где учитывается затраченное время. Технические навыки и ход молодой лошади еще не закрепились настолько, чтобы на ней можно было в максимальном темпе и по рискованному маршруту преодолевать препятствия скоростного конкурса. Большей частью у нее вскоре появляются признаки нервной перегрузки. Лошадь становится торопливой, идет «через повод» и отказывается прыгать, снижается уровень ее тренированности. Те лошади, на которых едут умеренным темпом по удобному маршруту, проходят его большей частью без ошибок.

Даже на опытной лошади нельзя ехать «на победу» на всех соревнованиях. Некоторые соревнования сезона являются вершиной цикла соревнований. Лошадь и всадник должны достичь лучшей формы к этим соревнованиям и приложить все силы, чтобы добиться в них наивысшего результата. В одном из таких конкурсов всадник должен проявить готовность к риску и добиться полной отдачи сил от своей лошади. В подготовительных соревнованиях тактически грамотный спортсмен использует одни конкурсы (например, в день открытия сезона) для стабилизации уровня тренированности, а другие — для дальнейшего развития спортивной формы, которой надо добиться к главным соревнованиям.

Вполне разумно, если конкуррист добивается в менее важном соревновании лишь призового места, проверяя взаимодействие со своей лошадью, чтобы на следующий день в более значительном конкурсе решительно вырваться вперед. Таким способом можно

проверить, какого результата можно требовать от лошади на предстоящих главных соревнованиях. Одновременно это помогает разумно регулировать соревновательную нагрузку более зрелых конкурных лошадей.

В случае, если организаторы соревнований определяют очередность выступлений не по жребию, а в зависимости от числа записанных каждым всадником лошадей, рекомендуется записывать последней наиболее сильную лошадь. Это дает преимущества как на основном паркуре, так и при перепрыжке. Перед стартом на второй или третьей лошади всадник может внести коррективы в принятое им при осмотре паркура решение о тактике его преодоления, используя опыт выступления на первой лошади. В перепрыжке также выгодно, имея опытную лошадь, выступать во второй половине участников. Зная результаты большинства соперников, можно быстро принять нужное решение. Различную тактику можно наблюдать, когда спортсмены выступают в перепрыжке не на одной лошади. Некоторые из них в любом случае едут на первой лошади «на чистоту», независимо от того, испытанная в перепрыжках лошадь или нет. Завершение перепрыжки «на нулях» (т. е. без штрафных очков) гарантирует им хорошее положение при распределении мест. Другие едут всегда «на победу». Если им удастся проехать без ошибок, следующие конкуристы должны ехать еще рискованнее, и если они при этом допустят связанные с торопливостью ошибки, это будет очень выгодно для всадника, который побудил их к такой езде. В любом случае большое преимущество иметь возможность еще раз выступить в конце перепрыжки на надежной, резвой лошади. Совершенно необходимо знать предварительные результаты перепрыжки. Часто победа бывает упущена из-за тактически неразумных действий всадника при перепрыжке. Если

все предыдущие участники достигли финиша с очень хорошим временем, но с ошибками на препятствиях, езда нормальным темпом дает большие шансы на победу. Если же несколько всадников уже закончили перепрыжку в быстром темпе и без штрафных очков, следующему участнику приходится рисковать всем, если у него подходящая для этого лошадь.

Для успешного выступления в конкурных соревнованиях необходимо, чтобы у всадника по мере накопления опыта вырабатывалось лучшее «чувство темпа». Просто удивительно, насколько хорошо могут некоторые спортсмены, выбрав наиболее выгодный маршрут, регулировать темп движения своей лошади в зависимости от времени, показанного соперниками. Неопытные всадники часто теряют победу из-за того, что проходят паркур намного быстрее выступавших перед ними, но совершают при этом маленькую ошибку, которая оказывается решающей.

Большинство составителей паркуров сознательно прокладывают довольно сложные маршруты для скоростных конкурных соревнований (рис. 75). Поэтому еще при осмотре паркура некоторые всадники так и не могут решить окончательно, преодолеть ли под острым углом два стоящих одно за другим препятствия или объехать перегораживающее путь препятствие с какой-нибудь стороны. Об этом они сообщают своим тренерам или другим специалистам и просят их понаблюдать, пока они подготавливают своих лошадей, как будут действовать на соответствующих частях паркура квалифицированные всадники.

**Организация переходного периода.** Последним главным соревнованием сезон заканчивается. Во время него работоспособность лошади систематически повышалась за счет неоднократного выступления в турнирах и тренировок в промежутках между ними. Однако поддерживать высокий уровень рабо-

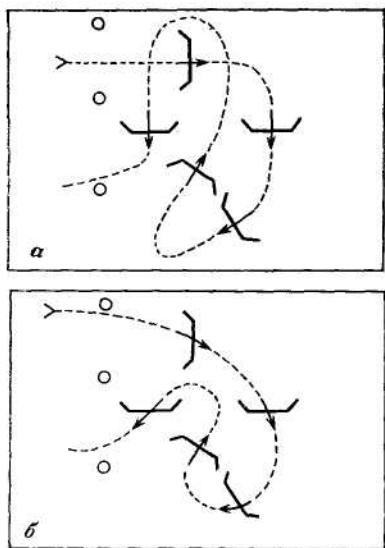


Рис. 75. Тактически различные пути преодоления паркура на лошадях разного уровня подготовки:

а) осторожная езда на молодой лошади;  
 б) короткий, но рискованный путь на опытной лошади

тоспособности нельзя безгранично долго. Чем выше была соревновательная нагрузка всадника и лошади, тем необходимее отдых, во время которого должны быть восстановлены физические и нервные силы. Этой цели служит переходный период, который начинается после возвращения с последнего турнира и продолжается до начала нового тренировочного года.

Конечно, и в этот период лошадь нуждается в движении, она не может отдыхать стоя в конюшне. Силы лошади восстанавливаются активными упражнениями под всадником. Особенно важно для успокоения лошади чаще выезжать в поле. Прыгать через конкурные препятствия в это время не нужно, так как лошади почти не утрачивают техники прыжка. Напротив, необходимо ежедневно подолгу ездить шагом и рысью.

Переходный период продолжается от 4 до 8 недель. Желательно, чтобы

в это время лошадь обследовал ветеринарный врач для своевременного выявления развивающихся нарушений здоровья.

## ТРОЕБОРЬЕ

### СОДЕРЖАНИЕ ТРОЕБОРНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа троеборной подготовки включает три вида: манежную езду, полевые испытания и преодоление препятствий в правильном для каждой лошади соотношении. При подготовке троеборного всадника и троеборной лошади эти дисциплины нельзя рассматривать отдельно друг от друга. Троеборная тренировка — это комплексная подготовка, составные части которой зависят друг от друга и одна другую дополняют. Троеборье — это подлинная проверка уровня спортивного мастерства и всадника и лошади.

**Подготовка к манежной езде.** Фундамент троеборья составляет выездка, и ей следует придавать особое значение. По своему содержанию троеборная выездка не отличается от выездки как специальной дисциплины соответствующего класса. Особенности же ее в том, что выездка должна проводиться не только в манеже, но и на местности.

Работа над выездкой в поле давно доказала свою эффективность. Прекрасные возможности для такой работы создают сухие лужайки, широкие лесные дороги, ровные песчаные плоскости. Используя естественное стремление лошади двигаться вперед и разнообразную местность, всадник может успешно работать над гибкостью и проводимостью лошади, ведя ее по изогнутым линиям вокруг естественных препятствий. На местности лошадь всегда более внимательна и движется с природным импульсом.

Манежная езда должна служить только средством контроля. Не рекомендуется часто проделывать в манеже всю программу. Дело в том, что у лошади прекрасная память. Она очень быстро «вызубрит» программу и начнет без указаний всадника выполнять смену аллюров или переходы там, где ей захочется. А для троеборной лошади особенно важно мгновенное подчинение воздействиям всадника. Лучше всего это достигается при постоянной смене окружающей обстановки и при разнообразных отвлекающих, мешающих факторах. Частая смена места работы предъявляет весьма высокие требования к центральной нервной системе лошади, и эти требования могут быть выполнены лишь при сформировавшемся доверии лошади к всаднику.

Целенаправленная выездка играет немалую роль в подготовке лошади к основному виду троеборья — полевым испытаниям. Назначение троеборной выездки — выработка у лошади равновесия под всадником, а также укрепление сухожильно-связочного аппарата мускулатуры.

**Полевая подготовка.** Для этой работы очень важна ежедневная (по возможности) смена препятствий, местности, грунта.

Работать в поле всадник не должен в одиночку. Занятия в группе доставляют больше удовольствия, формируют коллектив, развивают усердие и здоровое честолюбие всадников. Тренировочная группа не должна включать более четырех спортсменов.

Максимальный успех в полевой подготовке достигается тогда, когда лошадь систематически приучается к разнообразным типам и формам препятствий в различных условиях грунта и рельефа, причем всегда с постепенным переходом от низких препятствий к высоким.

