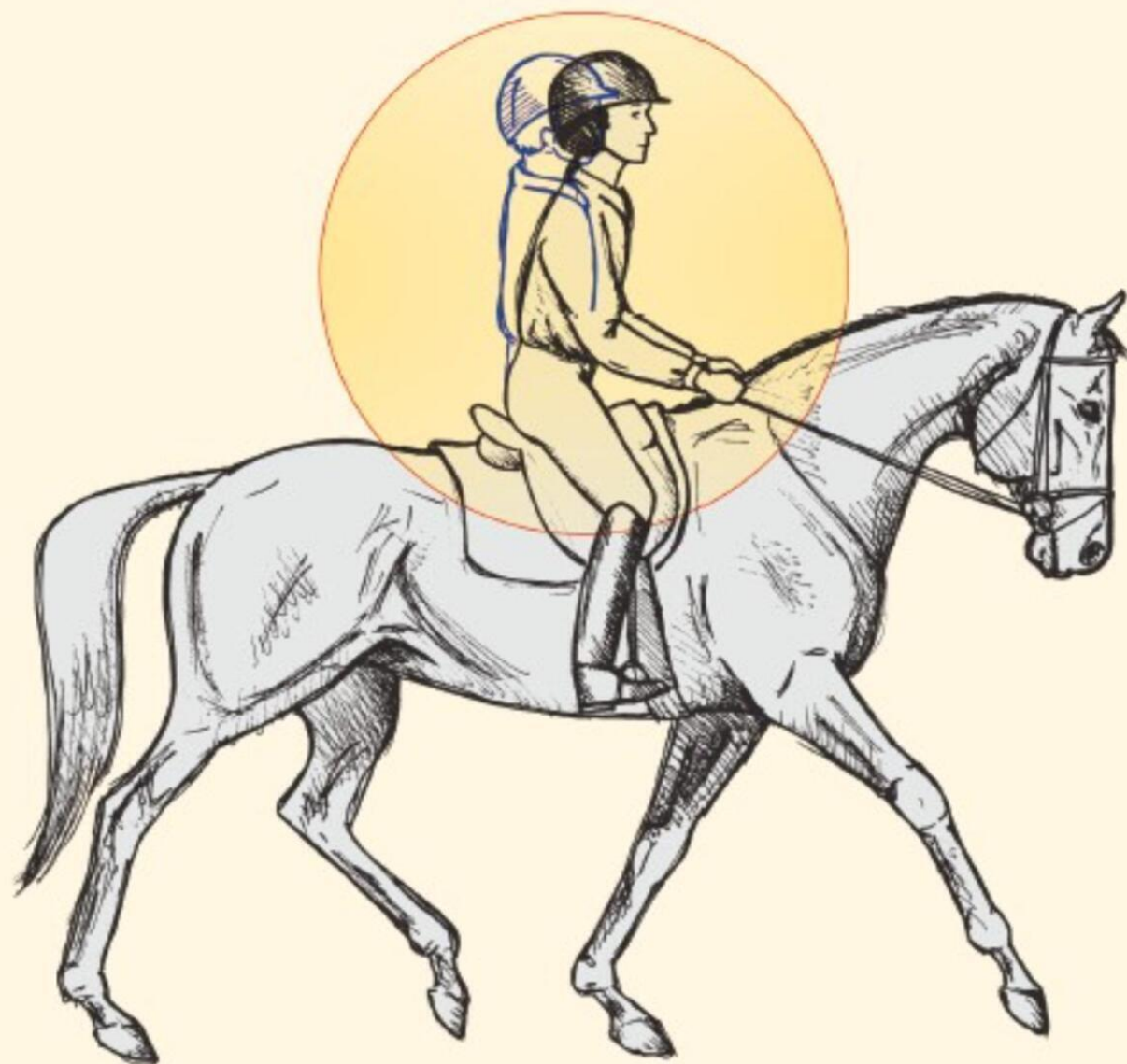


1

ТОМ

Начальная подготовка всадника и лошади



Deutsche
Reiterliche
Vereinigung

Практическое руководство
по конному спорту

Christoph Hess

**Практическое руководство по
конному спорту. Том 1. Начальная
подготовка всадника и лошади**

«Автор»

2022

Hess C.

Практическое руководство по конному спорту. Том 1. Начальная подготовка всадника и лошади / С. Hess — «Автор», 2022

В этой книге собрано все самое важное, что нужно знать о начальной подготовке всадника и лошади: от правил подбора амуниции и принципов правильной посадки до практических советов специалистов мирового уровня о построении тренировки и выполнении основных упражнений в выездке, конкуре и троеборье. Руководство рекомендовано всадникам, тренерам и судьям, а также всем тем, кто интересуется подготовкой лошадей и хочет научиться гармоничному общению с ними, сохраняя их здоровье и готовность к спортивным достижениям. Специалисты Федерации конного спорта Германии более 50 лет разрабатывают руководства по подготовке лошадей, всадников и драйверов. Они переведены на 11 языков и продаются по всему миру. Обновленное в 2021 году издание опубликовано на русском языке по инициативе и при поддержке вице-президента Федерации конного спорта России Ольги Рейман.

© Hess C., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Благодарности	5
Предисловие	6
Рассуждения о классическом искусстве верховой езды	7
Глава 1	10
1.1. Лошадь	10
1.1.1. Природные качества лошади	10
1.1.2. Отношения между всадником и лошастью	11
1.2. Всадник	15
1.3. Учебная лошадь	16
1.4. Тренер	17
1.5. Место проведения тренировок	19
1.6. Манеж и порядок работы в нем	20
1.6.1. Разметка манежа	20
1.6.2. Манежные фигуры	24
1.7. Правила езды в поле и по дорогам общего пользования	31
Глава 2	33
2.1. Экипировка всадника	34
2.2. Снаряжение лошади	40
2.2.1. Основное снаряжение для ухода за лошастью	40
2.2.2. Основное снаряжение для верховой езды	40
2.2.3. Вспомогательные поводья, их подгонка и применение	57
2.2.4. Принадлежности	63
2.3. Уход за снаряжением	66
Глава 3	67
3.1. Подход к лошади, надевание недоуздка, вождение в руках, бинтование ног	68
3.2. Уход за лошастью	74
3.3. Седловка	78
3.4. Как надевать и снимать уздечку	80
3.5. Как правильно водить в руках собранную для работы лошадь	85
3.6. Как садиться на лошадь и спешиваться с нее	87
3.7. Уход за лошастью после работы под седлом	90
Глава 4	91
4.1. Развитие посадки	93
4.1.1. Равновесие и непринужденность посадки	93
4.1.2. Основы правильной посадки	97
4.1.3. Сопровождение движений лошади (слияние с движениями лошади)	101
4.1.4. Манежная (выездковая) посадка	105
4.1.5. Облегченная посадка («полевая» посадка, прыжковая посадка)	107
Конец ознакомительного фрагмента.	108

**Christoph Hess, Thies Kaspareit, Susanne
Miesner, Martin Plewa, Michael Putz**
**Практическое руководство по
конному спорту. Том 1. Начальная
подготовка всадника и лошади**

Благодарности

Особая благодарность за большой интеллектуальный вклад:

Georg-Christoph Bödicker

Waltraud Böhmke

Susanne von Dietze

Heinrich Hermann Engemann

Angelika Frömming

Cornelia Koller

Prof. Dr. Heinz Meyer

Eckart Meyners

Hannes Müller

Isabelle von Neumann-Cosel

Monika Schnepfer

Prof. Dr. Ulrich Schnitzer

Dr. Britta Schöffmann

Prof. Dr. Peter Stadler

Paul Stecken

Waltraut Weingarten

FN Bereich Sport, Warendorf

Все личные обозначения, упомянутые в томе 1 Практического руководства по конному спорту, относятся как к мужчинам, так и к женщинам, даже если выражены только в форме мужского рода.

Все, о чем говорится в данной книге, в равной степени относится к лошадям и пони, если для пони не указано иное.

Оригинал издания на немецком языке содержит отсылки к законодательным актам ФРГ. Они не соответствуют правилам, принятым в Российской Федерации, и не являются актуальными для читателей, поэтому данная информация в книге не приводится.

Предисловие

Руководства по подготовке лошадей, всадников и драйверов существуют уже более 50 лет, за это время выпущено 33 издания с общим тиражом 400 000 экземпляров на 11 языках.

Всего существует 6 томов, содержащих базовые знания о лошадях, их тренировке и выездке, а также о подготовке всадников, драйверов и вольтижеров. Основные положения этих учебников признаны Международной федерацией конного спорта (FEI).

В настоящем издании 1-го тома руководства, в котором изложены основы подготовки всадников и лошадей, полностью изменена подача материала, а также переработано содержание. В книгу включены проверенные на практике рекомендации опытных тренеров. Можно считать, что это полностью модернизированное издание традиционного руководства, в котором подробно изложены сведения о природных свойствах лошади и ее поведении.

Знание природы этого животного является основой для правильного общения и установления взаимопонимания между человеком и лошадью. В книгу включены актуальные научные данные о тренировке, механике движений и системе подготовки всадника и лошади. Одна из целей настоящего издания – оказание практической помощи любителям лошадей, получающим образование в области конного спорта.

Эта книга будет полезна для любого человека – независимо от того, хочет ли он научиться гармоничному общению с лошадьми, занимается конным спортом как любитель, участвует в конных походах или конных охотах либо хочет углубить знания в области базовой подготовки в выездке, конкуре и троеборье.

Более полно, чем в предыдущих изданиях, здесь представлен целостный подход к взаимодействию всадника и лошади, много говорится о гармоничном сотрудничестве между ними.

Эта книга дает всем всадникам, тренерам, а также судьям и просто людям, интересующимся конным спортом и получающим образование в этой области, надежные ориентиры для правильной подготовки лошади и человека.

Федерация конного спорта Германии
29-е издание, Варендорф, ноябрь 2012 г.

Рассуждения о классическом искусстве верховой езды

Руководства для всадников и драйверов в наши дни, как и прежде, основаны на принципах классического искусства верховой езды.

Классическая система обучения всадников и лошадей – это гибкая программа подготовки, основанная на принципах, разработанных старыми мастерами, а также современных методиках тренировки и знаниях о том, что нужно лошади для хорошего самочувствия.

Классическая система обучения всадников и лошадей развивалась в течение сотен лет, многие люди внесли вклад в ее разработку. Если не сохранять классические принципы конного спорта, они будут утеряны, сохраненные же знания живут, передаются следующим поколениям и развиваются. Независимо от применения и области использования лошади, важные критерии классической системы подготовки, изложенные в руководствах для всадников и драйверов, изданных Федерацией конного спорта Германии, имеют огромную ценность.

Итак, классическая система подготовки:

- построена с учетом природных особенностей лошади, ориентирована на ее потребности и индивидуальные качества;
- принимает во внимание физические возможности лошадей и их естественное поведение;
- при правильном применении ведет к улучшению самочувствия животного;
- направлена на сбалансированное развитие гибкости и силы лошади;
- предназначена для подготовки любой лошади, разнообразна и многогранна;
- позволяет подготовить лошадь, которая будет хорошо переносить физические нагрузки, работать с удовольствием и доверять всаднику, а также поддерживает и сохраняет лошадь в таком состоянии;
- требует от всадника эластичной и уравновешенной посадки, чувствительных и тонких средств управления, понимания природных особенностей лошади и взаимозависимости всех разделов системы подготовки;
- ведет к физической и психической уравновешенности как всадника, так и лошади.

На этих основных понятиях и построено содержание данного руководства. Сердцем классической системы является Шкала подготовки, состоящая из 6 пунктов:

РИТМ

Равномерность всех шагов на шагу и рыси, темпов на галопе.

СВОБОДА И НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Сокращение и расслабление мышц без какой-либо напряженности, психическая уравновешенность.

КОНТАКТ

Постоянная мягкая и эластичная связь между рукой всадника и ртом лошади.

ИМПУЛЬС

Преобразование энергичного импульса, идущего от задних ног через свободно колеблющуюся спину, в движение лошади вперед.

ВЫПРЯМЛЕННОСТЬ

Равномерное гимнастическое развитие обеих половин тела лошади для исправления ее естественной искривленности.

СБОР

Непринужденное равновесие на сокращенной поверхности опоры с активными и хорошо подведенными под корпус задними ногами, самостоятельное поддержание лошадью осанки.

Шкала дает правильное направление как всему процессу подготовки любой лошади, независимо от целей ее использования, так и каждой отдельной тренировке. Все перечисленные пункты, оказывающие взаимное влияние друг на друга, вместе с воспитанием и обучением лошади подчинению ведут к развитию проводимости. **ПРОВОДИМОСТЬ** – это состояние, в котором лошадь может наилучшим образом продемонстрировать навыки, полученные в процессе обучения, в соответствии с критериями, изложенными в Шкале подготовки, и охотно отвечает на команды всадника. Проводимость также обеспечивает хорошее равновесие лошади.

Графическое изображение системы подготовки лошадей – Шкалы подготовки



Прогрессирующее улучшение ритма, непринужденности движений, контакта, импульса, выпрямленности и сбора приводит к развитию и совершенствованию равновесия и проводимости.

Правильная осанка выездной лошади является результатом соблюдения основных законов классического искусства верховой езды и общих законов физики.

Каждый всадник должен не только знать правила классической подготовки, но и уметь применять их на практике, критически оценивая свои действия. Любой человек, работающий с лошадьми, должен знать их основные потребности, уважать их, нести ответственность за животных, находящихся на его попечении. К этому относится и содержание лошадей, которое должно максимально учитывать их природные потребности, а также внимательное отношение к ним и работа верхом на основе профессиональной интуиции («чувства лошади»).

Как и люди, каждая лошадь имеет сильные и слабые стороны. Развивать сильные стороны и определять слабые, чтобы исправлять их, – вот основная цель, требующая от всадника большого опыта, знаний, понимания и терпения.

Независимо от дисциплины конного спорта, все лошади выезжаются в соответствии со Шкалой подготовки, которая является всеобъемлющей методикой. Работая в соответствии с ней, лошадь и всадник находят общее равновесие, благодаря которому могут точно понимать друг друга. В идеальном случае движения лошади и всадника сливаются в единое целое. Таким

образом, зритель, будь то дилетант или эксперт, сможет увидеть полную гармонию между всадником и лошастью.

Классическая система обучения позволяет воспитать работоспособную и охотно сотрудничающую с всадником лошадь независимо от области ее применения. Это дает возможность человеку получать удовольствие от верховой езды и сохраняет здоровье лошади.

Для правильной работы всадник должен иметь уравновешенную и непринужденную посадку. Поэтому в процессе подготовки совершенно необходима езда на разных, хорошо выездженных (учебных) лошадях, т. к. человек должен научиться приспосабливаться к разным животным – с разным телосложением, движениями и характером. Это повышает телесную и ментальную чувствительность, а также помогает освоить технику верховой езды и развить «чувство лошади», которая всегда является «зеркалом» действий всадника.

Причины возникающих трудностей, вынужденного отступления назад в процессе обучения или снижения результатов всадник должен в первую очередь искать в самом себе, а не в животном: если человек идет по правильному пути, он будет всегда чувствовать это по поведению лошади и собственным ощущениям.

Готовность к самокритике и способность применять вышеприведенные принципы позволяют работать с лошастью правильно – в соответствии с классической системой обучения.

Глава 1

Общие положения: лошадь, всадник, тренер, место для тренировок

1.1. Лошадь

Основой для правильного обхождения с лошадью и работы с ней являются знания о ее потребностях и природных особенностях. Тот, кто понимает природу лошади, будет правильно обращаться с ней и в результате достигнет взаимопонимания с животным.

1.1.1. Природные качества лошади

Лошадь – это животное с определенными инстинктами и определенным предыдущим жизненным опытом, замечательной памятью, а также многими другими качествами и особенностями, образовавшимися в процессе эволюции. Несмотря на то, что лошадь давно используется для службы в кавалерии, в качестве рабочего животного или для спортивных соревнований, ее природные свойства все еще играют большую роль в ее поведении.

Лошади – **СТАДНЫЕ ЖИВОТНЫЕ**. Жизнь в табуне обеспечивает им защиту и безопасность, поэтому от природы лошади неохотно остаются в одиночестве. Табуном руководит опытный **ВОЖАК** (не обязательно жеребец, часто это опытная кобыла), который обычно выявляется без конфликтов.

Внутри группы лошадей существует **СТРОГАЯ ИЕРАРХИЯ**. Четкие правила общения обеспечивают выживаемость табуна. Драки за место в иерархии, причем не только между молодыми животными, но и с вновь пришедшими в табун, – нормальное явление. Нижестоящая в иерархии особь либо соглашается со своим подчиненным положением, просто исходя из поведения доминирующего животного, либо оказывается на этом уровне в результате «сражений», для чего часто достаточно одной стычки.

Лошадь – это **ЖИВОТНОЕ, СПАСАЮЩЕЕСЯ БЕГСТВОМ**. Немедленное бегство с древнейших времен позволяет лошади, **ТРАВояДНОМУ ЖИВОТНОМУ**, избегать любой опасности. Одной из элементарных потребностей лошадей является безопасность. Поэтому они постоянно находятся настороже, в ожидании возможной опасности. И только если бегство невозможно, лошади начинают защищаться ударами задних и передних ног, кусаться.

Также лошади – **СТЕПНЫЕ ЖИВОТНЫЕ, КОЧЕВНИКИ**. В условиях степей, в которых они когда-то жили, они спокойно передвигались в поисках пищи по много часов в день. Обычное расстояние, проходимое табуном за день, – 30–40 км. Лошади постоянно находились на свежем воздухе, на открытом пространстве с хорошим обзором. Они не искали укрытия в пещерах и других закрытых убежищах, поскольку там ограничена возможность бегства.

Из чувств у лошади очень хорошо развито **ОБОНЯНИЕ И СЛУХ. СИЛА ЗРЕНИЯ** и особенно **ПОЛЕ ОБЗОРА** у лошадей сильно отличаются от таковых у людей. Расположенные по бокам головы глаза обеспечивают этому животному широкий обзор – почти на 360°. Лошадь исключительно хорошо замечает движущиеся объекты, даже если они находятся далеко от нее, сбоку или даже сбоку и сзади. Также у лошади отлично развиты **ОСЯЗАНИЕ** и **ТАКТИЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ**.

Лошади **ОБЩАЮТСЯ** друг с другом с помощью звуков и **ЯЗЫКА ТЕЛА**. Определенное положение тела, выражение морды, положение ушей дают другим лошадям полную и совершенно конкретную информацию.

От природы лошади довольно добронравны по отношению к людям, хотя друг с другом эти животные часто ведут себя грубо.

Лошади обладают исключительной **ПАМЯТЬЮ** и выраженной способностью ориентироваться. Они сильно привязаны к знакомым предметам и местам и стараются придерживаться старых привычек.

Как правило, рост тела любой лошади заканчивается к 5 годам, общее же развитие полностью завершается в 7 лет.

Движение, свет, воздух и контакт с другими лошадьми совершенно необходимы для хорошего самочувствия лошади. Особенно важно учитывать это при конюшенном содержании и в ходе общения с этими животными. Лошадям требуется много движения, для чего их, к примеру, можно выпускать в паддок или на пастбище.

1.1.2. Отношения между всадником и лошадью

Во время общения с лошадью и работы верхом всадник должен постоянно наблюдать за поведением и реакциями животного. Это поможет оценить, правильно ли он действует с точки зрения лошади, понимает ли она его команды.

При подготовке лошадей, особенно молодых, можно использовать их стадное чувство, ставя в качестве ведущей старую, опытную лошадь (например, при выездах в поле или при первых прыжках через препятствия). Поскольку езда в группе не всегда возможна и не всегда желательна, молодую лошадь нужно постепенно приучать к ситуациям, когда она будет одна, без собратьев. Это особенно важно для транспортировки, работы в одиночестве и участия в соревнованиях.

Поскольку лошади по природе своей добронравны, доверчивы и любопытны, обычно они без проблем устанавливают контакт с людьми. При общении с лошадью человек всегда, что бы он ни делал, должен двигаться спокойно. Быстрые движения могут напугать лошадь и даже вызвать защитную реакцию.

Как выглядят **ОТНОШЕНИЯ ЛОШАДИ И ВСАДНИКА** с точки зрения животного? Маловероятно, чтобы лошадь воспринимала человека как «вожака». Однако потребность в безопасности и развитие доверия через положительный опыт могут постепенно поставить всадника в лидерское положение.

Таким образом, важнейшие задачи всадника – обеспечить лошади чувство безопасности и завоевать ее доверие.

Отношения могут считаться хорошими, если оба партнера относятся друг к другу с уважением. При этом возникает вопрос положения в **ИЕРАРХИИ**. Позиция более высокого по рангу партнера, которую должен занять всадник, приобретает не в результате грубости и наказаний, а с помощью уверенного поведения и обращения с животным. Лошади, которые встречаются с неуверенным, непоследовательным или неуравновешенным поведением человека, начинают выяснять свое положение в иерархии таких отношений.

Спокойный, уверенный и последовательно действующий человек воспринимается лошадью как высшее по рангу существо.

Всадник всегда должен воздействовать на лошадь позитивно, стараться мотивировать ее выполнить команду и обращаться с ней как можно более доброжелательно. Грубые или жестокие действия приводят к тому, что лошадь начинает воспринимать человека как агрессора, от которого надо спастись бегством или защищаться. Неуверенное и беспокойное поведение всадника вызывает у лошади чувство тревоги, неуверенности.

Если лошадь воспринимает всадника как старшее в иерархии существо и доверяет ему, это повышает ее готовность к обучению, а также усиливает любое воздействие на животное.

Поощрение голосом или похлопывание по шее в правильный момент дает лошади понять, что она все делает правильно. Если же постоянно поощрять лошадь без всякой связи с ее поведением, поощрение становится бессмысленным.

То же можно сказать и о ситуациях, когда нужно исправлять недостатки. Нельзя «наказывать» лошадь так, как принято в нашем понимании, поскольку нельзя ожидать, что лошадь может мыслить абстрактно, как это делают люди. Например, наказание лошади после плохо пройденного паркура не может быть связано в ее сознании с плохими прыжками и не способно улучшить результат на следующем паркуре – это событие просто отложится в памяти животного как очень плохой опыт в общении с человеком. Только если за совершенно определенным поступком лошади следует немедленная реакция всадника, лошадь меняет свое поведение. При этом всадник должен воздействовать на лошадь так, чтобы сами его действия не были причиной ее ошибок. Поэтому очень важно, чтобы в момент, когда между человеком и животным возникает непонимание, всадник оставался спокойным: его эмоциональные всплески только повысят неуверенность лошади.

Лучше всего лошадь учится через позитивные впечатления и закрепление навыков.

Внимательное обращение с лошастью и последовательность всех действий делают человека «предсказуемым» для нее. Благодаря этому животное чувствует себя в безопасности, начинает доверять всаднику. Поэтому правильное обращение с лошадьми требует большой концентрации внимания во время общения с ними в конюшне и на работе.

Для **ОБЩЕНИЯ** с лошадьми в распоряжении всадника имеются различные средства воздействия, а также поддержка действий голосом. Что касается голоса, большое значение имеет тон – он должен быть разным для успокоения и стимуляции лошади.

Важным средством коммуникации является **ЯЗЫК ТЕЛА**. Так же, как лошадь реагирует на тончайшие сигналы сородичей, она реагирует и на движения человека, его позы. Всадник должен непременно учитывать это. Чтобы ваш язык тела позитивно воспринимался лошадьми уже при общении в деннике, при вождении в руках или работе на корде, нужно учиться правильно вести себя, беря пример с людей, имеющих большой опыт взаимодействия с этими животными.

Консервативность лошадей, их приверженность **ПРИВЫЧКАМ** могут помочь вам как при общении с ними, так и при работе верхом. Имеется в виду, что в сходных ситуациях всегда следует действовать однообразно, стандартизировать свои действия. Если при воспитании лошади всадник недостаточно последователен, у нее закрепляются не только полезные, но и нежелательные навыки.

Всегда нужно принимать во внимание естественный инстинкт лошади – **СПАСАТЬСЯ БЕГСТВОМ** в случае опасности, который не исчез и по сей день. Лошадь может демонстрировать разные уровни реакции на раздражители – это зависит в том числе от ее настроения в момент действия раздражителя. Зрительные раздражители, как правило, воздействуют на нее сильнее, чем звуковые. Если в пугающей ситуации лошадь впадает в панику, у нее полностью отключается разум, она становится опасной для себя и окружающих. Имейте в виду, что такие ситуации могут возникнуть и при уходе за лошадью в деннике, в проходе конюшни.

Часто всадник замечает внутреннее напряжение лошади еще до того, как та проявит свой испуг. Совершенно бесполезно и неуместно наказывать лошадь, когда она пугается, – это лишь усиливает ее страх. Нужно взять лошадь под контроль между шенкелем и поводом, спокойно

ознакомить ее с ситуацией. Это придаст лошади уверенности в себе и повысит доверие к всаднику.

Опытные всадники могут видеть любую ситуацию с точки зрения лошади. Они также могут предвосхищать реакции лошади, избегая таким образом опасных ситуаций, или справляться с ними, быстро успокаивая животное.

С одной стороны, нужно избегать слишком громких звуков в конюшне и во время тренировок, с другой – следует постепенно приучать лошадь к изменениям окружающей обстановки.

ПОЛЕ ЗРЕНИЯ у человека и лошади очень разное. То, что всадник не видит (например, животное в кустах сбоку и сзади от него), может напугать лошадь и пробудить ее инстинкт спастись бегством. Для большинства людей это становится совершенно неожиданным.

Когда лошадь видит вдалеке что-то, что не может точно определить, она высоко поднимает шею и голову, стремясь обеспечить лучший обзор. При такой естественной реакции всадник должен сначала дать животному возможность оценить ситуацию и лишь потом продолжить работу.

Лошади очень чувствительны, поэтому при уходе за ними и работе под седлом необходимо сохранять спокойствие. В то же время высокая чувствительность лошади позволяет всаднику управлять ей, используя тонкие, малозаметные со стороны команды.

Постоянное наблюдение за глазами, положением ушей и хвоста, фырканием и появлением пота позволяет человеку получать важную информацию для оценки психического состояния лошади.

- **ГЛАЗА** – это зеркало внутренних качеств лошади, ее состояния. Глаза могут выражать внимательность, доверие, недоверие или страх.

- **ПОЛОЖЕНИЕ И ДВИЖЕНИЯ УШЕЙ** тоже дают важную информацию о настроении животного. Прижатые уши, повернутые назад, всегда являются признаком недовольства, готовности защищаться. Свободные движения ушей или поставленные вверх и направленные вперед уши являются признаками внимательности, готовности к сотрудничеству.

- **ОТФЫРКИВАНИЕ** наряду со **СВОБОДНЫМИ КОЛЕБАНИЯМИ ХВОСТА** говорит о расслабленной мускулатуре, отсутствии напряженности. Поджатый хвост свидетельствует об испуге или готовности к самозащите. Высоко поднятый хвост (часто – вместе с громким фырканием) говорит о возбуждении.

- Появление на лошади **ОБИЛЬНОГО ПОТА** означает сильное напряжение или возбуждение. Как правило, при этом также учащаются пульс и дыхание.

Всаднику необходимо много времени, терпения и наблюдательности, чтобы научиться правильно определять и понимать состояние лошади. Только так он сможет завоевать доверие животного, четко отличать страх от сопротивления и вести работу с лошадью в правильном направлении – как на земле, так и при работе верхом.

Развитие лошадей как вида (эволюция) выработало у них определенные психические качества и формы поведения, которые и были положены в основу классических методов подготовки.

Лошади отличаются друг от друга по психическим качествам, умственным способностям и темпераменту, по своим предпочтениям, симпатиям и антипатиям. Чтобы содержание занятий и их временные параметры соответствовали индивидуальным качествам лошадей, нужно быть готовым при необходимости вносить изменения в ранее составленный план работы. Каждый всадник хочет подготовить довольную жизнью лошадь, готовую показывать

высокие результаты. Для этого необходимо выработать и укрепить гармоничные партнерские отношения, что достигается благодаря профессионализму, терпению и пониманию психологии каждой лошади.

Если всадник чувствует лошадь, знает причины ее поведения, он понимает, как животное воспринимает его и как лучше действовать в конкретной ситуации.

При работе с лошадьми всадник должен понимать, что они отличаются от людей, и учитывать их природные качества.

1.2. Всадник

Правильное обхождение с лошастью и правильная работа верхом требуют от человека не только знаний и практических навыков, но и особых качеств характера, которые в процессе подготовки должны укрепляться и развиваться. Поэтому конный спорт очень полезен для развития личности человека, особенно это касается детей и подростков.

Кроме любви к животным и интуиции, т. е. способности их понимать и чувствовать, для конного спорта необходимы терпение, самообладание, честность и дисциплина.

Стройное спортивное телосложение является большим преимуществом для занятий верховой ездой, однако это не обязательное условие для хороших выступлений и развития «чувства лошади». Тем не менее всаднику выгодно иметь хорошую физическую форму. Особенно важны выносливость, сила, гибкость, подвижность и скорость реакции. Верховая езда не требует выдающейся мускульной силы, однако для стабилизации положения корпуса в движении задействуются разные группы мышц. Всаднику также необходимы хорошее чувство движения, координация, способность к концентрации внимания.

Верховая езда считается видом спорта, в котором особенно важна координация движений. Кроме способности найти равновесие на лошади и эластично сопровождать ее движения, всадник должен активно применять разные средства управления. Таким образом, при соблюдении некоторых правил верховой езды можно заниматься с ранних лет до глубокой старости, сохраняя здоровье и хорошее самочувствие.

Если вы хотите заниматься конным спортом (неважно, на любительском или профессиональном уровне), вы должны постоянно совершенствоваться и уделять максимальное количество времени подготовке лошади.

Это позволит заниматься конным спортом с радостью и с необходимой степенью безопасности, не перегружая лошадь и не нанося вреда ее здоровью.

Теоретические знания значительно ускоряют процесс обучения верховой езде. Знания о природных качествах лошадей и их поведении, обхождении с ними, кормлении и содержании, принципах обучения верховой езде и тренировки являются совершенно необходимыми для ответственного всадника, интересующегося своим делом.

Каждому всаднику и в начале обучения, и впоследствии (по крайней мере, время от времени) необходим опытный тренер, задача которого – вести процесс в правильном направлении.