Кроме того, лошадь должна научиться уверенно преодолевать низкие или средней высоты препятствия в сво-

бодном темпе, т. е. самостоятельно находить точку отталкивания. Лучше всего она овладевает этим умением, преодолевая низкие, удобно построенные препятствия, причем сразу несколько подряд без остановки. На отрезке определенной длины всадник упражняется в плавном подходе к препятствию и преодолению его в различных темпах. При этом начинать нужно со скорости, которую лошадь предлагает сама. Лишь постепенно, в соответствии с уровнем подготовленности лошади, надо переходить к более высокому темпу.

Такие упражнения следует проделывать на препятствиях самой различной формы. Одновременно у всадника вырабатывается чувство темпа, так что со временем он сможет с большой точностью определять скорость, с которой движется по дистанции. Количество прыжков на таких тренировках не должно превышать 10—12. Всаднику придется снизить требования, как только он заметит, что лошадь начинает нести на препятствие.

Первый отрезок полевых испытаний при подготовке лошади к стипль-чезу длиной от 5 до 9 км (фаза А) всадник должен пройти со скоростью 240 м/мин. При ознакомлении с этим отрезком трассы нужно внимательно осмотреть грунт, выбрать участок длиной 400 — 800 м и пройти его полевым галопом.

*Первые дороги* нужно пройти так, чтобы перед стипль-чезом оказалось достаточно времени для контроля и приведения в порядок снаряжения (поднять повыше стремяна и т. п.). Надо стараться преодолевать первые дороги спокойным галопом вперемежку со спокойной, шадящей рысью. Спокойный галоп лучше сохраняет силы лошади, чем прибавленная рысь.

Время между прибытием с первых дорог и началом стипль-чеза не должно превышать 5 мин., чтобы лошадь перед стартом не очень остыла. Если

первые дороги короче 6 км, нужно до их начала размять лошадь, по крайней мере, в течение 20 мин.

*Вторые дороги (фаза С)* имеют длину от 5 до 12 км. Они необходимы для отдыха лошади после стипль-чеза. Здесь после успокоительного галопа — примерно на расстоянии 300 м после финиша — нужно проверить ноги лошади, подпруги, ногавки, а главное — подковы.

Вторые дороги должны дать лошади максимальную возможность собрать силы перед кроссом. Наилучшие условия для этого дает смена аллюров: спокойный галоп, рысь и шаг, причем всадник по крайней мере часть вторых дорог проходит и пробегает рядом с лошастью, ведя ее в поводу (разумеется, такой способ ведения лошади должен быть отработан заранее).

После вторых дорог перед отрезком кросса устанавливается обязательная 10-минутная пауза. В это время осуществляется врачебный контроль и при необходимости поправляется снаряжение, а также проводятся необходимые мероприятия по уходу за лошастью.

Готовя всадника и лошадь к полевым дорогам, тренер должен чаще заставлять их проходить сравнительно длинные отрезки пути, требуя уложиться в точно назначенное время. Эти упражнения обычно формируют у лошади аэробную базу, развивают общую выносливость. У всадника эта работа развивает чувство темпа и расстояния. Наблюдая за лошастью, он должен выяснить, может ли она длительное время без напряжения идти рысью или предпочитает свободный галоп.

Работу на полевых дорогах значительно облегчают маркировочные знаки, расставленные на каждом километре или полукилометре дистанции. Рекомендуется иногда устраивать среди членов тренировочной группы своеобразные соревнования, которые служат хорошим средством контроля: участники стартуют раздельно по точно отме-

ренному отрезку, не имея при себе часов, с заданием преодолеть путь в определенное время (например, 2400 м со скоростью 240 м/мин, т. е. за 10 мин). Победителем выходит тот, кто точнее всех выполнил задание. Тренер контролирует занятие с секундомером в руках.

Чтобы приучить лошадей к разному грунту на дорогах (гальке, жесткому каменистому покрытию, песку и т. п.), нужно на тренировках преодолевать такие отрезки на отдельных аллюрах. Однако эти упражнения следует выполнять крайне осторожно, чтобы не повредить ноги лошади. С молодыми лошадьми делать такие упражнения не нужно, потому что в соревнованиях начального и легкого классов участки с тяжелым грунтом вообще не используются.

*Стипль-чез (фаза Б).* Длина этого отрезка может быть различной в зависимости от класса трудности — от 900 до 2400 м и более. Темп, при котором всадник не получит штрафных баллов, составляет примерно 650 — 690 м/мин. Таким образом, при длине отрезка 3600 м заданное время составит 5 мин. 13 сек.

На трассе стипль-чеза ставится от 6 до 14 препятствий на расстоянии 300 м друг от друга, причем уже первое препятствие, как правило, предъявляет к участнику значительные требования. Размеры и формы препятствий должны создавать возможность для плавных прыжков. Это значит, что даже при максимальной высоте препятствий — 1 м 40 см (твердая часть — до 1 м, остальная — зеленая изгородь) и ширине до 3 м лошадь должна делать широтно-высотный прыжок, не сбавляя скорости.

Специальным тренировкам на стипль-чезной трассе должны предшествовать работа на общую и скоростную выносливость и обучение технике преодоления полевых препятствий.

Главное содержание этой тренировки — постепенное и систематическое повышение темпа галопа примерно до 700 м/мин. Пока работа идет на скорости до 550 м/мин, лучше всего пользоваться песчаными дорогами и лесными.

При тренировках на более высокой скорости целесообразнее работать в таких условиях, в которых обычно проводятся стипль-чезы, т. е. на ровном, эластичном травянисто-песчаном покрытии, создающем наименьшую опасность для ног лошади. Крутых поворотов следует непременно избегать. Повороты можно делать только радиусом по меньшей мере 150 м.

Всадник должен быть особенно осторожен в начале тренировки. Темп можно повышать только при условии, если лошадь продолжает галопировать спокойно и без напряжения. Чем породистее лошадь, тем легче она работает на самой высокой скорости. Лишь при неразумном, резком повышении требований она может выйти из равновесия и понести. Лошадей следует очень осторожно приучать к трассе стипль-чеза. Результатом слишком поспешной работы могут быть перевозбуждение лошади, непослушание перед препятствиями, нежелание галопировать. Поэтому рекомендуется начинать движение по трассе стипль-чеза как на тренировках, так и на соревновании в спокойном темпе галопа (400 — 500 м/мин) и лишь пройдя 600 — 1000 м, переходить к запланированной скорости. Слишком резвый старт на стипль-чезе является весьма распространенной ошибкой.

При посадке на отрезке стипль-чеза всадник должен короче подтягивать стремена, разгружая спину лошади. Кроме того, он обязан уделять внимание технике прохождения поворотов. Лошадь должна иметь большой контакт со средствами управления с наружной стороны (наружный шенкель, наружный повод). У нее должен

быть постоянный, ровный, более сильный упор в наружный повод.

Во время тренировок на трассе стипль-чеза не следует слишком часто преодолевать препятствия, потому что лошади быстро возбуждаются и начинают задевать за них. Начинать необходимо с более низких препятствий.

Преодоление препятствий на полной скорости — это испытание мужества всадника и лошади, потому что часто эти препятствия кажутся очень высокими. Во время прыжка и в момент приземления всадник должен давать необходимую свободу шее лошади, позволяющую ей правильно себя сбалансировать. Ему нужно выносить руки вперед, не прерывая, однако, контакта со ртом лошади. Только тогда ему удастся после приземления продолжить движение в прежнем темпе и подготовить лошадь к очередному прыжку.

Во время соревнований всадник должен преодолевать первые препятствия более спокойно, пока лошадь не найдет свой ритм. Затем надо постепенно наращивать скорость до намеченной. Не всегда нужно проходить стипль-чез на полной скорости. Это зависит от лошади, от уровня ее подготовленности и тренировки, а также от трассы. И тем более совершенно нецелесообразно проходить стипль-чез быстрее, чем это предписывается условиями соревнований.

В течение последних 6 — 8 недель перед соревнованиями лошадь должна от 3 до 5 раз проделать описанную работу.

*Отрезок кросса (фаза Г)* — это ядро троеборья. При сооружении препятствий следует помнить, что на первой трети трассы обычно устанавливаются постепенно усложняющиеся препятствия разнообразных типов (отвесные, высотно-широтные, канавы); примерно в середине трассы — наиболее трудные,

и на последнем отрезке — прочные выотно-широтные препятствия с наклонной по направлению прыжка передней стенкой. Это необходимо учитывать, потому что по мере возрастания усталости усиливается опасность неожиданного падения лошади из-за слишком близкого подхода к препятствию (например, при отвесных стенках).

При выборе рельефа также сначала степень пересеченности должна быть сравнительно легкой, в середине дистанции перепад высот достигает максимума, а в конце рельеф становится опять плавным. Крутые повороты не должны встречаться слишком часто, участки трассы не должны идти параллельно или пересекаться.

Препятствия кросса должны естественно вписываться в рельеф (рис. 76). Их следует равномерно распределять по трассе, чтобы дать возможность всаднику тактически правильно выбрать темп и не провоцировать его на слишком резвое прохождение длинного участка между отдельными группами препятствий. Обычно уже первое полевое препятствие заставляет быть предельно внимательным.