Даже опытные всадники, включая лучших спортсменов мира, время от времени нуждаются в советах профессионалов, чтобы избежать ошибок, которые часто появляются при работе без тренера.

Регулярные занятия под руководством опытного тренера позволят всаднику работать с лошадьми на профессиональном уровне и получить фундаментальную подготовку в области конного спорта.

Важным условием успешного развития и предотвращения несчастных случаев является правильная и систематическая подготовка, ведущая всадника вперед постепенно, по индивидуально подобранной программе.

1.3. Учебная лошадь

Хорошая, подходящая всаднику лошадь – необходимое условие для начальной подготовки. Важно, чтобы учебная лошадь была спокойной, добронравной, не слишком чувствительной к действию средств управления, не агрессивной по отношению к другим лошадям и не пугливой.

Кроме хорошего здоровья и уравновешенного темперамента, важным условием является хорошая подготовка учебных лошадей. Лошадь должна помочь начинающему всаднику обрести чувство движения. Хорошо выезженная лошадь – лучший учитель. И наоборот: с молодой лошадию может справиться только опытный всадник.

На учебной лошади должно быть удобно сидеть, она должна правильно реагировать на посыл вперед. Лошадь, которая одинаково хорошо гнется в обе стороны и правильно реагирует на команды всадника, – лучшая гарантия успешного обучения. Тренер должен очень хорошо знать своих учебных лошадей, чтобы определить, какие лошади и всадники будут лучше всего гармонизировать друг с другом. Так, рост и телосложение лошади должны подходить человеку. Более тяжелый всадник должен учиться на более сильной лошади, а легких всадников, юношей и детей лучше учить на маленьких лошадях или пони. При этом способность лошади работать под большим весом зависит не от ее роста, а от общей конституции (крепости телосложения).

Более опытные всадники должны иметь возможность ездить на разных учебных лошадях, в том числе на более чувствительных, которые лучше реагируют как на правильную езду, так и на ошибки всадника. Ученик может увидеть свои ошибки, избавиться от них при помощи тренера и сделать свои средства управления более тонкими. Таким образом, хорошо выезженная учебная лошадь может стать настоящим «тренером» в деле развития всадника.

Для развития профессионального чувства всадника необходимо ездить на многих и разных лошадях.

Учебные лошади, предназначенные для прыжков, должны иметь достаточный опыт в преодолении препятствий под разными всадниками. Они отличаются тем, что прыгают рационально, сами рассчитывают подход к прыжку и всегда остаются спокойными, сохраняя свободу и эластичность движений.

Хорошо подготовленные учебные лошади также должны быть привычны к езде в поле. При выезде на природу слабо подготовленные всадники должны сидеть на очень надежных, спокойных лошадях. Опытные всадники могут справиться и с более темпераментными животными.

Любой всадник и любая лошадь, если их систематически обучать, могут научиться преодолевать полевые препятствия (невысокие обрывы, водные преграды, прыжки вверх и вниз, стволы деревьев).

Учебные лошади часто несут большую нагрузку. Им приходится работать под разными всадниками, поэтому за ними нужно хорошо ухаживать, относиться к ним с вниманием и уважением. На этих лошадях время от времени должны садиться опытные всадники, проверять свободу движений, спокойствие и проводимость, а при необходимости восстанавливать их. При правильном обращении и разумном, по возможности разнообразном использовании учебные лошади могут долгое время оставаться работоспособными и здоровыми.

Выезженные учебные лошади, хорошо выглядящие и находящиеся в хорошей форме, – лучшая реклама любой конноспортивной школы.

1.4. Тренер

Тренер – ключевая персона для любого конноспортивного центра и, главное, для развития конного спорта. В подготовке всадников и лошадей тренеры выполняют разнообразные и ответственные задачи.

Молодые лошади и всадники, согласно требованиям классической подготовки, должны обучаться и развиваться в соответствии с индивидуальными качествами. При этом главная задача – их солидная и многогранная базовая подготовка.

Начальная подготовка дает разнообразные навыки, способствует хорошему самочувствию и здоровью лошадей и всадников, вносит значительный вклад в их безопасность.

Поэтому компетенция тренера должна быть разносторонней и охватывать такие вопросы, как содержание лошадей и обхождение с ними, подготовка животных на различных уровнях и в разных дисциплинах, а также подготовка всадников. Для этого требуются:

- обширный личный опыт практической работы верхом;
- необходимые профессиональные знания в области подготовки лошадей и всадников;
- педагогические знания.

Не всякий хороший всадник может правильно работать с учениками, понимая их проблемы и учитывая конкретную ситуацию, но этому можно научиться. Решающую роль здесь играют мотивация и желание помогать людям осваивать верховую езду, а также чувство ответственности за благополучие лошадей. Высокая мотивация позволяет овладеть необходимыми профессиональными знаниями и стать успешным тренером.

В первую очередь начинающие спортсмены должны научиться правильному и безопасному обращению с животными. Эти навыки нельзя рассматривать как второстепенные и думать, что в процессе обучения они придут сами собой. Нужно учить новичка понимать лошадь, правильно общаться с ней. Это является главной предпосылкой для гармоничной работы верхом. Задачи обучения ставят на первое место профессиональные качества и опыт тренера в работе лошадей под седлом (лучше всего, если у него есть опыт взаимодействия с разными лошадьми и в разных дисциплинах конного спорта).

Тренер должен стремиться в любой ситуации ставить себя на место всадника и понимать, что тот чувствует.

Так он сможет помочь человеку исправлять ошибки и развиваться дальше. Хотя подготовка лошадей также является одной из важных тренерских задач, все-таки основное внимание должно концентрироваться на всаднике, ведь во время тренировки совершенствовать лошадь можно, только воздействуя на нее через всадника.

В конном спорте причины большинства проблем следует искать во всаднике.

Хорошим средством обучения является езда на разных лошадях или пересадка всадников внутри группы. Основой действий тренера, помимо его личного опыта и педагогических способностей, является желание общаться с людьми, надежность, энтузиазм и, конечно, любовь к лошадям.

Для оптимального обеспечения тренировок тренер может применять следующие методы:

- правильный подбор учебных лошадей;
- разумное составление группы обучающихся;
- разумный выбор упражнений и последовательности их исполнения;

- сочетание практических занятий с теоретическими (желательно, чтобы теория опережала практику).

Во время тренировки следует применять разные средства коммуникации, а именно:

- устные советы, поправки, пояснения, разговоры с учениками и получение от них информации, т. н. feedback;
- сопровождение действий ученика голосом – позитивное, мотивирующее и уверенное;
- первоначальное словесное объяснение всадникам техники исполнения упражнения;
- можно ездить верхом впереди или позади группы и показывать упражнения, чтобы посадка тренера и его исполнение были примером для учеников;
- также стоит непосредственно корректировать посадку и осанку человека, который сидит на лошади (естественно, с согласия всадника или всадницы), анализировать тренировки, просматривать видеозаписи.

Тренер отвечает за создание позитивной атмосферы на занятиях. Это повышает готовность учеников к усвоению материала, способствует развитию у них профессиональной интуиции.

Тренер должен так организовать общение с учениками, чтобы они понимали его заинтересованность в их успехах. Лучше всего, когда учитель и ученик имеют общие желания и надежды – это способствует успешному выполнению учебных задач и достижению поставленных целей. Тренер также должен учитывать возможные страхи учеников.

Каждый тренер должен понимать, что является образцом для учеников, и учитывать, что люди будут подражать не только его посадке в седле и обращению с лошадьми, но также его поведению, внешнему виду.

Безусловно, необходимым условием для любой педагогической деятельности является успешная сдача экзаменов в соответствии с требованиями национальной федерации конного спорта, а также получение лицензии на соответствующий вид деятельности.

Для начинающего всадника наличие хорошего тренера, работающего с ним в течение длительного времени, – большое преимущество. Частая смена тренеров, как правило, вредит обучению. Отсутствие преемственности методов при смене тренера может привести к появлению у всадника неуверенности в себе.

1.5. Место проведения тренировок

Выбор места проведения занятий и отбор учебных лошадей должен быть в первую очередь ориентирован на цели учебного процесса и индивидуальные качества всадников и лошадей. Лучше всего, когда есть условия, дающие возможность проводить разнообразные тренировки. Очень важен свежий, по возможности свободный от пыли воздух, а также плотный, но не слишком жесткий грунт, наличие ограды и соблюдение всех прочих условий для обеспечения безопасности.

Сначала тренировки проводятся, как правило, в закрытом манеже. Это значительно повышает безопасность занятий с начинающими всадниками. В закрытом помещении на лошадь воздействует значительно меньше посторонних раздражителей, которые могут привести к неповиновению животного и созданию опасной ситуации, с которой начинающий всадник может не справиться. В дальнейшем для занятий обязательно нужна открытая площадка и выезды на природу. Занятия в полевых условиях незаменимы для укрепления посадки и развития равновесия. Если таких условий в конноспортивной школе нет, спортсмен и тренер должны найти возможность время от времени вывозить лошадей туда, где можно работать в поле.

Желательно, кроме манежа, иметь для выездки большой плац. Он необходим для езды по длинным линиям, для работы на галопе, отработки различных видов посадки и разных видов прыжковой работы. Для регулярной гимнастической работы на клавишах, рядах препятствий и построения паркурров необходимо множество разнообразных препятствий. В идеале на площадке должны быть и полевые препятствия.

Наличие круга для галопов не только способствует лучшей подготовке всадников, но также позволяет делать тренировки более разнообразными для лошадей, позволяя увеличивать амплитуду движений на галопе.

Главными признаками высокого уровня конноспортивной школы являются: хорошее пространство для тренировок, комфортные раздевалки и амуничники, удобные для лошадей конюшни, а также место, где спортсмены могут пообщаться. Обязательно наличие туалетов. Само собой, кроме поддержания общей чистоты и порядка, в хорошем конноспортивном центре всегда ухаживают за снаряжением, грунтом на рабочих площадках, за оградами выездковых манежей и препятствиями.

Также должно иметься оборудованное помещение для теоретических занятий, которые совершенно необходимы при подготовке всадника. Часть таких занятий нужно проводить на конюшне – например, изучение экстерьера лошади, занятия по стрижке, заплетанию гривы, бинтованию ног, седловке, надеванию оголовья. В конноспортивной школе обязательно должны быть в наличии учебные материалы (литература, учебные плакаты). Хорошим дополнением станут учебные фильмы, самостоятельно снятые видео.

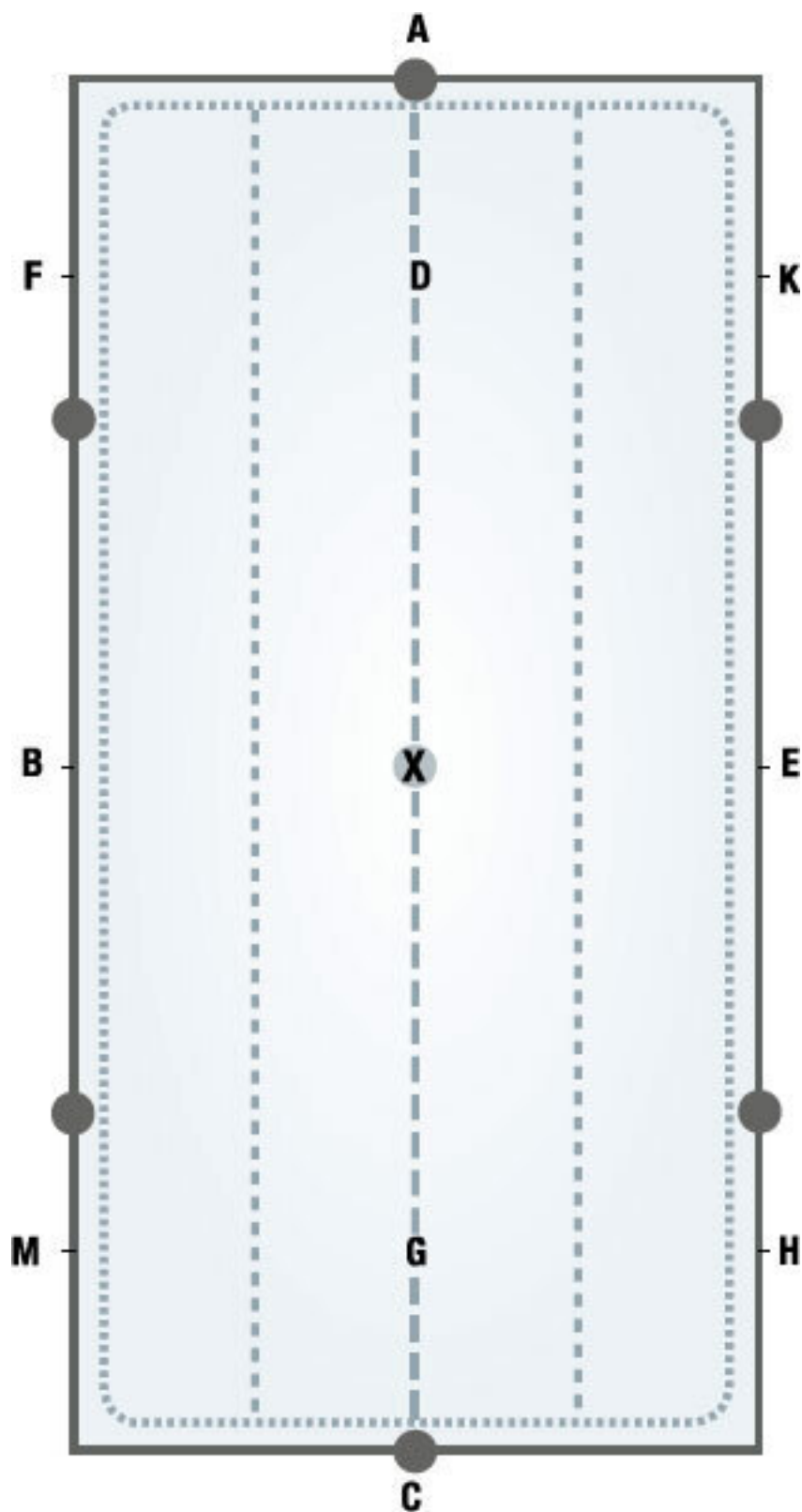
1.6. Манеж и порядок работы в нем

Стандартная разметка манежа и единые правила работы в нем помогают всадникам понять, как вести себя на его территории. Все это повышает безопасность. Основные правила езды и исполняемые фигуры едины для всех типов рабочих площадок. Эти общие принципы разработаны для стандартных выездковых площадок, на размеры которых обычно ориентируются и при постройке крытых манежей.

1.6.1. Разметка манежа

Манеж для соревнований по выездке может иметь 2 размера: 20 × 40 м и 20 × 60 м. Начинающие всадники выступают в манежах размером 20 × 40.

В манеже 20 × 40 маркеры ставятся следующим образом: Буквы **А** и **С** стоят на середине коротких сторон манежа. Буквы **В** и **Е** (они также называются точками середины манежа) располагаются на середине длинных сторон. 4 точки поворота (**М, F, К, Н**) расположены на длинных сторонах манежа – на расстоянии 6 м от коротких сторон. Места начала исполнения кругов дополнительно должны быть отмечены черной точкой (●) на ограде манежа. Центр манежа обозначается буквой **Х**. Это 7-я точка, у которой или вокруг которой исполняются круги. Точки, обозначенные буквами **Д** и **G**, расположены на средней линии между точками поворота.