Предписываемая скорость прохождения кросса (520, 540 или 570 м/мин, в зависимости от класса трудности), соблюдая которую всадник избежит начисления штрафных баллов, требует равномерной езды. Это позволяет уберечь лошадь от перенапряжения.

Подход к полевым препятствиям отличается от подхода к препятствиям на конкурном плацу. Перед обычными препятствиями всадник старается не принимать лошадь на себя, чтобы не терять драгоценного времени. Лошади привыкают, как правило, сами собираться перед прыжком. Но перед сложными препятствиями — а такими являются почти все троеборные — у всадника возникает естественная потребность собрать лошадь и активнее воздействовать на нее. Эти действия требуют от лошади и всадника допол-

нительной затраты сил. Поэтому предпочтительнее двигаться ровным галопом, на котором лошадь сможет сделать плавный прыжок.

Фактор неожиданности играет большую роль в полевых испытаниях. Нужно, чтобы лошадь за время тренировок привыкла к самым разнообразным типам препятствий и, доверяя всаднику, смело встречала любую неожиданность. Надо вырабатывать у лошади определенную самостоятельность, которая побуждала бы ее прыгать даже в условиях, кажущихся неблагоприятными. Чтобы она не боялась прыгать в воду, надо заставлять ее соприкасаться с водой постоянно.

Для повышения «совкости» и развития мускулатуры спины лошади очень полезно движение на шагу и рыси по неровной, холмистой местности. Только работа в поле может выработать у лошади уверенность, которая необходима на соревнованиях. Полезно преодолевать на рыси небольшие, но неожиданно возникающие естественные препятствия.

Если в ходе работы над техникой прыжка в поле лошадь не пожелает прыгать и даже окажет сопротивление, то это сигнал, указывающий на серьезные ошибки. Как правило, они заключаются в недостаточно разносторонней и систематической первоначальной подготовке в поле либо в слишком быстром повышении требований. Воспитать разносторонне подготовленную троеборную лошадь можно только при хорошем знании дела, упорстве, добро совести и терпении.

Если всадник во время тренировки почувствует, что теряет терпение, он может отдать повод и двигаться вперед спокойным шагом, стараясь думать о чем-нибудь другом, пока раздражение не пройдет.

**Работа на выносливость.** В соответствии с длиной дистанции на соревнованиях полевые испытания требуют определенной выносливости. Со-

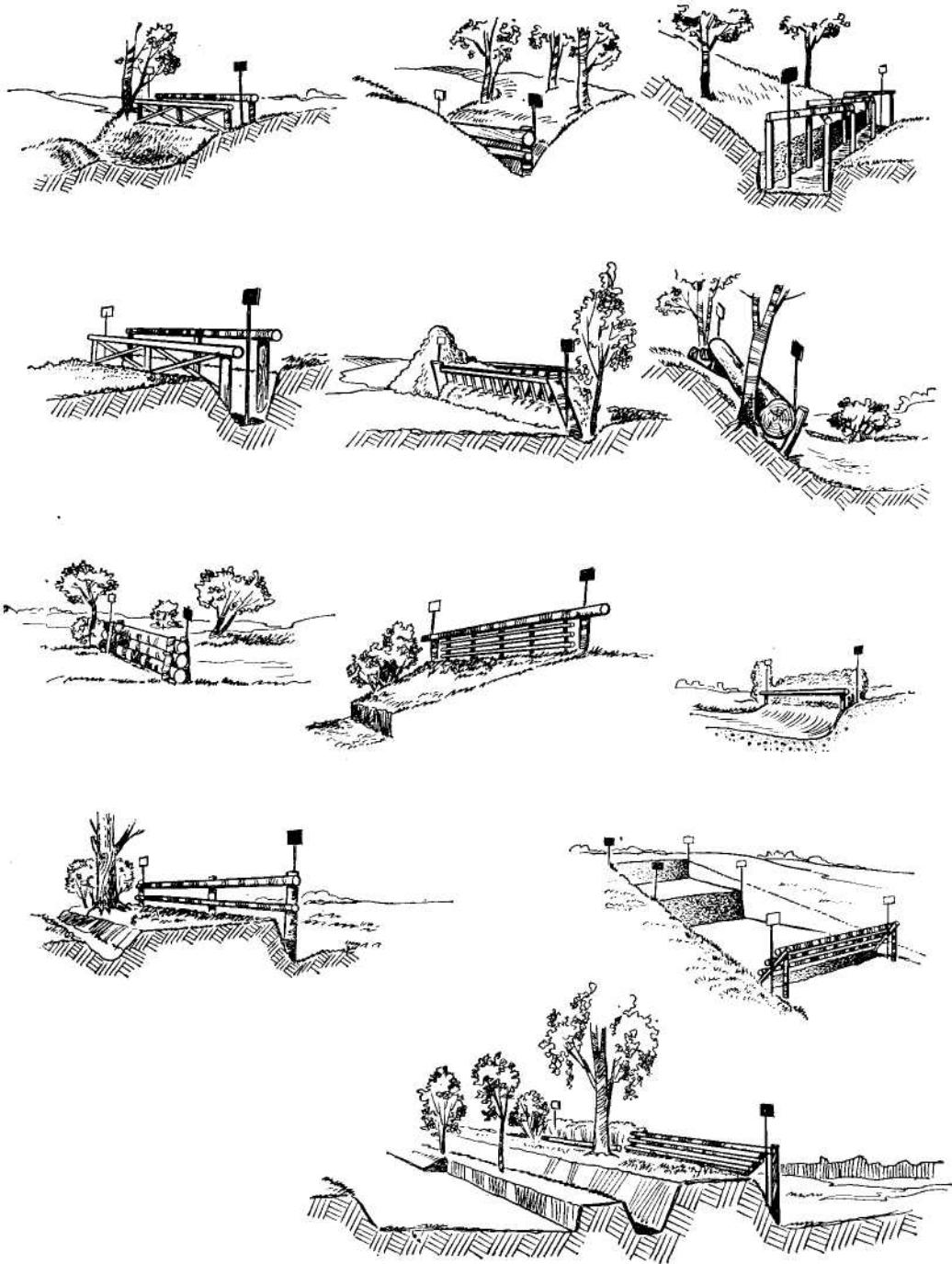
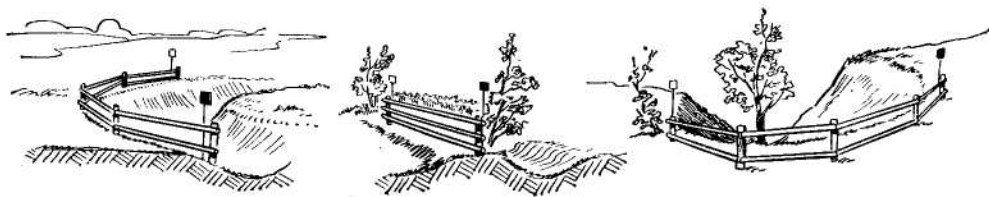
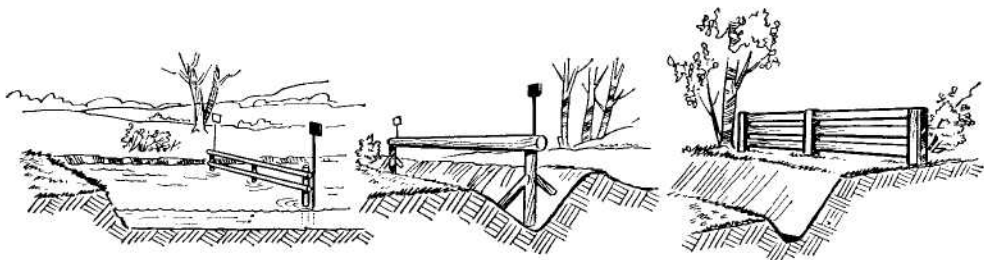
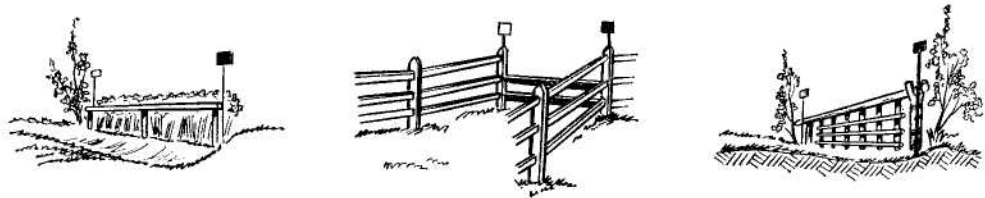
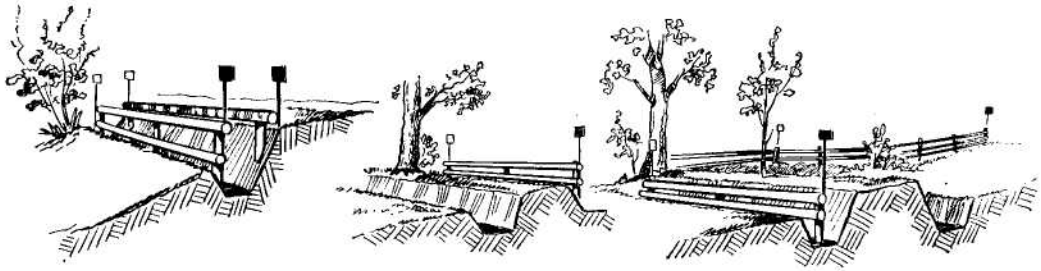
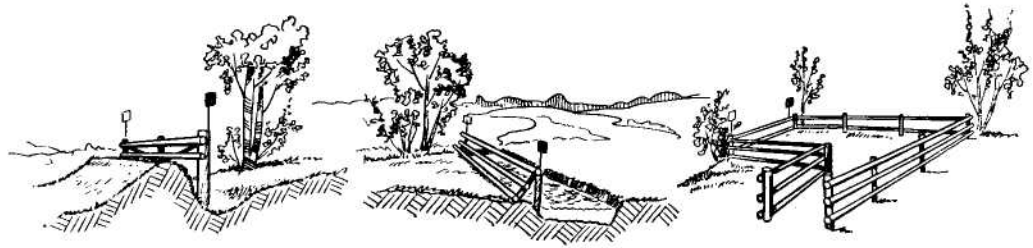


Рис. 76.  
Полевые препятствия





ревнования начального и легкого классов предъявляют сравнительно небольшие требования к выносливости лошади. Специальная работа на выносливость нужна лишь тогда, когда длина отрезков фазы Г превышает 7000 м. Все фазы полевых испытаний можно разделить на три категории по уровню нагрузки:

1) низшая категория (езда по полевым дорогам при темпе 200 — 400 м/мин);

2) средняя категория до значительной (кросс при темпе от 400 до 570 м/мин);

3) высшая категория (стипель-чез при темпе от 550 до 690 м/мин).

Различные категории нагрузок требуют постоянной тренировки на выносливость в течение многих лет. Эта работа соответствует тренировке на полевых дорогах и полевым испытаниям начального и легкого классов. Преодоление отрезков на рыси и спокойном галопе целесообразно чередовать с упражнениями на склоне и обучением технике прыжка.

Следующая форма работы над выносливостью осуществляется исключительно на галопе со скоростью от 400 до 550 м/мин. Она помогает улучшить состояние лошади при среднем уровне скоростной нагрузки, соответствующем темпу кросса. Здесь поначалу преодолеваются короткие тренировочные отрезки, связанные периодами шага, рыси или галопа в невысоком темпе. Таким образом, выполняется работа с большим общим объемом. Тренер должен следить за целесообразным соотношением интенсивной нагрузки и отдыха. На данном этапе тренировки работу на галопе надо предпочесть работе на рыси, поскольку галоп требует одного ритма дыхания, а рысь — другого.

Только тогда, когда лошадь подготовлена к участию в троеборных соревнованиях и по уровню тренированности находится в хорошей форме,

можно приступать к работе над скоростной выносливостью, соответствующей высшей категории нагрузки на стипль-чезе. При этом важен не только тщательный подбор грунта (по возможности песчано-травянистое покрытие). При низких и средних скоростных нагрузках потребности организма в кислороде могут удовлетворяться за счет вдыхаемого воздуха. При высокой же скоростной нагрузке это становится уже невозможным, а в организме возникает кислородное голодание. В этих условиях лошадь нужно тренировать так, чтобы кислородное голодание наступило как можно позднее и она могла бы его выдерживать. Тренировку на высоких скоростях следует проводить вначале на отрезках значительно короче тех, которые предстоит преодолевать на соревнованиях. Помните, что при такой скорости особенно велика опасность повреждения связок и сухожилий. Поэтому при отсутствии надлежащих условий для скоростной работы лучше проводить тренировку в более спокойном темпе.

В ходе тренировочного процесса всадник должен постоянно держать под контролем лошадь, ее реакции. Если вдруг обнаружится, что лошадь стала вялой, учащенно дышит, чрезмерно потеет, нужно немедленно снизить требования.

**Контроль за состоянием лошади.** Рекомендуется непосредственно после длительного галопа, а затем через каждые 5 и 10 мин. проверять пульс и частоту дыхания лошади. Если известны эти показатели в состоянии покоя, то по времени полного восстановления после нагрузки можно определить, в каком состоянии находится лошадь. Если время восстановления сокращается от одного контрольного галопа к другому, значит, состояние улучшается.

Внешними признаками хорошего состояния лошади являются очевидное желание двигаться, блестящая шерсть,

ясные глаза, незначительное потоотделение во время и после работы, а также нормальный аппетит.

Участие в преодолении конкурных препятствий на третий день троеборных соревнований зависит от результатов проверки состояния лошади после тяжелых полевых испытаний предыдущего дня. Зачастую опытные полевые лошади показывают, что искусственные препятствия представляют для них трудность. Чтобы лошадь не бросалась на препятствия и не сваливала их, она должна 1—2 раза в неделю работать на плацу. Цель этой работы — приучить лошадь к непривычной обстановке, а также к незакрепленным препятствиям и системам.

#### **ПОДГОТОВКА К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ ЛЕГКОГО КЛАССА**

После первоначальной подготовки начинается целенаправленная специальная тренировка и подготовка лошади к первым соревнованиям. Для каждого дня работы определяется основная программа, которая дополняется разнообразными элементами других видов троеборья.

**Посадка и действия всадника во время полевой работы** (рис. 77). В поле всадник должен упражняться на препятствиях самой разнообразной

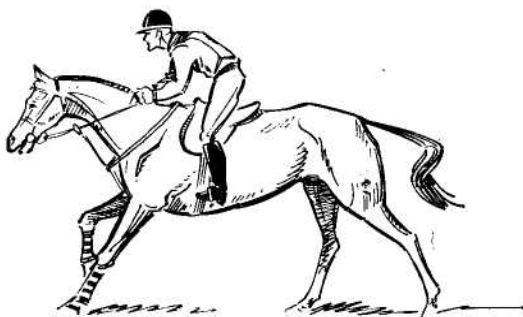


Рис. 77. Посадка всадника на дистанции кросса

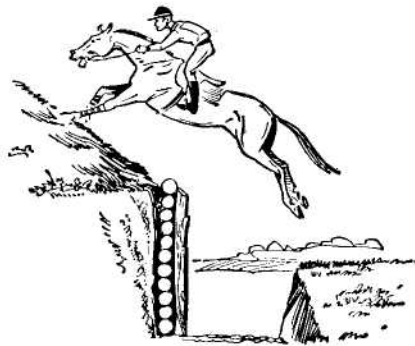


Рис. 78. Прыжок вверх

формы: прыжок в горку, прыжок вниз, широтный прыжок, прыжок в воду. Здесь особую роль играет привыкание лошади и всадника к новым условиям отталкивания, приземления, непривычной траектории прыжка.

При прыжке в горку (рис. 78) всадник помогает лошади смелым подходом к прыжку (насколько позволяет грунт), наклоном туловища вперед с момента отталкивания вплоть до момента приземления (разгружается зад лошади). При неудобном подходе к прыжку в горку (например, если всадник только что спустился с предыдущего склона) нужно, достигнув самой благоприятной точки для отталкивания, как можно энергичнее выслать лошадь на прыжок. Если всадник сам еще недостаточно тренирован, он должен сначала поупражняться на опытной лошади.

При прыжке вниз (рис. 79) нужно:

— плотно прижав колено и опустив каблук, больше выдвинуть вперед шенкеля;

— еще перед приземлением (примерно в середине фазы полета) выпрямить верхнюю часть туловища;

— руки вытянуть в направлении рта лошади и с обеих сторон упереться ими в шею, отдать повод, чтобы лошадь смогла без помех сбалансировать.

При соблюдении этих правил ло-

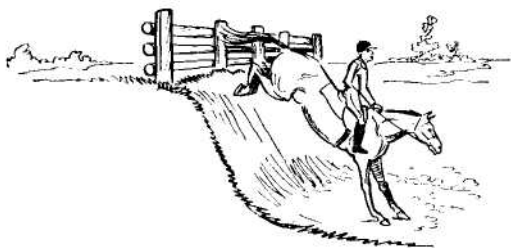


Рис. 79. Прыжок вниз

шадь и всадник могут легко справиться с трудным приземлением.

**Тренировочный план.** Он разрабатывается на основе долгосрочного планирования. Тренировочный план для группы или отдельного всадника включает следующие основные пункты: цель и главные задачи спортивного обучения; периодизация и планирование соревнований; содержание и построение тренировки; контрольные тесты; обзор важнейших показателей.

Для всадника и лошади нужно определить цель подготовки на планируемый отрезок времени. Для всадника это может быть переход на новую ступень спортивной классификации, завоевание определенного титула или призового места в соревнованиях. Для лошади — успешное участие в соревнованиях определенного уровня. Можно запланировать также уровень оценок за манежную езду или минимальное количество штрафных баллов в конкуре и полевых испытаниях. Но как бы ни формулировалась цель того или иного этапа подготовки, она всегда должна отражать стремление к более высокому качеству, т. е. к техническому мастерству.