Манеж 20 x 40 м

..... первая дорожка,

---- четвертная линия,

- - - средняя линия,

● точка начала исполнения круга (вольта).

Правила работы в манеже созданы для того, чтобы всадники могли вместе работать в манежах и на открытых полях, не мешая друг другу. Эти правила действуют не только при работе в манежах для выездки, в которых установлены буквы, но и для езды в других местах.

Ниже приведены правила работы в манеже, которые должны знать все всадники:

- Перед тем как войти в манеж или открыть ворота, входящий обозначает свое присутствие словами «Пожалуйста, освободите въезд» и ждет ответа: «Въезд свободен». Это означает, что можно безопасно для тренирующихся всадников открыть ворота манежа. То же самое нужно делать и при выходе из манежа.

- Чтобы не мешать другим всадникам и не создавать опасных ситуаций, садиться на лошадь и спешиваться с нее, останавливаться для подтягивания подпруги и т. п. можно только в центре какого-либо круга или на средней линии. Останавливать лошадь нужно перпендикулярно средней линии. Следует научить животное стоять спокойно в момент посадки всадника.

- Необходимо всегда поддерживать безопасную дистанцию от лошадей, находящихся впереди или сбоку (примерно в 1 корпус лошади, т. е. около 2,5 м).

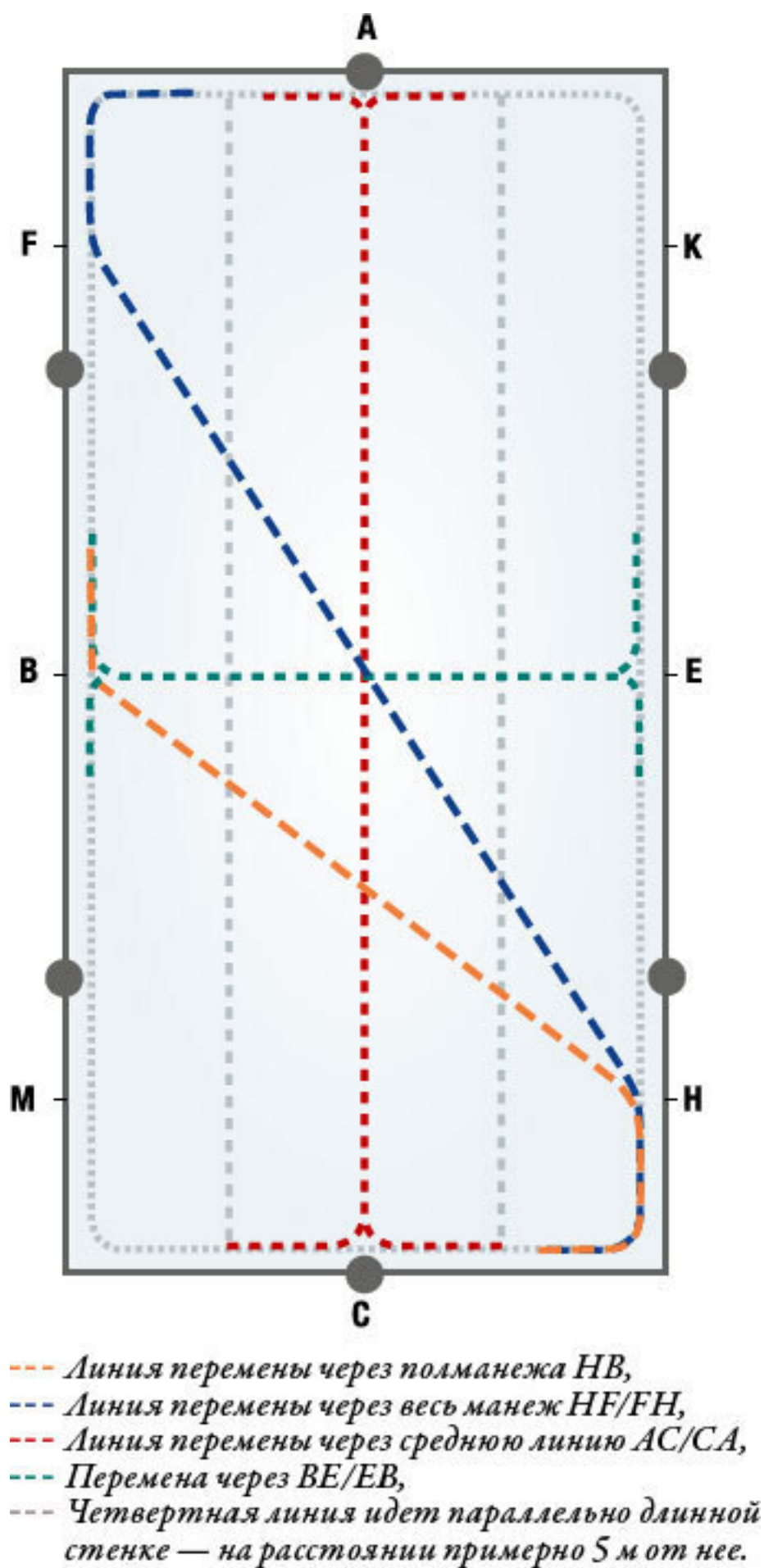
- Лошади, шагающие перед работой или во время пауз, должны оставлять стенку манежа (1-ю дорожку) свободной для лошадей, движущихся рысью или галопом. Переводить лошадь в шаг или останавливаться можно только на

2-й дорожке. Если кому-то нужно остановиться на 1-й дорожке, он должен предупредить остальных всадников, сказав: «Пожалуйста, освободите дорожку».

- Всадники,двигающиеся навстречу друг другу, разъезжаются левыми плечами, т. е. смещаются вправо друг от друга.

- Если всадники едут в одну сторону, то человек, делающий перемену направления по диагонали, имеет преимущество перед тем, кто едет по кругу: «перемена» имеет преимущество перед «вольтом».

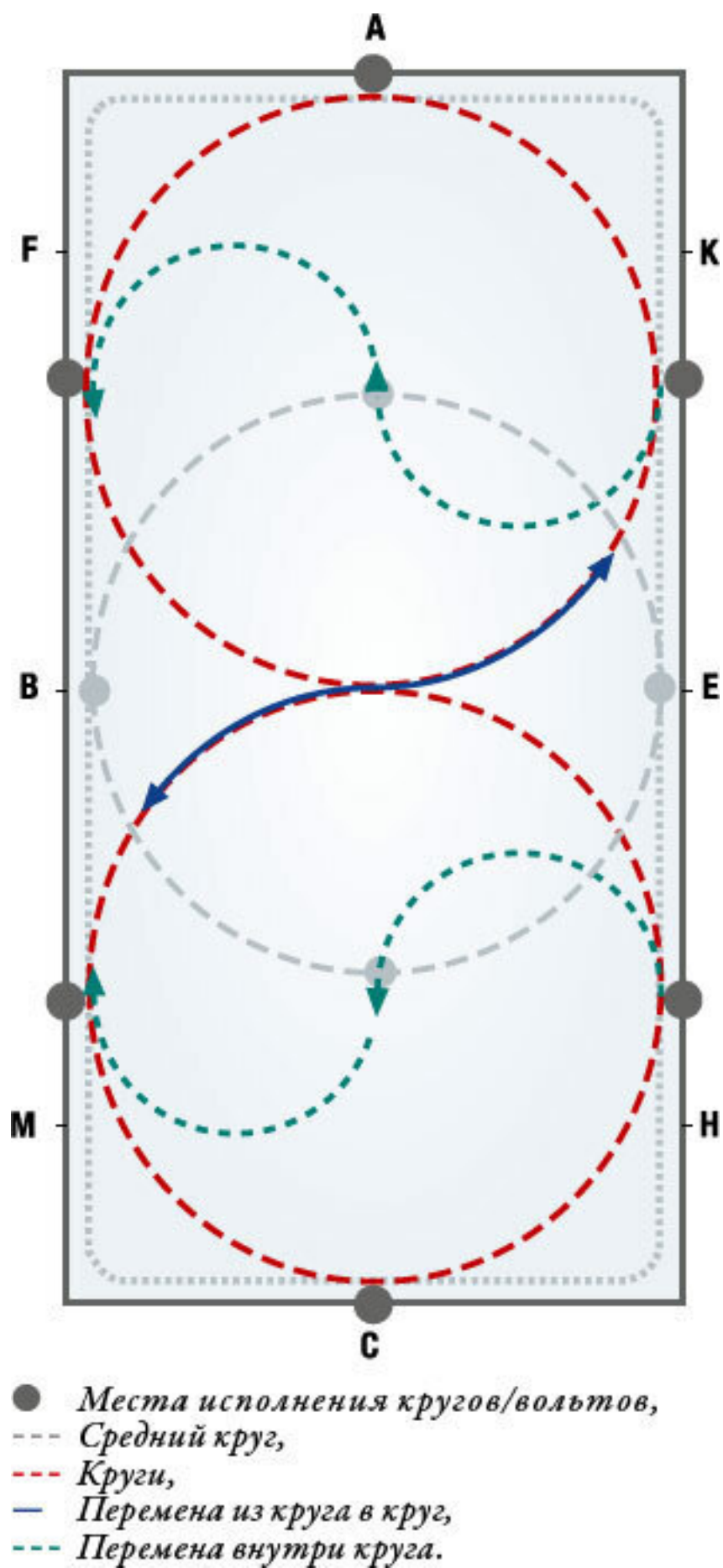
- Гонять лошадь на корде на площадке или в манеже можно только в случае согласия всех находящихся там всадников.

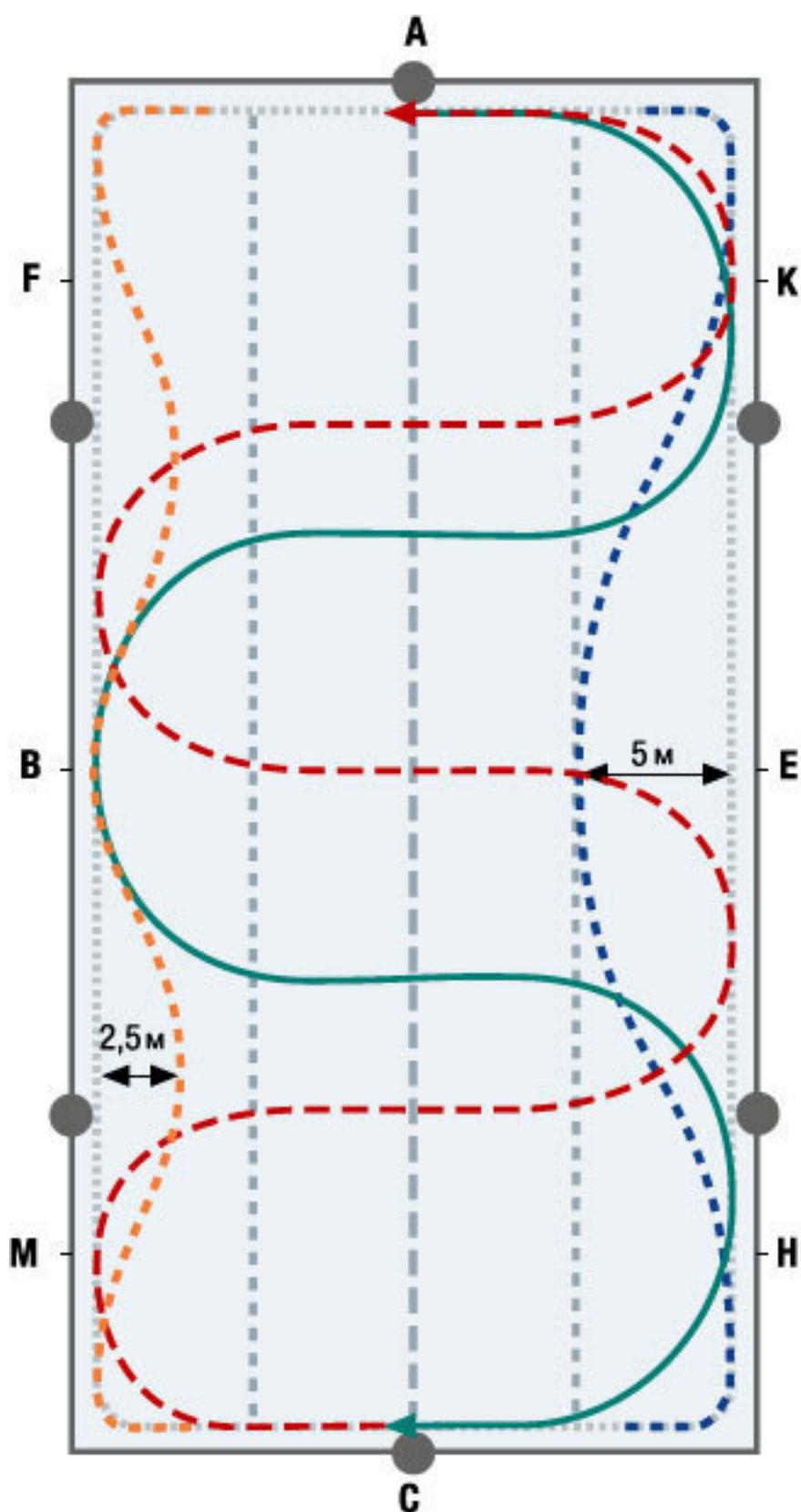


Безусловно, каждый конноспортивный клуб может устанавливать собственные дополнительные правила работы в манеже.