**Главные задачи обучения.** На каждом этапе определяются задачи, которые являются важными для повышения спортивных результатов. Например:

*Всадник.* Выездка: более прямое положение верхней части туловища, более плотное прилегание бедер и ко-

леней, спокойное положение шенкелей, улучшение посадки на поворотах и боковых движениях (наружное плечо). Далее коротко перечисляются средства и методы решения этих задач.

**Прыжки:** улучшение подхода к препятствию (особенно к системам), эластичное следование верхней частью туловища движениям лошади, улучшение положения шенкелей.

**Работа в поле и на выносливость:** постоянное накопление опыта преодоления сложных препятствий, особенно в условиях тяжелого грунта, тактическое обучение, выработка чувства скорости движения.

**Атлетическая подготовка:** улучшение гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, общее укрепление организма, развитие подвижности.

*Лошадь.* Выездка: дальнейшее развитие проводимости, освоение элементов легкого класса, развитие импульса.

**Прыжки:** улучшение техники прыжка и умение проходить препятствие плавно и на скорости, обучение преодолению полевых препятствий.

**Сила и выносливость:** укрепление мышц задних ног, улучшение аэробной базы, повышение выносливости на средних скоростях, удлинение махов галопа.

**Соревнования:** приобретение соревновательного опыта во всех видах троеборья. Привыкание к различному грунту и другим новым условиям.

#### **Примерные периодизация и план соревнований на первом году специализированной тренировки лошади**

I подготовительный период — примерно 15 недель: 1-й отрезок — 7 недель, 2-й отрезок — 8 недель;

II подготовительный период — примерно 8 недель: 1-й отрезок — 4 недели, 2-й отрезок — 4 недели;

I соревновательный период — примерно 6 недель;

II соревновательный период — примерно 8 недель;

III соревновательный период — примерно 11 недель;

Переходный период — примерно 4 недели.

*I подготовительный период, 2-й отрезок.* В конце января и конце февраля контрольные соревнования по преодолению препятствий и манежной езде. Требования определяются уровнем подготовленности и целью, поставленной тренером.

*II подготовительный период, 1-й отрезок.* В конце марта контрольные соревнования по выездке и преодолению препятствий. *2-й отрезок.* В середине или конце апреля контрольные соревнования по манежной езде, преодолению препятствий и полевым испытаниям (облегченный кросс).

*I соревновательный период.* 2—3 подготовительных турнира по выездке и преодолению препятствий. Первые троеборные соревнования в соответствии с уровнем подготовленности и поставленной целью.

*II соревновательный период.* 1—3 тренировочных турнира по возможности с одной полевой ездой как подготовка к первым основным соревнованиям сезона (для уровня подготовленности легкого класса).

*III соревновательный период.* Примерно 2 тренировочных турнира по возможности с одной полевой ездой. Вторые основные соревнования сезона легкого класса.

*Переходный период.* В зависимости от общего состояния участие лошади в несложных охотах.

#### **Примерное содержание годовой тренировки для троеборной лошади**

Для повышения объема и интенсивности тренировок решающее значение имеет только степень тренированности лошади. Поэтому предлагаемую систему не следует воспринимать как догму. Она дает только ориентиры для тренировочного процесса на третьем году подготовки.

*I подготовительный период, 1-й отрезок (с 1-й по 7-ю неделю).*

Цель: улучшение общей технической готовности в выездке и преодолении препятствий, улучшение выносливости (аэробной базы).

*Выездка:* несколько раз в неделю специальная гимнастическая работа, причем особое внимание уделяется раскрепощенности, выпрямленности и повиновению лошади, а также более тонкому воздействию средств управления всадника. Отдельные части программы манежной езды отрабатываются с трензелем. Разминка выполняется как общая работа на выездженность в сочетании с элементами других видов троеборья (например, прыжки, работа на выносливость). Работа на корде и работа в руках для гимнастического развития задних конечностей.

*Преодоление препятствий:* еженедельное обучение технике прыжка на гимнастических препятствиях и препятствиях, преодолеваемых с рыси, а также во время рабо-

ты на выносливость на галопе. 2—3 раза выполняются 2—4 прыжка через отдельное препятствие высотой до 1,2 м. До и после основной части тренировки всадник выполняет работу на выездженность, двигаясь вокруг препятствий.

*Выносливость:* еженедельные длинные репризы рысью как разминка перед работой над элементами других видов троеборья либо как органическое завершение урока технического мастерства. Каждую неделю нужно выполнять спокойный галоп на отрезке от 2 до 5 км. При благоприятном снежном покрове не нужно бояться полевой работы. Она должна проводиться как можно чаще на свежем воздухе в качестве активного отдыха после тренировки в манеже. Кроме того, движение по глубокому снегу — прекрасное средство для развития суставов.

*Всадник:* для атлетического совершенствования по меньшей мере раз в неделю включаются гимнастика, плавание, бег на лыжах, легкоатлетический кросс. Закрепляются и углубляются теоретические знания путем самообразования и консультаций с тренером.

*I подготовительный период, 2-й отрезок (с 8-й по 15-ю неделю).*

Цель: улучшение специальных технических навыков в выездке и преодолении препятствий, работа поясницей, отработка переходов, остановок и т. п. Развитие общей выносливости, участие в контрольных соревнованиях по манежной езде и преодолению препятствий.

*Выездка:* несколько раз в неделю специальная работа в манеже над импульсом, тактом, свободой движений, выпрямленностью, переходы и полуодержки, а также отработка остановок и собранных стоек. Основная работа ведется с трензелем. Приучение к мундштуку.

*Преодоление препятствий:* несколько раз в неделю выполнение 3—8 прыжков высотой до 1,1 м и преодоление двойной или тройной системы высотой до 1,1 м. Кроме того, почти ежедневно гимнастические прыжки с рыси. Участие в двух контрольных соревнованиях на уровне паркуров начального класса.

*Силовая выносливость:* раз в две недели прыжковая подготовка проводится на длительном галопе. Преодолеваются 15 — 20 небольших и средних препятствий (в зависимости от уровня подготовленности), размещенных на трассе в любом порядке.

*Скоростная выносливость:* еженедельные длинные репризы рысью без перерыва. Спокойный средний галоп — от 3 до 6 км. Галопы не должны совпадать по дням с длительной рысью. Общий объем такой работы и ее удельный вес в каждой тренировке повышаются. Кроме того, остаются в силе все указания, данные для 1-го отрезка этого периода.

*Всадник:* работа такая же, как в 1-м отрезке I подготовительного периода.

*// подготовительный период, 1-й отрезок (с 16-й по 19-ю неделю).*

Цель: повышение технической подготовки в выездке и прыжках до максимума (в пределах данного класса) с сохранением того, что было приобретено в I подготовительном периоде; начало полевой работы, привыкание к полевым препятствиям, относительное снижение объема работы на выносливость и введение коротких моментов нагрузки на уровне соревнований (повышение темпа — удлинение махов галопа); контрольные соревнования по выездке и преодолению препятствий в соответствии с уровнем подготовленности.

**Выездка:** специальная работа несколько раз в неделю. Главное — поддержание достигнутого уровня обучения при улучшении раскрепощенности. Работа в манеже по отработке элементов программы. Выполнение время от времени программы по частям. После работы на выездку в поле, играющей роль разминки, можно поупражняться в переходах, улучшении гибкости в боку и суставах. В конце отрезка — контрольные соревнования с выполнением более легкой и более сложной программы выездки начального класса.

**Преодоление препятствий:** частота тренировок и уровень требований как во 2-м отрезке I подготовительного периода. Системы и комбинации препятствий как на предстоящих соревнованиях.

**Силовая выносливость:** работа на галопе на плацу с препятствиями средней высоты (до 1 м). Контрольные соревнования можно проводить в конце данного отрезка с использованием сверхдлинного паркура (большое число препятствий, большие расстояния между отдельными препятствиями).

**Скоростная выносливость:** несколько тренировок в неделю, сочетая виды троеборья. Длинные репризы рысью, галопом длиной от 4 до 8 км в темпе от спокойного до энергичного. Один четырехкилометровый галоп на скорости близкой к соревновательной. Перед каждым галопом работа на выездку на неровной местности. Вначале галопы на выносливость должны проводиться на дистанциях не короче 2 км и не длиннее 6 км. Перерывы между отдельными репризами галопа должны быть как можно короче. После галопа для полного успокоения лошади выполняются упражнения на выездку с низкой интенсивностью.

Как показывает многолетний опыт, весенняя линька и малоценный зимний корм существенно ослабляют организм лошади, так что в этот период могут проявиться разнообразные признаки переутомления.

**Сила:** по меньшей мере раз в неделю работа на склоне как общее средство укрепления организма лошади и развития ее мускулатуры.

**Всадник:** работа такая же, как в 1-м отрезке I подготовительного периода.

*// подготовительный период, 2-й отрезок (с 20-й по 23-ю неделю).*

Цель: совершенствование технической подготовки в выездке и прыжках специальными тренировочными средствами. Максимальное приближение тренировок к условиям соревнований для целенаправленной подготовки к соревновательному сезону. Некоторое снижение объема работы над выносливостью при дальнейшем разнообразии работы в поле. Заключительные контрольные соревнования по возможности по всем трем видам троеборья, желательно в течение двух дней, следующих один за другим.