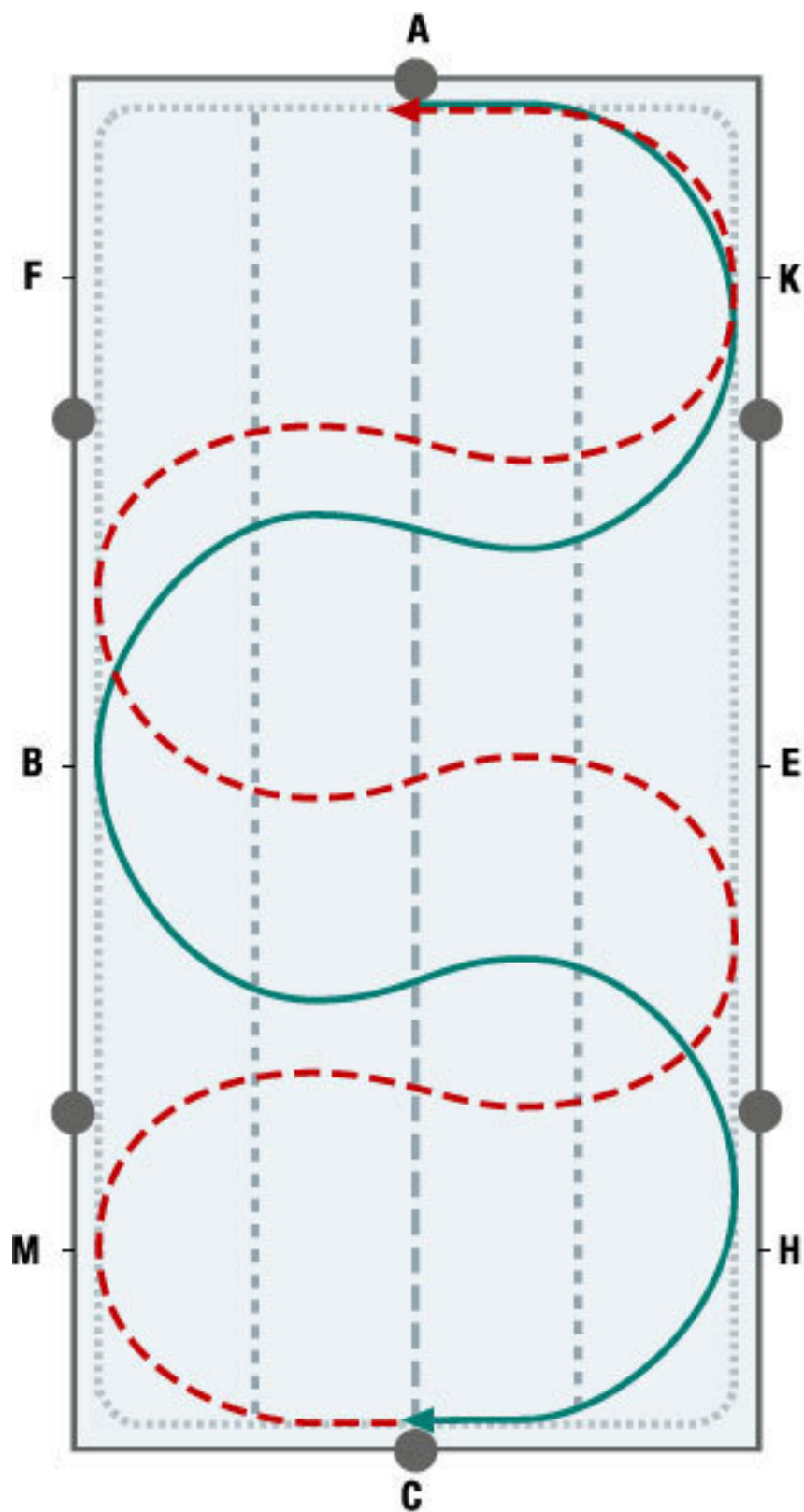
1.6.2. Манежные фигуры

Все манежные фигуры показаны на приведенных ниже иллюстрациях.



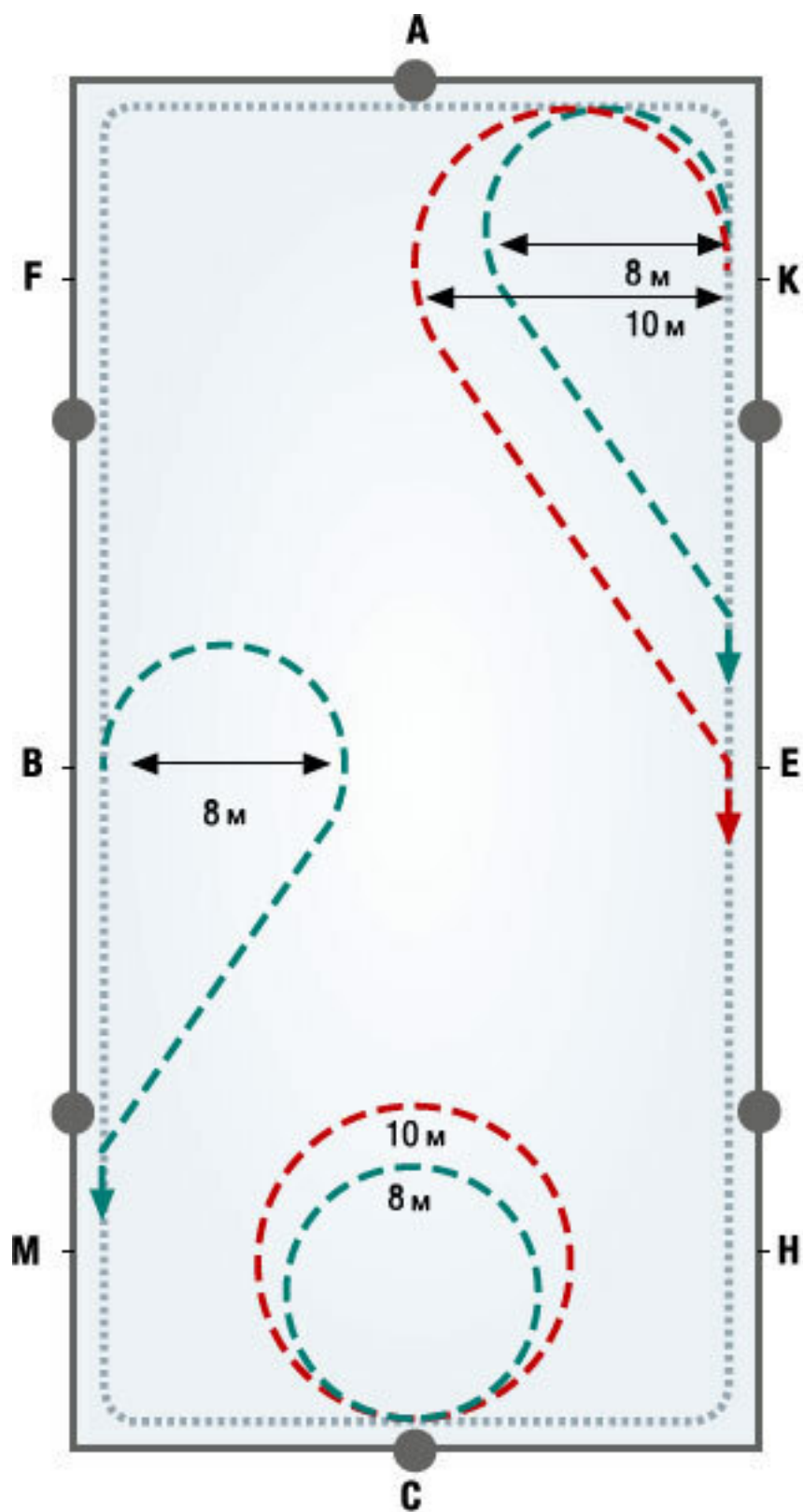


- Одинарный серпантин вдоль длинной стенки,
- Двойной серпантин вдоль длинной стенки,
- Серпантин через весь манеж, 4 петли,
- Серпантин через весь манеж, 3 петли.



- Серпантин через весь манеж, 4 петли;
- Серпантин через весь манеж, 3 петли.

** Это вариант для тренировок, на соревнованиях так делать серпантин нельзя!*



- Вольт и полувольт в углу, $d = 10$ м,
- Вольт, полувольт и полувольт в углу, $d = 8$ м.

1.7. Правила езды в поле и по дорогам общего пользования

Езда в поле является необходимой составляющей базовой подготовки всадника. Чтобы начать выезжать в поле, всадник должен приобрести прочную посадку и твердо выучить правила поведения в поле и на дорогах с автомобильным движением.

Также нужно помнить, что на природе всадник является гостем, поэтому он должен вести себя так, чтобы приобретать друзей, а не врагов, чтобы езда на природе была доступна всадникам и в дальнейшем (активная защита окружающей среды, уважительное отношение к ней).

Перед тем как впервые или после долгого перерыва выехать на лошадях в поле или на дороги с автомобильным движением, нужно подготовить к этому животных. Для этого хорошо некоторое время поработать на открытом плацу. Кроме того, выезд в поле нужно делать в конце тренировки, а не в начале.

Сначала нужно выезжать в поле в составе маленькой группы. Таким образом, постепенно, шаг за шагом подобные выезды становятся совершенно обычным, рутинным видом тренировки. Лошади, на которых выезжают в поле менее подготовленные всадники, в целях безопасности должны быть приучены к уличному движению.

Как и во время тренировки в манеже, при работе в поле сначала делается разминка, что позволяет избежать травм. И только после нескольких репризов шага и рыси, во время которых лошадь согревается, освобождается от напряжения, можно поднимать ее в галоп.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Всадник всегда должен носить прочную защитную каску с трех-или четырехточечным креплением ремешка, а также прочную обувь (с голенищем, закрывающим щиколотку, с гладкой подошвой и низким каблуком), лучше всего – сапоги для верховой езды. Одежда для верховой езды должна быть удобной, функциональной и безопасной. При выезде рано утром или в вечернее время на дороги общего пользования спереди и сзади должны находиться фонарики для освещения, а кроме того – светоотражатели на одежде и снаряжении лошади.

В целях безопасности перед каждым выездом нужно проверять седло и уздечку на надежность и правильность подгонки.

Неопытным всадникам не следует ездить в поле в одиночку. Их обязательно должен сопровождать опытный всадник (или на месте тренировки должен присутствовать тренер).

При выезде в поле разумно брать с собой мобильный телефон, с помощью которого в случае необходимости можно вызвать помощь.

Чтобы сохранить конечности лошади, по бетонированным дорогам и другим дорогам со скользким покрытием надо ездить только шагом.

Темп движения в поле должен соответствовать ситуации и особенностям ландшафта.

Если всадник (группа всадников) встречает другого всадника, отдыхающих людей, охотника, работников сельского или лесного хозяйства, нужно заранее перейти на шаг, при необходимости – остановиться, сохраняя безопасную дистанцию. Дружеское

приветствие помогает создавать и поддерживать хорошее отношение окружающих к всадникам и лошадям.

Рядом могут ехать не более двух всадников. И это относится не только к езде по дорогам общего пользования: везде, где позволяют условия, лучше ехать парами, потому что лошади всегда охотно идут рядом друг с другом. При движении по дорогам спокойные опытные лошади должны идти слева, ближе к полосе движения транспорта, чтобы отделить от автомобилей молодых или пугливых особей. Расстояние от впереди идущей лошади должно составлять не менее 1 корпуса лошади (около 2,5 м), однако оно не должно быть слишком большим, потому что животные могут начать беспокоиться.

Нельзя ездить через канавы и откосы, следует избегать дорожек для пешеходов и велосипедистов, а также участков, размокших после дождя, чтобы не повреждать их. Запрещено ездить по велосипедным и пешеходным дорожкам, обозначенным специальными знаками.

При выезде в поле аллюры и темп движения подбираются по следующим критериям:

- состояние грунта и дальность обзора на пути движения;
- погодные условия;
- дальность обзора на данном типе ландшафта;
- уровень подготовки лошади и всадника.

Чего нельзя делать:

- едущий впереди всадник не должен менять аллюр, не предупредив человека, едущего сзади;
- слишком близко подъезжать друг к другу;
- самовольно обгонять других всадников, менять темп движения или аллюр;
- устраивать скачки;
- ехать галопом в направлении дома.

Для взаимопонимания в группе и информирования других участников движения при выездах в поле применяются следующие сигналы, которые подаются руками:

- поднятие вверх прямой руки: «Внимание!»;
- поднятая вверх рука опускается до уровня плеча: «Переход в шаг из остановки»;
- многократное поднятие руки: «Рысью!»;
- многократное махание поднятой рукой над головой и последующее указание ей в направлении движения: «Галоп!»;
- опускание поднятой руки до уровня бедра: «Медленнее!» (переход в более медленный аллюр или остановка);
- при изменении направления движения на дорогах общего пользования вытянутая рука показывает направление движения.

Выезды в поле делают процесс обучения более разнообразным и служат не только для тренировки лошадей и всадников, но и для отдыха. Помните, на первом месте всегда должна быть безопасность всех участников!

Все требования должны быть ориентированы на уровень самого слабого всадника и наиболее трудную лошадь. Во время полевых тренировок полностью подтверждается принцип «Всякая цепь крепка настолько, насколько крепко ее самое слабое звено».

Глава 2

Экипировка всадника и снаряжение лошади

В продаже имеется большой выбор одежды и снаряжения для всадников и лошадей. В этой главе мы будем говорить о снаряжении. Оно должно быть удобным для работы и полностью соответствовать правилам безопасности.

2.1. Экипировка всадника

Сегодня на рынке представлен широкий ассортимент одежды для всадников. Приобретая одежду и снаряжение, нужно в первую очередь думать об их безопасности, соответствии целям работы и удобстве. Итак, совершенно необходима соответствующая всем требованиям безопасности каска, которую нужно носить постоянно.

КАСКА ИЛИ ШЛЕМ ДЛЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

Для обеспечения безопасности необходимо носить защитную каску (шлем), соответствующую международным требованиям безопасности. Прочный шлем должен иметь ремешок, крепящийся к нему в 3 или 4 точках и застегивающийся под подбородком, чтобы каска плотно сидела на голове и не смещалась. Каску нужно надевать при любой работе верхом. Во время прыжков и езды в поле ношение шлема предписано правилами. Тренер обязан следить за тем, чтобы его ученики были в защитных касках во время тренировки. Для детей и юношей ношение каски обязательно, а взрослые должны подавать им пример.



На каске должен быть правильно подогнанный ремешок с трех- или четырехточечным креплением.

БРИДЖИ ДЛЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

Бриджи для верховой езды должны быть удобными и не стеснять движений. На них также не должны образовываться складки, которые могут натереть кожу.

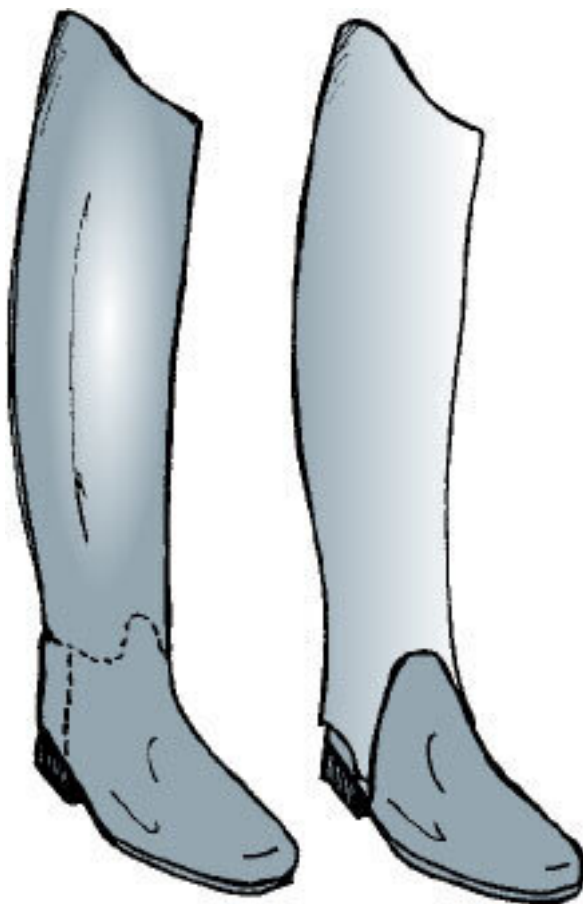
САПОГИ ИЛИ БОТИНКИ ДЛЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

Прочная обувь совершенно необходима для верховой езды и ухода за лошадью. У обуви должен быть достаточно высокий каблук, чтобы нога не могла проскочить сквозь стремя и застрять в нем. Поэтому настоятельно не рекомендуется использовать для верховой езды кроссовки и аналогичную обувь. Самая удобная обувь – сапоги с длинным голенищем. Они защи-

щают голень и стабилизируют голеностопный сустав. Короткие голенища могут цепляться за крылья седла, мешая всаднику правильно сидеть и отдавать команды лошади.

Если всадник предпочитает джодпуры (бриджи для верховой езды) или краги, вместо сапог надеваются ботинки для верховой езды. При этом ботинки и краги должны быть сделаны так, чтобы концы надетых на них шпор располагались горизонтально.