**Выездка:** несколько раз в неделю специальная работа на манеже и в поле. Манежная езда проводится перед полевой работой и после работы на выносливость. Она очень полезна также как контролирующее средство после преодоления препятствий на плацу с последующей спокойной прогулкой по местности. Основное содержание тренировок по выездке — выполнение частей предстоящей программы 1—2 раза за тренировку. Все чаще включается работа с мундштуком. Кроме того, необходима ежедневная работа на выездку. К концу II подготовительного периода проводятся контрольные соревнования, причем одну программу можно выполнить с трензелем, а вторую — с мундштуком, для того чтобы всадник мог решить, с каким оголовьем ему лучше выступать на предстоящих соревнованиях.

**Преодоление препятствий:** многократное выполнение в течение недели в сочетании с элементами других видов троеборья 7—15 прыжков такой высоты, которая соответствует данному уровню подготовленности. Кроме того, частичный паркур из 6—10 препятствий. Особое внимание нужно обращать на правильный подход к прыжку. Подготовка к такой прыжковой работе должна состоять из чередования выездки и работы на выносливость. Следует включать также разнообразную гимнастическую работу на небольших препятствиях. Работа на выносливость проводится перед прыжками, потому что заключительный конкур на соревнованиях по троеборью проходит после напряженных для лошади полевых испытаний. Так идет приучение лошади к особенностям троеборья. Кроме того, такое построение тренировки позволяет проверить состояние лошади. Заключительные контрольные соревнования в конце этого периода (лучше пройти два паркура — легкий и трудный) должны соответствовать уровню подготовленности и возможностям лошади.

**Полевая работа:** проводится ежедневно. Каждую неделю надо использовать все возможности для езды по неровному рельефу. В поле выполняются упражнения на

выезженность: силовая работа на склоне, работа на выносливость, прогулки для отдыха. Как можно чаще нужно давать возможность лошади плавать. Несколько раз в неделю работа на привыкание к полевым препятствиям (достаточно 2—4 прыжков).

**Скоростная выносливость:** несколько раз в неделю работа на выносливость как в 1-м отрезке II подготовительного периода. Раз в две недели желательна длительная прогулка рысью для ознакомления с неизвестными еще полевыми препятствиями.

**Стипель-чез:** преодоление препятствий в относительно спокойном темпе (от 400 до 550 м/мин). Если поблизости нет подходящей трассы, то препятствия строятся на каком-либо подходящем участке. В том возрасте, о котором мы говорим, лошади еще не нужна специальная скоростная подготовка. Поэтому тренировка направлена в основном на развитие общей выносливости и укрепление сухожильно-связочного аппарата и может проходить на низких скоростях в небольшом объеме.

**Сила:** силовая работа (на склоне) до 2 раз в неделю.

**Всадник:** работа такая же, как в I подготовительном периоде.

Ежедневный общий объем тренировочной работы можно выполнять в два приема. Целесообразно в день проводить две тренировки, особенно если лошади несколько устали или интенсивные тренировки требуют нервной разрядки во время прогулок в поле. В течение всего подготовительного периода следует 2—3 недели подряд работать интенсивно, а одну неделю спокойно.

*/ соревновательный период (с 24-й по 29-ю неделю).*

**Цель:** накопление соревновательного опыта во всех видах троеборья; продолжение тренировочной работы в сочетании с соревнованиями.

**Манежная езда:** участие в двух турнирах с выполнением программ, соответствующих уровню подготовленности лошади. Исключаются все приемы, которые могут повредить дальнейшему развитию лошади, например езда с мундштуком без достаточной к тому подготовки. Между турнирами после активного отдыха нужно продолжить привычную тренировку во всех видах. Несколько раз в неделю проводить манежную езду, устраняя ошибки, выявившиеся в первых выступлениях. Если во время соревнований возникли напряжение или скованность, их нужно устранить. Манежная езда не должна быть слишком длительной, особенно во время подготовки к первым троеборным соревнованиям в конце периода (через 2—3 недели после первого подготовительного турнира). Разминка и спокойная работа после основной части тренировки

ведутся так же, как в подготовительный период.

**Преодоление препятствий:** участие в двух подготовительных конкурсах, соответствующих уровню подготовленности лошади, участие в троеборных соревнованиях. Цель — проехать маршрут спокойно, ровно и чисто. В промежутке между конкурсами и перед соревнованиями по троеборью несколько раз в неделю проводятся короткие упражнения на технику прыжка, 2—3 прыжка через отдельные препятствия или преодоление 1—2 комбинаций препятствий. При этом особое внимание надо обращать на ошибки в технике и особенно на восстановление раскрепощенности: лошадей, испытывающих напряжение, нужно успокоить.

**Полевая работа:** по возможности проводить на незнакомой ранее территории поблизости от места будущих соревнований. Любой новый рельеф почвы — спуски, канавы или естественные препятствия — нужно использовать для накопления опыта в полевой езде. Спокойный галоп по такой местности на расстоянии 4—6 км не только улучшит выносливость лошади, но и будет способствовать ее привыканию к новым заданиям. Всадник должен почти ежедневно преодолевать разнообразные полевые препятствия, обычно 4—6 препятствий подряд в свободном темпе.

**Силовая выносливость:** контрольное испытание со значительным количеством полевых препятствий. В течение I соревновательного периода такую тренировку можно проводить только один раз. Цель в первой полевой езде легкого класса — пройти маршрут без ошибок, но отнюдь не стремиться показать лучшее время, а разумно поддержать развитие лошади.

**Скоростная выносливость:** ежедневно проводится работа на выносливость в сочетании с другими видами троеборья. Длина отрезков, преодолеваемых на рыси и галопе, чуть-чуть сокращается по сравнению со II подготовительным периодом, а темп галопа повышается. При работе на более высоких скоростях не допускать, чтобы лошадь понесла всадника. Правильное развитие темпа возможно только из спокойного, свободного рабочего галопа при относительно легком упоре в повод и вытянутой шее. Тогда получится нужный настильный рациональный галоп с широкими махами.

**Стипель-чез:** продолжается ознакомление лошади с трассой стипль-чеза и препятствиями, если предстоящие соревнования включают этот элемент. Увеличивать темп на тренировках все еще нужно осторожно.

**Всадник:** активно использовать летний сезон для плавания, выполнять упражнения на подвижность и общее укрепление организма, при этом стараться разгрузить опорный аппарат (позвоночник, суставы).

**Активный отдых:** после первого выступления в троеборье к концу I соревновательного периода лошадь должна отдохнуть. 4 дня после соревнований необходима обычная проводка в поле. Можно охлаждать ей ноги в речке, а потом оставлять в леваде. Продолжительность отдыха 1—2 недели.

*// соревновательный период (с 30-й по 37-ю неделю).*

**Цель:** накопление соревновательного опыта во всех видах троеборья; подготовка к главным соревнованиям сезона.

**Манежная езда:** участие в 3—4 подготовительных турнирах (не более одного выступления в день). Между турнирами — гимнастические упражнения. Работа над элементами выездки в поле, обращая внимание на шаг и свободные аллюры. Несколько раз в неделю непродолжительная специальная работа над выездкой. В остальном работа такая же, как в I соревновательном периоде.

**Преодоление препятствий:** участие в 3—4 подготовительных турнирах (не больше одного выступления в день). При участии в соревновании по троеборью не должно быть никакого дополнительного участия в конкурсах. В промежутках между соревнованиями не рекомендуется преодолевать турнирные препятствия.

**Полевая работа:** лошадь и всадник должны набрать как можно больше опыта в преодолении разнообразных полевых препятствий.

**Всадник:** работа такая же, как в I соревновательном периоде.

**Активный отдых:** такой же, как в конце I соревновательного периода. После выступления во вторых троеборных соревнованиях отдых до двух недель.

Участие во вторых троеборных соревнованиях в конце II соревновательного периода повышает эффективность тренировочного и учебного процесса. Эти соревнования должны быть закончены без специальной подготовки. Главное в них не победа, а сохранение сил и готовности лошади работать с всадником и накопление опыта. Соблюсти правильное соотношение нагрузки и отдыха.

*/// соревновательный период (с 38-й по 48-ю неделю).*

**Цель:** накопление соревновательного опыта в турнирах перед главными соревнованиями года. Старт в троеборных соревнованиях начального или легкого класса с конкретно поставленной целью.

**Манежная езда:** участие в 2—3 подготовительных турнирах. Несколько раз в неделю непродолжительная специальная работа над выездкой. Особое внимание уделяется широте захвата, такту, толчковой силе, импульсу, энергичности и свободе движений, выпрямленности. Эта работа должна вестись в проме-

жутках между турнирами и по возможности в полевых условиях, только тогда лошадь получит нервную разрядку и будет энергичнее двигаться и охотнее вытягивать шею. Манежная езда должна проводиться по программе, которую предстоит выполнить на соревнованиях. Всадник выполняет отдельные элементы программы. Всю программу целиком не рекомендуется выполнять больше 2—3 раз.