Подошвы сапог и ботинок должны быть ровными до каблука и не иметь накладок. В противном случае обувь может застрять в стремях и создать опасную ситуацию.



Сапоги для верховой езды и краги из гладкой кожи

ПЕРЧАТКИ ДЛЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

Рекомендуется носить удобные перчатки для верховой езды. Они должны быть не тесными и сшитыми из не слишком толстого материала, чтобы не нарушать чувствительности руки всадника. Лучше, если между безымянным пальцем и мизинцем, а также между большим пальцем и указательным будут усиливающие вставки – такие перчатки дольше служат и позволяют лучше держать повод, который меньше скользит между пальцами.

ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА

Верхняя одежда должна быть скроена по фигуре и сидеть довольно плотно. Слишком длинный и слишком широкий редингот может свисать по бокам седла, цепляться за заднюю

луку. Во время езды редингот всегда должен быть застегнут. Лошадь может испугаться свободно болтающегося расстегнутого редингота, из-за чего может возникнуть опасная ситуация.

ЗАЩИТНЫЕ ЖИЛЕТЫ

Во время прыжков через прочно закрепленные («мертвые») препятствия нужно надевать защитный жилет. Благодаря своим амортизационным свойствам он защищает от ударов при падении. Он должен быть достаточно гибким, иметь удобную форму и хорошо подходить всаднику, чтобы обеспечивать хорошую защиту и не мешать ему. Во время езды защитный жилет не должен ограничивать подвижность человека или мешать ему правильно сидеть, поэтому он не должен касаться седла и затылка всадника. Это позволяет всаднику в критической ситуации быстро покинуть седло, сгруппироваться и откатиться в сторону. Защитные жилеты также должны соответствовать международным стандартам безопасности.



Защитный жилет

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Вспомогательные средства поддерживают команды, отдаваемые человеком. Кроме голоса всадника, к ним также относятся шпоры, хлыст и вспомогательные поводья. Когда и как применять эти средства, решает тренер (*см. раздел 4.2.2 «Применение вспомогательных средств»*).

Вспомогательные средства применяются только для поддержки команд всадника. Они не должны играть главной роли в управлении лошадью и заменять собой действия всадника. В процессе подготовки всадник всегда должен оставаться независимым от вспомогательных средств.

ХЛЫСТ

Хлыст служит для поддержки посылы лошади вперед. Существуют разные типы хлыстов:

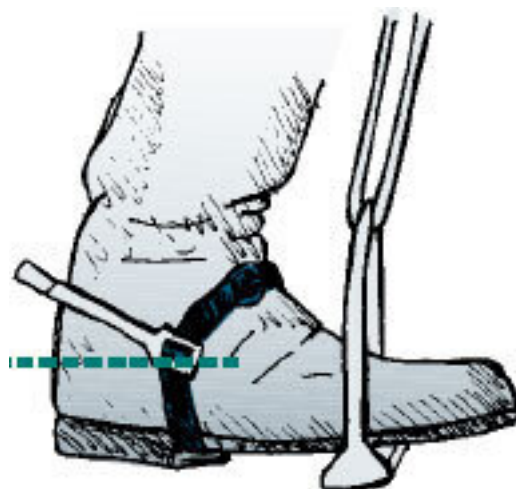
- хлыст для выездки длиной не более 1,20 м (включая хвостик);
- конкурный хлыст длиной до 0,75 м (включая хлопушку).

Для поддержки высылающих средств управления, особенно если средства управления начинающего всадника недостаточно развиты, лучше применять хлыст более короткий, чем обычный хлыст длиной 1,10 – 1,20 м.

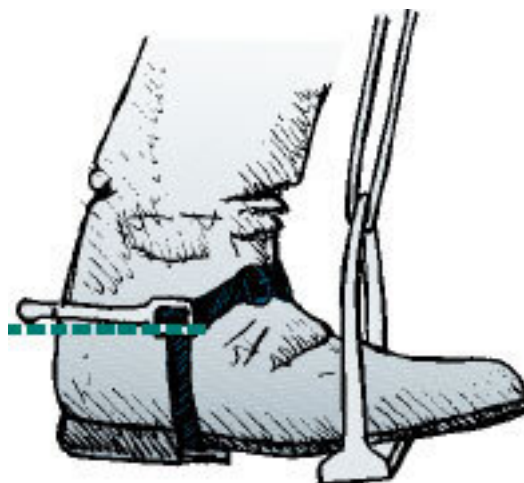
Хлыст нужно брать с собой только при необходимости, поскольку рука с хлыстом несколько теряет подвижность в запястном суставе. Хлыст для выездки должен обладать определенной гибкостью. Он не должен быть слишком мягким, иначе при каждом движении лошади он будет колебаться и беспокоить ее, касаясь бока животного. При этом он должен быть настолько эластичным, чтобы можно было малейшим движением руки приложить его в нужное место и с нужной силой. Для конкур и езды в поле используется более короткий хлыст, которым в основном всадник работает по плечу лошади, чтобы повысить ее внимательность к высылающим средствам управления.

ШПОРЫ

При необходимости шпоры поддерживают действие шенкелей всадника. Высокий задник сапога позволяет правильно закрепить шпору и защищает ахиллово сухожилие всадника. Шпоры прочно закрепляются на 3–4 пальца выше подошвы в горизонтальном положении. Штифт шпоры расположен горизонтально или направлен слегка вниз. Застежка ремешка шпоры всегда находится на наружной поверхности сапога, чтобы случайно не оцарапать кожу на боку лошади.



Неправильное положение шпоры на сапоге

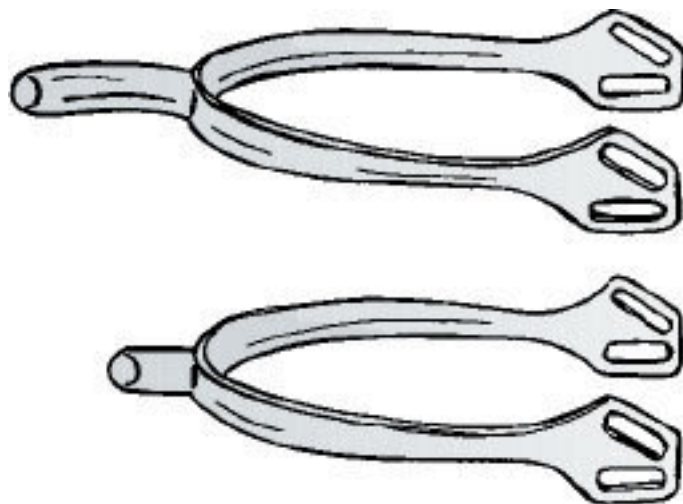


Правильное положение шпоры

Шпоры бывают разных форм и размеров.

Обычно их делают из нержавеющей стали, чтобы они не ломались, не трескались и не ржавели. Они должны быть сделаны так, чтобы даже при небрежном применении не могли повредить кожу лошади.

Выбор определенного типа шпор индивидуален и зависит от уровня подготовки всадника, от характера и чувствительности лошади. Для соревнований могут применяться только шпоры, соответствующие требованиям правил состязаний.



Часто применяемые виды шпор: со слегка изогнутым и прямым шенкелем

2.2. Снаряжение лошади

Снаряжение лошади должно содержаться в безукоризненном состоянии. Уходу за ним необходимо уделять особое внимание. Только хорошо ухоженное, подогнанное и безупречное по качеству снаряжение позволяет правильно работать с лошадью, защищая от несчастных случаев.

2.2.1. Основное снаряжение для ухода за лошадью

Для ухода за лошадью необходимо следующее снаряжение:

- Подходящий по размеру и прочный **НЕДОУЗДОК** из широкой тесьмы с возможностью подгонять его по голове лошади;
- **РАЗВЯЗКИ** со специальными, легко открывающимися застежками, которые при необходимости или в случае опасности можно быстро открыть (развязки должны быть сделаны из материала, позволяющего быстро развязывать узлы);
- На **ЧОМБУРЕ** не должно быть быстро расстегивающейся застежки – на нем применяется карабин, чтобы при резком рывке лошади застежка случайно не открылась.

2.2.2. Основное снаряжение для верховой езды

К основному снаряжению лошади относится оголовье (трензельное, мундштучное) и седло. К снаряжению также относятся надеваемые при необходимости бинты или ногавки.

УЗДЕЧКА

Для начального обучения лучше всего использовать трензельную уздечку. Она одинаково хорошо подходит для гимнастической работы в выездке, прыжков и работы в поле.

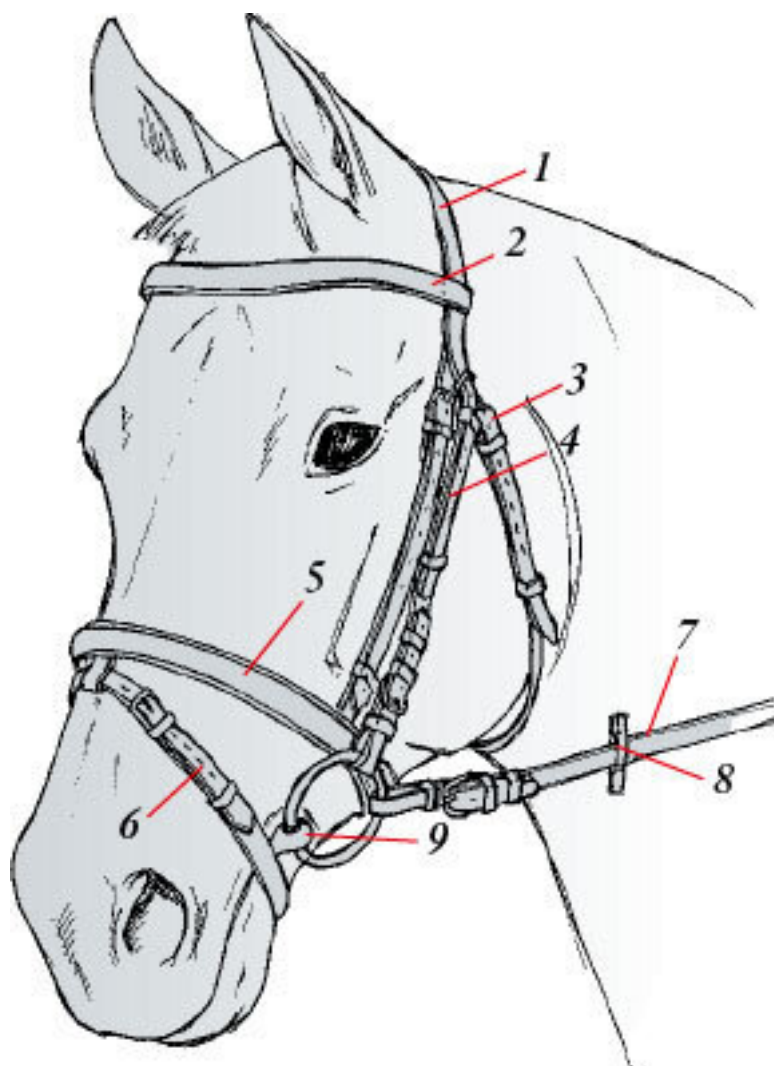
Трензельная уздечка состоит из 2 главных частей, которые могут соединяться застежками или быть пришиты друг к другу:

- уздечка с трензелем и поводьями;
- переносье, или капсуль.

Уздечка состоит из затылочного ремня, нащечных ремней, подбородного ремня и налобного ремня. Размер уздечки и положение трензеля во рту регулируется застежками нащечных ремней.

ТРЕНЗЕЛЬНЫЕ УДИЛА (ЖЕЛЕЗО)

Посредством трензеля осуществляется контакт между рукой всадника и ртом лошади (через язык). Трензель лежит на беззубых поверхностях нижней челюсти (между резцами и коренными зубами) и на языке. Через язык он также действует на нижнюю челюсть. Трензельные удила могут быть одно- и двухсоставными. Поскольку двухсоставной трензель (с «восьмеркой») позволяет одностороннее действие повода без перекоса всего трензеля, с ним удобнее работать. Трензельное железо в местах соприкосновения с челюстью должно иметь диаметр не менее 14 мм (для пони – не менее 10 мм). Однако оно не должно быть слишком толстым, поскольку рот у лошади не безразмерный. Наиболее широко употребляемая толщина трензеля – 16–18 мм. Выбор трензеля зависит от индивидуальных анатомических особенностей лошади (например, ширины рта, формы челюстей, типа десен и т. д.).

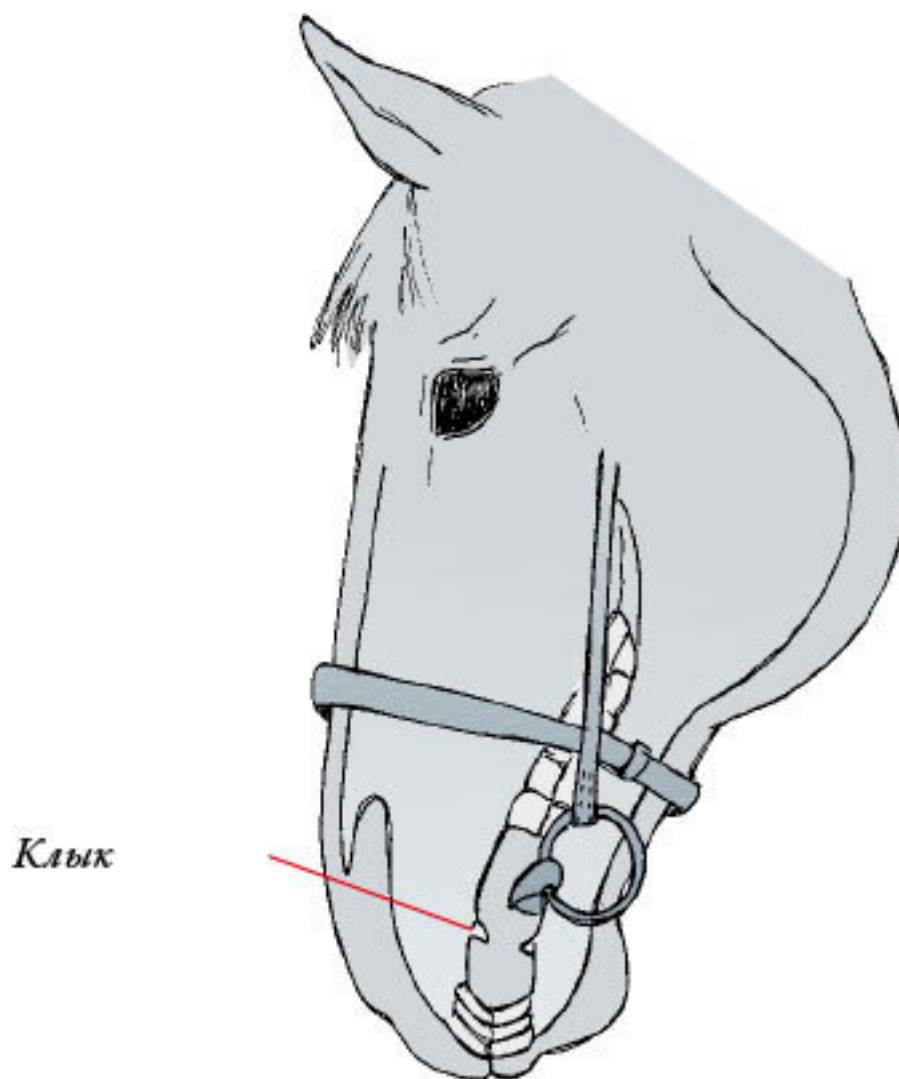


Части трензельной уздечки:

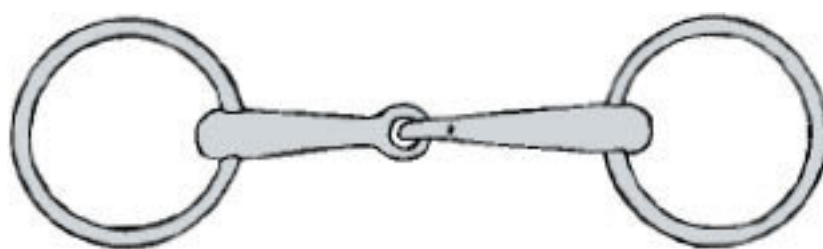
1. Затылочный ремень
2. Налобный ремень
3. Подбородный ремень
4. Нащечный ремень
5. Верхний переносный ремень комбинированного капсюля
6. Нижний ремень комбинированного капсюля
7. Повод
8. Ограничитель мартингала
9. Трензельные удила

Обычный трензель (как простой, так и с «восьмеркой») – наиболее широко применяемый вид удила. Он используется как для молодых лошадей, так и для дальнейшей подготовки и обычно без проблем принимается лошадьми. Кольца трензеля подвижны. Грызло может быть пустотелым или сплошным, более тяжелым. Тяжелые удила лежат во рту более стабильно и меньше провоцируют лошадь играть языком.