**Преодоление препятствий:** работа такая же, как во II соревновательном периоде. Кроме того, еженедельная работа на гимнастических препятствиях, специальная работа над преодолением индивидуальных трудностей для лошади (отвесные препятствия, системы и т. п.). За одну тренировку можно делать не более 4—6 прыжков высотой до 1,1 м.

**Полевая работа:** осмотрев трассу предстоящих соревнований и построенные на ней препятствия, всадник должен в аналогичных условиях провести подготовку к полевым испытаниям. Можно построить контрольную трассу, близкую по типу к соревновательной, и за 2—4 недели до выступления проехать по ней в медленном темпе.

**Скоростная выносливость:** работа такая же, как в предыдущих соревновательных периодах. В период подготовительных турниров объем работы на выносливость снижается, но опять возрастает примерно за 4 недели до начала главных соревнований сезона. В это время интенсивность работы низкая, затем она постепенно повышается, и за неделю до выступления темп достигает примерно соревновательного уровня.

**Всадник:** работа такая же, как в I соревновательном периоде.

**Активный отдых:** после соревнований рекомендуется в течение 14—21 дня активный отдых, который включает проводку по местности, вывод в леваду или на пастбище. После этого лошадь может принять участие в 2—3 охотах, не требующих чрезмерной нагрузки.

*Переходный период (от 49-й до 52 недели).*

**Цель:** активный отдых, подготовка к новому подготовительному сезону следующего тренировочного года.

**Главное средство:** работа на корде, дополняемая прогулками в леваде и проводками.

**Контроль уровня технической подготовленности.**

**Лошадь и всадник:** контрольные соревнования по выездке и преодолению препятствий как в подготовительный период. Подготовительные турниры начального класса (манежная езда, прыжки, полевые соревнования). Контрольные соревнования в ходе непосредственной подготовки к троеборным соревнованиям. Троеборные соревнования.

**Контроль уровня физической**



подготовленности: *Лошадь*: контрольные галопы, полевые испытания, регулярные осмотры ветеринарным врачом, всадником, контрольные осмотры во время и после соревнований. *Всадник*: регулярные осмотры врачом, контроль за самочувствием во время соревнований.

Общий контроль: регулярное ведение документации о работе с лошадью (протокол нагрузок, дневник и т. п.), регулярная оценка тренировочной работы тренером и коллективом, проведение тренерского совета до и после каждого периода работы, использование фото- и киносъемок для самоконтроля, коллективное обсуждение предстоящих выступлений и итогов соревнований.

### **ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ТРОЕБОРНОЙ ЛОШАДИ**

Участие в соревнованиях в течение первого тренировочного года позволяет определить пригодность лошади к троеборью. Если лошадь лучше выступала в выездке или конкурсах, ее можно использовать в одном из избранных видов, не забывая, однако, и работу в поле. Кроме того, можно продолжить совершенствование лошади в троеборье начального и легкого классов, чтобы дать возможность молодому всаднику набраться опыта на хорошо подготовленной лошади.

Если тренировки и соревнования в течение первого года проходили успешно и лошадь оказалась способной выполнять и более трудные задачи, то можно повысить требования.

Рецепты повышения нагрузок, пригодные для всех, дать нельзя. Если привести какие-то количественные показатели, то возникнет опасность, что они будут восприняты автоматически и принесут скорее вред, чем пользу. Надо помнить, что чем выше цели, которые ставит троеборный всадник перед собой, тем важнее для него как можно лучше усвоить теорию тренинга и уметь правильно применять ее. Поэтому для дальнейшей работы с троеборной лошадью нужен тренировочный план, который можно изменять в зависимости от ситуации. На-

блюдения за состоянием здоровья и тренированностью всадника и лошади необходимы, чтобы дополнить и приспособить план к конкретной тренировочной работе. Это важнейшее условие, позволяющее избежать переутомления.

Содержание и построение тренировки в этот период такие же, как и в предыдущем, но, разумеется, при более высоких требованиях. Особенно это касается качества выполнения элементов, прыжков, различных упражнений и результатов на соревнованиях.

Наряду с участием в основных соревнованиях необходимо выступать в подготовительных турнирах, потому что многие лошади, уверенно идущие в привычных условиях, могут испытывать большое беспокойство в новом для них месте, отвлекаться и нервничать, что приведет к неожиданным ошибкам.

На троеборной лошади не следует участвовать в конкурсах трудного класса. Конкур с высокими препятствиями отрицательно влияет на троеборную подготовку, так как в троеборье нужно вести лошадь свободнее, более плавно и естественно, чем в конкурсах. Технику на прыжках определяет более высокая скорость подхода к препятствиям, отталкивания, полета и прохождения между препятствиями. Конечно, с хорошей техникой прыжка достичь плавной и чистой езды в конкурсах не выше среднего класса трудности можно, но успеха в соревнованиях добиться сложно.

В манежной езде стартовать надо чаще, потому что она дает возможность контролировать всадника и лошадь в условиях, близких к соревновательным. Обычно в ходе подготовки троеборная лошадь может выступать в выездке легкого класса. Когда лошадь подведена к троеборным соревнованиям трудного класса, ее можно использовать в выездке среднего класса

трудности.

#### **Спортивная форма всадника.**

Троеборец подчиняется всем правилам и законам, которые приняты в спорте высших достижений. Тот, кто хочет поддерживать на высоком уровне свою работоспособность, должен помимо работы с лошадью бегать кроссы, заниматься гимнастикой, плаванием, волейболом — это наиболее приемлемые виды спорта.

Если вес всадника вместе с седлом превышает 75 кг, то перед крупными соревнованиями необходимо согнать его, чтобы не перегружать лошадь. Лучший метод держать вес — это не слишком обильная, бедная углеводами и солью пища. Для уменьшения веса рекомендуется также физическая работа, вызывающая усиление кровообращения и обильное потоотделение. Эффективен легкоатлетический кросс в двух-трех тренировочных костюмах. Не следует сбрасывать вес частым посещением сауны или отказом от пищи. Это ослабляет организм и снижает работоспособность. А вообще, небольшой избыток веса у всадника меньше мешает лошади, чем низкое его мастерство.

#### **ТАКТИЧЕСКАЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЯ**

**Манежная езда.** В соревнованиях по троеборью манежная езда является средством проверки повиновения лошади. Как правило, к первому дню соревнований лошадь подходит в очень хорошем состоянии и даже с избытком темперамента и энергии. Если такая лошадь в ходе подготовки прекрасно овладела заданием, но в соревнованиях неточно выполнит некоторые элементы, всадник должен сохранять спокойствие и удерживать лошадь в контакте со средствами управления.

Большое значение в этом случае имеют мягкие средства управления, которые никогда не включаются резко и внезапно, а действуют в точном взаимодействии с движениями лошади.

Перед выступлением с троеборной лошадью нужно спокойно поработать примерно около часа. Продолжительность разминки зависит от индивидуальных особенностей лошади. Всадник не должен слишком перегружать ее перед тяжелыми полевыми испытаниями. Он заранее определяет программу разминки.

Манежная езда требует от всадника большой сосредоточенности. Хорошее впечатление производит на судей правильный рисунок фигур, выполнение тех или иных элементов точно в заданной точке манежа, живое, энергичное выступление с четкими переходами. Хорошая посадка, почти незаметные средства управления, аккуратная и хорошо сидящая одежда всадника, элегантно приветствие также влияют на общую оценку.

**Полевые испытания.** Как правило, трасса осматривается накануне манежной езды. Во время осмотра нужно быть предельно внимательным. Совсем нелегко точно запомнить все места отталкивания, указательные стрелки, места опасности, обязательные для прохождения створы. Поэтому всадник должен сделать себе необходимые пометки, которые можно еще раз просмотреть перед выступлением.

Всадник должен держать в памяти всю трассу, определить, какой подход к препятствию самый рациональный и где его подстерегают наибольшие опасности. Если всадник сочтет необходимым сделать какие-либо изменения в препятствиях или на отрезках пути, ему следует обратиться к руководителю команды. Накануне полевых испытаний проводится совещание с участием всей команды, включая обслуживающий персонал.

Перед началом полевых испытаний

конюх помогает всаднику проверить снаряжение и держит лошадь, пока тот не сядет в седло. В очень жаркие дни конюх незадолго до начала выступления должен протереть лошадь (ноздри и рот обязательно влажной губкой, не слишком холодной водой). По окончании полевых испытаний конюх берет на себя заботу о лошади, но только после того, как всадник сойдет с седла по приглашению судьи у весов.

В ходе полевых испытаний всаднику нужна помощь: на старте первых дорог, на старте и финише стипль-чеза, на старте и финише кросса. На предварительном совещании всадник и конюх получают записки с конкретными заданиями для каждого с указанием точного времени прибытия в тот или иной пункт и времени старта на каждом отрезке.