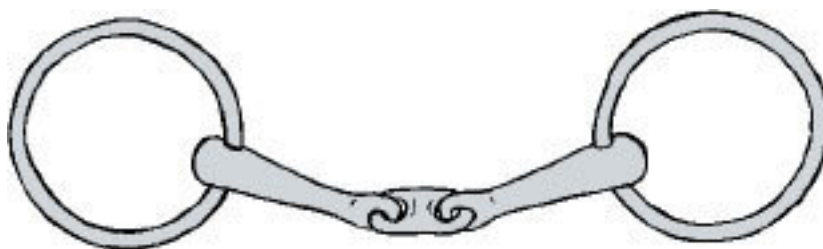
При выборе удил следует помнить, что нельзя исправить плохую проводимость лошади, используя более жестко действующее железо.



Положение железа во рту лошади (вид сбоку)

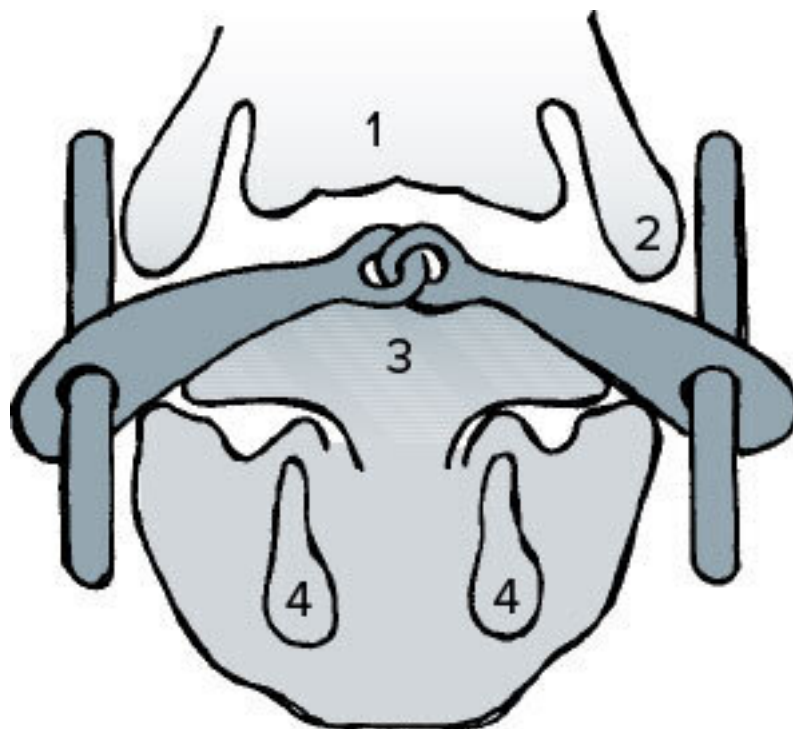


Треньзель с простым сочленением



Треньзель с двойным сочленением (с «восьмеркой»)

Обычная длина удил – 12,5 – 14,5 см (для пони, соответственно, меньше). Длина и форма удил обязательно должны соответствовать ширине и форме рта лошади. Длина удил должна быть такова, чтобы они с обеих сторон рта немного выступали наружу, но не слишком – примерно на 0,5 см. Слишком узкие удила зажимают углы рта, а слишком широкие ползают во рту туда-сюда и беспокоят животное. Если рычаги мундштука слишком длинные, он может чрезмерно давить на нижнюю челюсть.



Положение трензеля с одним сочленением во рту лошади

1. Нёбо
2. Верхняя губа
3. Язык
4. Левая и правая кости нижней челюсти

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ МАТЕРИАЛА, ИЗ КОТОРОГО ИЗГОТОВЛЕНЫ УДИЛА

Удила должны быть сделаны из материалов, хорошо выдерживающих нагрузку на растяжение. Их форма не должна меняться от действия зубов лошади, они должны быть безопасны для ее здоровья. Удила должны быть округлой формы и иметь гладкую поверхность, чтобы не повреждать углы рта, челюсти, десны и язык животного. Они также не должны быть слишком изношенными или побитыми, иначе снаряжение может сломаться или повредить рот лошади острыми заусенцами.

Определить, насколько удила подходят лошади, может только опытный всадник!

Некоторые лошади принимают удила, сделанные из резины или пластика, лучше, чем железные. Однако тяжелые металлические удила все же предпочтительнее. Относительно удили, разрешенных на соревнованиях, – смотрите правила соревнований.

Трензельный повод, обычно сделанный из кожи или тесьмы, прикрепляется к кольцам трензеля, а посередине соединяется пряжкой. Важно, чтобы поводья не становились скользкими при мокрой погоде. Дополнительно против выскальзывания повода служат нашитые на него кожаные накладки. По ширине (16–20 мм) повод должен подходить руке всадника, чтобы можно было держать кулак сжатым без напряжения.

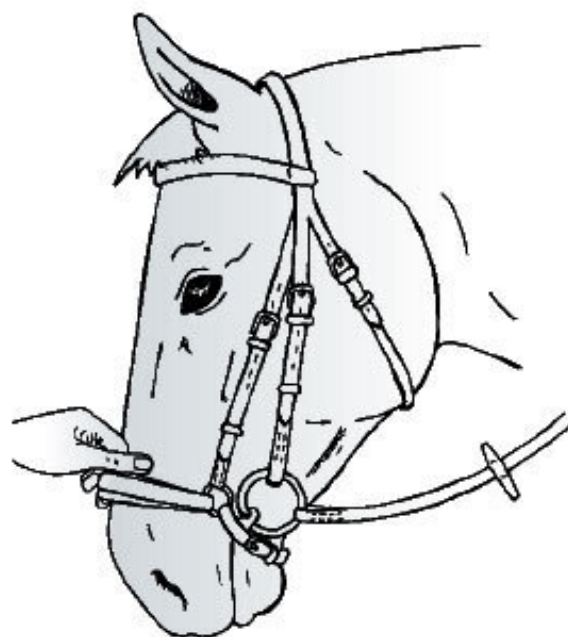
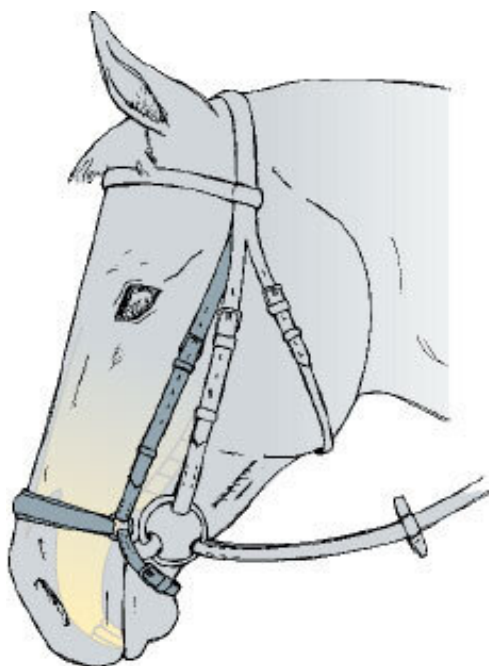
В надежности повода большую роль играет материал, из которого он изготовлен, а также качество шитья.

КАПСУЛЬ

Капсуль дополняет уздечку и обеспечивает спокойное положение удили во рту. Через капсуль часть действия удили переносится на спинку носа лошади. Капсуль несколько ограничивает подвижность челюсти, но он ни в коем случае не должен полностью блокировать ее.

Чтобы лошадь могла отжевывать с закрытым ртом и расслабленными мышцами языка, капсуль должен обеспечивать достаточную подвижность нижней челюсти. Поэтому столь важно, чтобы капсуль подходил по размеру и был правильно подогнан – так, чтобы положение удили во рту не менялось. Переносный ремень **ГАННОВЕРСКОГО КАПСУЛЯ** в середине немного шире, чем по краям. На обоих его концах пришиты маленькие кольца, к которым крепятся подбородный и затылочный ремни.

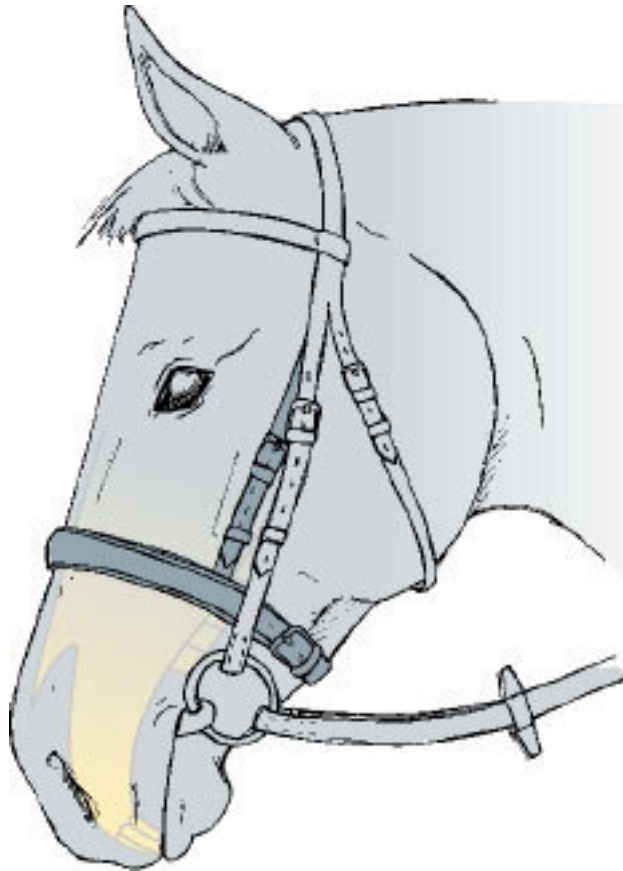
Переносный ремень должен быть достаточной длины, чтобы колечки не давили на удила и скуловую кость. Капсуль должен лежать на костях спинки носа – примерно на 4 пальца выше верхнего края ноздрей. Затягивается он лишь настолько, чтобы между носовыми костями и переносным ремнем можно было просунуть 2 пальца.



Ганноверский капсуль

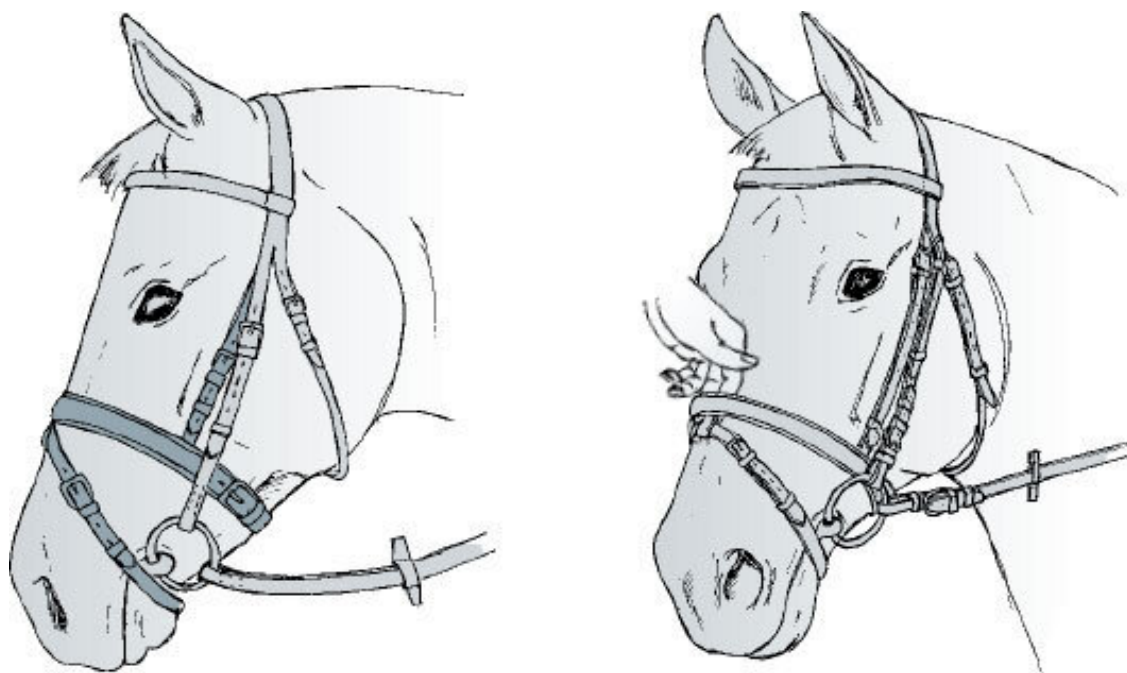
У **АНГЛИЙСКОГО КАПСУЛЯ** (верхний, или простой капсуль) переносный ремень чуть более широкий и расположен значительно выше – на хряпе (спинке носа) лошади, на 1 см

ниже концов скуловой кости. Если на лошадь надето мундштучное оголовье, то вместе с ним используется только английский капсульт. Но он может применяться и с простой трензельной уздечкой.



Английский капсульт

КОМБИНИРОВАННЫЙ КАПСУЛЬ состоит из английского капсуля, на переносном ремне которого нашита маленькая кожаная петля. Через нее продевается узкий ремешок, застегивающийся под трензелем. Переносный ремень всегда застегивается первым, нижний – вторым.