Перед полевыми испытаниями обслуживающий персонал команды должен подготовить торбы с овсом, губки, ведра, шерстяные и непромокаемые попоны, медикаменты для оказания первой помощи, инструмент для ковки. Для всадников нужно припасти освежительные напитки, не содержащие углекислоты. Предлагать всаднику или лошади какие-либо стимулирующие средства (даже глюкозу) запрещается.

Кроме того, нужно проверить и подготовить снаряжение: уздечку с капсюлем, седло (если необходимо, с нагрудной лямкой), запасное путлице (его нужно надеть на шею лошади, чтобы всадник мог за него придерживать, если лошадь споткнется), каску, потник со свинцовыми накладками (если у всадника не хватает веса), хлыст, тупые шпоры.

После осмотра трассы всадник составляет план ее прохождения, заучивает его наизусть и на всякий случай записывает на куске картона, лейкопластыре или ткани и кладет в карман блузы. План содержит такие дан-

ные: а) начало разминки; б) время старта; в) время, к которому всадник должен прибыть в определенный пункт трассы; г) короткие указания к отдельным участкам (например: «отдых», «полный темп», «вести в поводу») или препятствиям («заезжать правее» и т. п.); д) время прибытия к финишу.

На соревнованиях по троеборью среднего и трудного класса план должен быть более подробным: а) начало разминки; б) старт фазы А (первых дорог); в) время завершения фазы А с учетом контрольной паузы за 2—5 мин. до начала стипль-чеза; г) старт стипль-чеза (фазы В) с запланированным временем его прохождения, а также временем начала фазы С; д) время завершения фазы С (вторые дороги) с 2—5 мин. резерва дополнительно к обязательной 10-минутной паузе; е) время старта фазы Д (кросс) с указанием запланированного времени его прохождения; ж) время завершения полевых испытаний.

Брать с собой на полевые испытания секундомер не рекомендуется, потому что любой толчок может его остановить. Гораздо удобнее противударные и влагонепроницаемые наручные часы с большой секундной стрелкой, четким циферблатом.

Во время прохождения трассы всадник не должен получать от кого-либо подсказок о скорости езды. Любая поддержка со стороны может привести к дисквалификации.

Опасность дисквалификации возникает и тогда, когда всадник забывает взвеситься перед началом кросса и по окончании его.

При сложной ситуации, например закидке на препятствии, всадник, знающий психику лошади, сохранит спокойствие. Он отведет лошадь от препятствия и обдумает причину случившегося; возможно, она заключается в нем самом. Перед новой попыткой лошадь должна быть приведена в

полный контакт со средствами управления. При подходе к препятствию всадник должен повысить темп галопа. Для этой цели он может использовать хлыст, однако так, чтобы не помешать движениям лошади.

Если всадник почувствует, что поставил перед лошастью непосильную задачу, единственно верным решением будет прекратить движение по маршруту.

Если лошадь при прохождении сложного кросса начинает вдруг испытывать явный упадок сил, ее дыхание учащается, спина перестает правильно работать, отталкивание на прыжке становится неуверенным, то всадник должен на время замедлить движение, дать возможность лошади немного отдохнуть и таким образом умело и осторожно провести ее через критическую точку. Не считаясь с временем, нужно помочь лошади найти перед препятствием правильное место отталкивания, которое она спокойно нашла бы сама в другой ситуации. Как правило, после короткой осторожной езды лошадь собирается с силами и благополучно заканчивает выступление.

После прохождения кросса нельзя сразу останавливать лошадь. Преодолев линию финиша, всадник должен продолжить движение спокойным галопом, затем перейти в рысь и, наконец, шагом подъехать к весам. Если конюшня находится неподалеку, то лошадь покрывают попоной (легкой или теплой — в зависимости от времени года) и отводят на место. Там с нее соскребают пот и снимают ногавки, обрабатывают мелкие наружные повреждения и обмывают ноги холодной водой. Если от места соревнований лошадь нужно перевозить в конюшню, то делать это следует вскоре после того, как всадник финишировал. Если машину приходится долго ждать, лошадь нужно поводить 15—20 мин., а потом приступить к первым мероприятиям по уходу.

Рекомендуется обмыть лошадь теплой водой (холодной нельзя) и обтереть разведенным спиртом, на ноги можно наложить охлаждающие повязки и держать их от 2 до 10 часов. Если повязки держали не более 2—3 часов, то нужно втереть камфарный спирт. Затем необходимо лошадь напоить и дать немного овса — примерно треть рациона.

После тяжелой работы лошадь особенно охотно ест кашу — смесь из пшеничных отрубей, плющеного овса и вареного льняного семени. Второй раз лошадь можно напоить и покормить (две трети рациона) через 2—3 часа. После этого нужно еще раз тщательно обследовать ее ноги. Если заметны серьезные изменения в тканях, нужно пригласить ветеринарного врача.

Подготовку к последнему этапу соревнований начинают рано. Лошади дают не слишком много корма. Затем ее чистят, обмывают ноги холодной водой. Нередко лошадей моют полностью. Затем в поводу или под седлом делают проводку в течение 40—90 мин.

**Конкур.** Судьи и врачи осматривают лошадей, как правило, утром третьего дня соревнований. Лошадь нужно идеально вычистить и устранить по возможности все следы лечения. Если лошадь сильно устала, с ней надо заранее прорепетировать ее движение на выводке.

Начинать паркур необходимо разминкой, которая должна продолжаться дольше обычного. Главная задача — вернуть мышцам эластичность, разогреть их. В разминку можно включить прыжки через низкие препятствия. Это поможет лошади обрести желание прыгать, несколько утраченное после полевых испытаний.

Конкур должен показать, что после тяжелых полевых испытаний предыдущего дня лошадь в состоянии справиться со средней нагрузкой. Всадник

должен стараться в спокойном, плавном темпе подводить лошадь к препятствию и незаметно побуждать ее отталкиваться в нужной точке. Следует избегать резких перемен темпа и крутых поворотов. Хлыст использовать можно только минимально — для легкого ободрения на первом пре-

пятствии и при явном замедлении темпа.

*Хорошего всадника характеризует не сила, с которой применяется хлыст, а включение его в нужный момент и таким образом, чтобы он был действительно помощью, а не помехой для лошади.*

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию . . .	5	Подготовка лошади к преодолению препятствий и полевым испытаниям	152
<b>Коневодство</b> .....	7	Переступания в прыжки через минимальные препятствия ....	153
Происхождение лошади .....	—	Прыжки на галопе .....	164
Породы и породные группы лошадей .....	8	План первоначальной подготовки лошади .....	168
Экстерьер и учение об оценке лошади .....	12	Советы по работе с лошадьми, имеющими пороки темперамента или телосложения .....	176
Копыта, уход за ними и ковка . . . . .	20	<b>Выездка (дрессаж)</b> .....	181
Кормление спортивных лошадей . . . . .	23	Подготовка всадника и лошади к соревнованиям среднего класса трудности .....	182
<b>Содержание лошадей и уход за ними</b>	28	Подготовка всадника и лошади к соревнованиям трудного класса . . . . .	188
Конюшня .....	—	Планирование и проведение тренировок .....	194
Уход за лошадью .....	31	Подготовка к соревнованиям и участие в них .....	200
Контроль за состоянием здоровья и сбережение лошади .....	33	<b>Преодоление препятствий</b> .....	201
<b>Первоначальная подготовка всадника</b>	36	Построение и организация тренировок .....	202
Предпосылки успешной подготовки всадников .....	—	Отработка техники прыжка в период подготовки к соревнованиям . . . . .	212
Обучение верховой езде.....	47	Тренировка в период соревнований и участие в них .....	230
Посадка и воздействия всадника на лошадь .....	51	<b>Троеборье</b> .....	237
Средства управления лошадью и их применение .....	64	Содержание троеборной подготовки .....	—
Работа на клавишах, полевая езда и прыжки .....	84	Подготовка к участию в соревнованиях легкого класса .....	245
План первоначальной подготовки всадника .....	96	Дальнейшее развитие троеборной лошади.....	251
<b>Первоначальная подготовка лошади</b>	102	Тактическая и теоретическая подготовка. Общие рекомендации по проведению соревнований .....	252
Снаряжение спортивной лошади . . . . .	103		
Психология, воспитание и выработка рефлексов у лошади ....	111		
Работа на корде и первая заездка . . . . .	116		
Развитие хода .....	129		
Этап отработки рабочей рыси . . . . .	—		
Этап отработки средней рыси . . . . .	137		

## **КОННЫЙ СПОРТ**

*Пособие для тренеров, преподавателей,  
коневодов и спортсменов.*

**Под редакцией Эриха Эзе**

**Редакторы** *З. В. Дворцовая, В. К. Янковская*

**Художник** *Л. Д. Виноградова*

**Художественный редактор** *Ю. В. Архангельский*

**Технический редактор** *Т. Ф. Евсенина*

**Корректор** *З. Г. Самылкина*

ИБ № 1509. Сдано в набор 1G.12.82. Подписано к печати 29.07.83. Формат 70X90/16. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 18,72. Усл. кр.-отг. 18,94. Уч.-изд. л. 22,27. Тираж 30 000 экз. Издат. № 6967. Зак. № 1626. Цена 1 р. 70 к.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.