Комбинированный капсиль

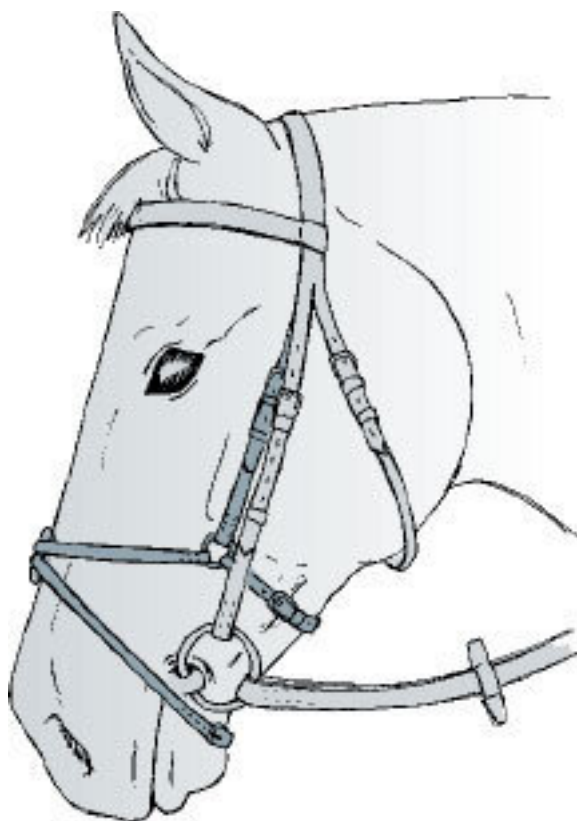
МЕКСИКАНСКИЙ КАПСУЛЬ состоит из 2 ремней, перекрещивающихся на храпе лошади, проходя через кожаный кружок с мягкой подкладкой. По своему действию он похож на комбинированный капсиль, используется в конкуре и троеборье.

Есть 2 способа подгонки мексиканского капсуля:

- подобно комбинированному капсулю;
- и несколько выше (в этом случае верхний ремень проходит через скуловые кости лошади).

Капсуль нельзя туго затягивать! Он не должен затруднять дыхание лошади и мешать ей отжевывать железо.

Выбор капсуля зависит от лошади, с которой вы работаете, и это решение нужно принимать, посоветовавшись с тренером. Есть еще несколько видов капсулей, которые разрешено использовать на соревнованиях (в соответствии с их правилами). Обычно они сконструированы так, чтобы оставлять свободной определенную часть головы лошади – в области затылка или в местах, где капсиль может давить на нервы. Однако все они должны действовать подобно описанным выше типам капсулей.

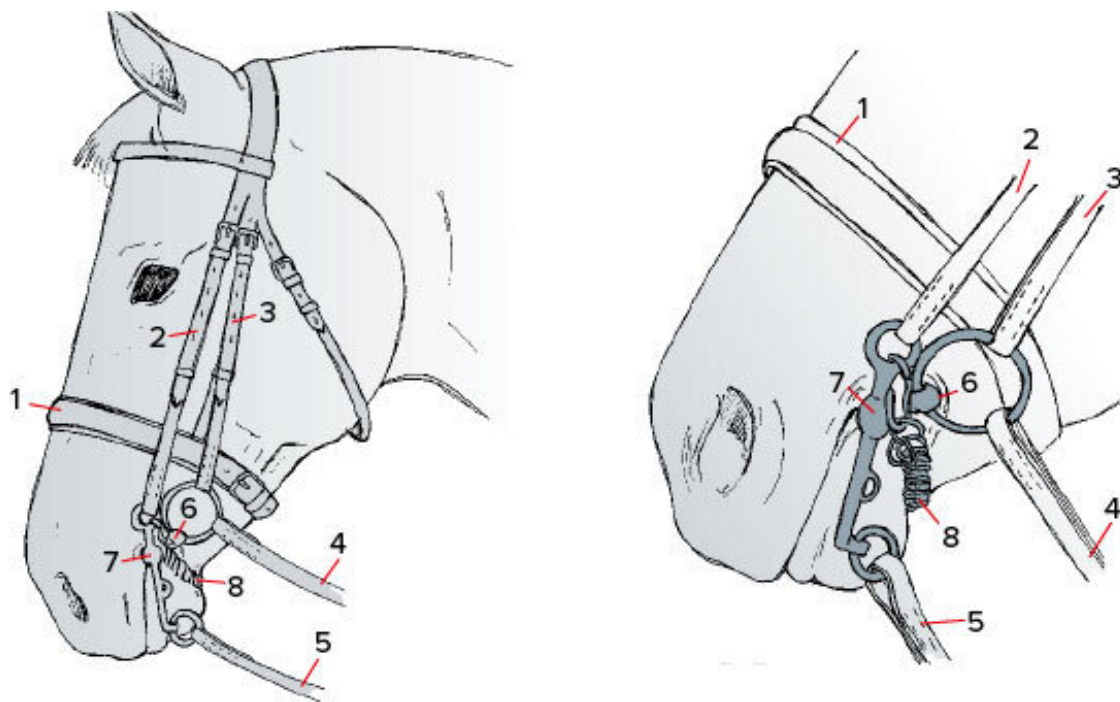


Мексиканский капсуль

МУНДШТУЧНОЕ ОГОЛОВЬЕ

Всадники более высокого уровня, тренирующиеся на выездженных лошадях, могут использовать мундштучное оголовье, которое позволяет отдавать команды более тонко. В мундштучном оголовье также есть трензельные удила, которые в основном и должны использоваться для управления. С помощью 2-й пары поводьев всадник при необходимости воздействует на лошадь мундштуком.

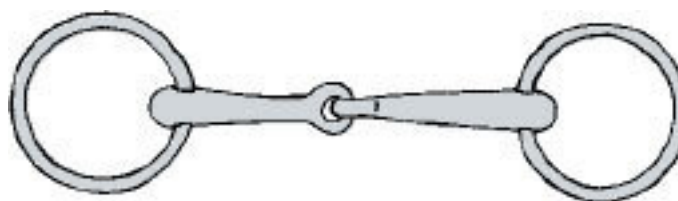
Однако сначала всадник должен научиться ездить так, чтобы координировать действие разных средств управления и применять их дифференцированно, по отдельности. И о всаднике, и о лошади говорят: **«СОЗРЕЛ ДЛЯ РАБОТЫ НА МУНДШТУКЕ»**. Относительно лошади это значит, что она охотно идет на мундштук и принимает его, не уходя за повод. К моменту, когда на нее надевают мундштучное оголовье, задние ноги должны быть уже достаточно развиты, чтобы «нести» лошадь, а она могла самостоятельно поддерживать осанку, импульс и ритм при исполнении упражнений (см. разд. 7.6.4 «Установление и развитие контакта»).



Части мундштучного оголовья:

1. Английский капсуль
2. Нащечный ремень мундштука
3. Нащечный ремень трензеля
4. Трензельный повод
5. Мундштучный повод
6. Мундштук
7. Грызло мундштука
8. Цепочка

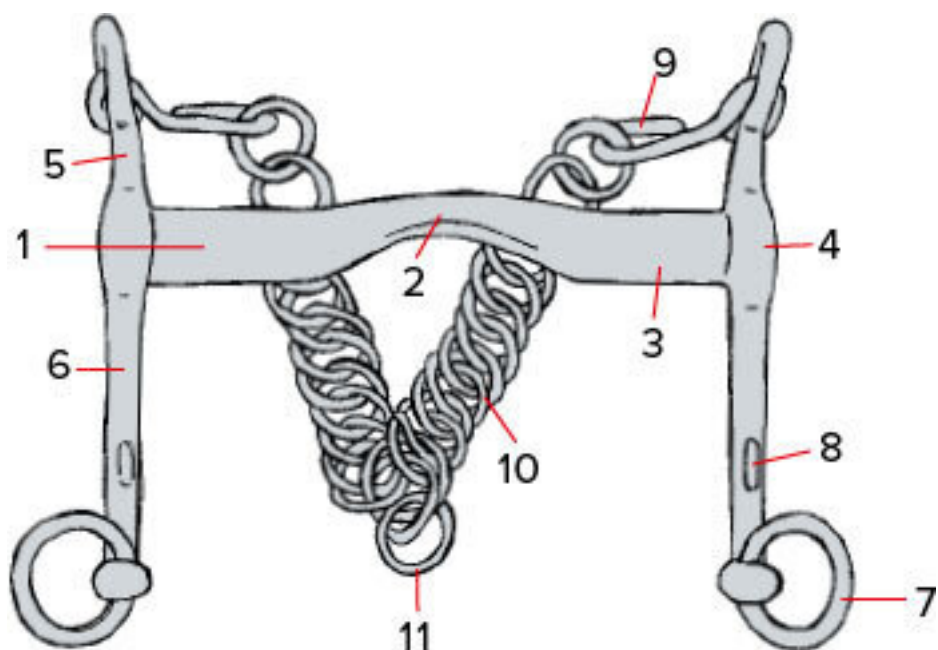
ТРЕНЗЕЛЬ в мундштучном оголовье тоньше обычного трензеля, однако его диаметр должен быть не меньше 10 мм. Он пристегивается к отдельному нащечному ремню, а иногда и к отдельному затылочному ремню.



Трензель мундштучного оголовья (кольца этого трензеля меньше, чем кольца трензеля для трензельной уздечки)

В мундштучном оголовье используется только английский капсуль.

МУНДШТУЧНЫЕ УДИЛА – это сплошные удила без сочленения и с боковыми рычагами.



Части мундштучного оголовья:

1. Мундштук
2. Дужка для языка
3. Грызло
4. Соединение с рычагами
5. Верхняя щечка
6. Рычаг
7. Кольцо для поводка
8. Петельки для ремешка
9. Крючки цепочки
10. Цепочка
11. Колечко для ремешка

Мундштук используется для более тонкой отдачи команд и, таким образом, более тонкого и точного управления лошадью.

Нельзя применять мундштук для того, чтобы избавиться от проблем с проводимостью лошади. Чаще всего проблемы от этого только усугубляются.

Действие мундштука меняется в зависимости от:

- Диаметра и формы грызла.
- Высоты дужки для языка, которая может составлять до 4 см. Чем выше и уже эта дужка, тем больше под ней свободного места для языка. Соответственно, боковые стороны грызла сильнее действуют на нижнюю челюсть лошади. Нужно правильно понимать назначение этой дужки. Дуга на середине грызла мундштука почти никогда не дает полную свободу языку – всегда присутствует небольшое давление на боковые края языка.
- Длины боковых рычагов мундштука и соотношения длины верхних и нижних частей рычагов. Это соотношение должно быть от 1:1,5 до 1:2, вместе с длиной цепочки оно определяет силу действия мундштука. Чем длиннее нижние ветви рычагов по отношению к верхним, тем больше сила действия мундштука. Однако мундштук с короткими рычагами тоже может оказывать сильное давление – это зависит от прилагаемого усилия.

- Подгонки цепочки, которая лежит в подбородочном углублении нижней челюсти. От ее длины зависит, на что сильнее действует мундштук – на нижнюю челюсть или затылок лошади (через нащечные ремни).



Цепочка

Всадник должен знать все эти особенности действия мундштука!

Грызло мундштука должно быть примерно на 0,5 см короче грызла трензеля на оголовье. Слишком длинные мундштуки смещаются во рту лошади в стороны и из-за этого неодинаково действуют на ее челюсти. Слишком узкие мундштуки зажимают губы лошади.

Крючки для цепочки изогнуты наружу, их открытая часть направлена вперед. Цепочка, которую всегда закручивают направо, цепляется за них сверху, с правой стороны – изнутри, с левой – снаружи. Помните, что неправильно изогнутые крючки могут повредить губы лошади!

ДРУГИЕ ТИПЫ УДИЛ

УДИЛА В ВИДЕ ШТАНГИ, без сочленения и при равномерном натяжении повода всегда давят на язык лошади. При использовании таких удил действия обеих рук, особенно во время поворота, должны быть хорошо согласованы. Одностороннее действие повода ведет к нарушениям контакта между рукой всадника и ртом лошади.

ПЕЛЯМА относится к специальным видам удил, которые в некоторых случаях применяют в конкуре. Грызло пелямы может быть сплошным или с сочленением, также она имеет рычаги и цепочку, благодаря которым действует подобно мундштуку. Верхнее и нижнее кольца щечек соединяются ремешком, за который пристегивается повод. Пелямы используются только с одним поводом.

Использование удил с боковыми щечками, когда грызло хорошо лежит во рту и не ползает из стороны в сторону, позволяет отдавать тонкие и точные команды. Пеляма не используется вместе с трензелем, как мундштук, поэтому прилагаемая к ней сила всегда непосредственно действует на челюсть. При грубой работе рук это может вызвать недовольство и сопротивление лошади, поэтому очень важно работать поводом тонко и с чувством.

Прежде чем использовать пеляму, следует хорошо обдумать все обстоятельства, и лишь потом опробовать это железо на практике.

УЗДЕЧКИ БЕЗ УДИЛ (кроме обычной хакаморы, имеются и другие варианты таких уздечек – с рычагами или без них) могут быть полезны в определенных ситуациях и для работы с определенными лошадьми.

Часто такие уздечки используют временно. Уздечки без удил не обязательно мягче и приятнее для лошади – они не действуют только на рот, но чаще всего давят на нос лошади и нижнюю челюсть, а иногда на затылок. Чтобы можно было в достаточной степени контролировать лошадь, переносе таких уздечек бывает довольно узким, что позволяет передавать заметное давление на спинку носа через рычаги.

По опыту известно, что лошади неохотно воспринимают длительное давление на спинку носа, поэтому, используя такие уздечки, трудно получить стабильный контакт с поводом. В результате формирование округленной верхней линии шеи и спины затруднено, если вообще

возможно. Поэтому работать на уздечке без удили нужно несколько иначе, чем на обычной уздечке с удилами: «контакт», т. е. давление на спинку носа, не должен быть постоянным.

СЕДЛО

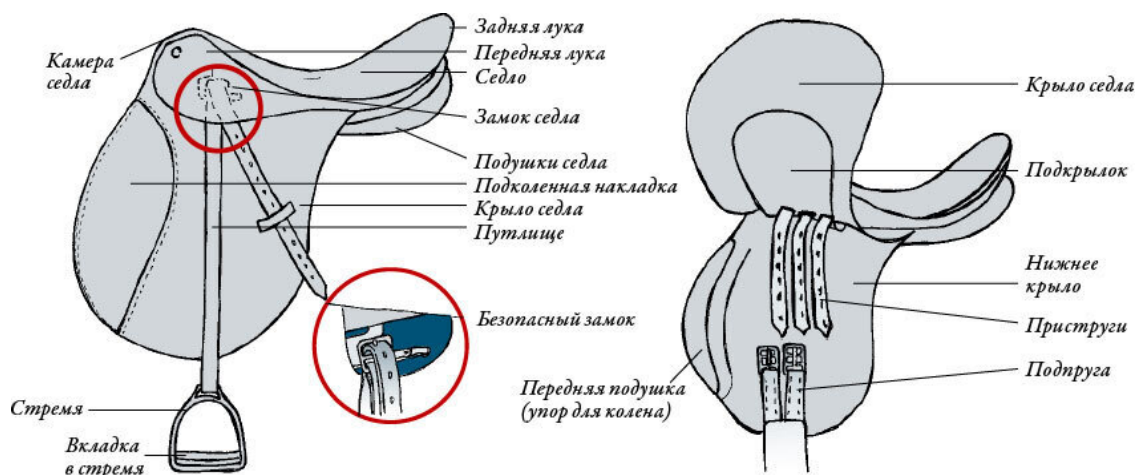
Так называемое **АНГЛИЙСКОЕ СЕДЛО** лучше всего подходит для верховой езды в соответствии с принципами классической школы. Оно состоит из следующих частей:

Верхняя часть:

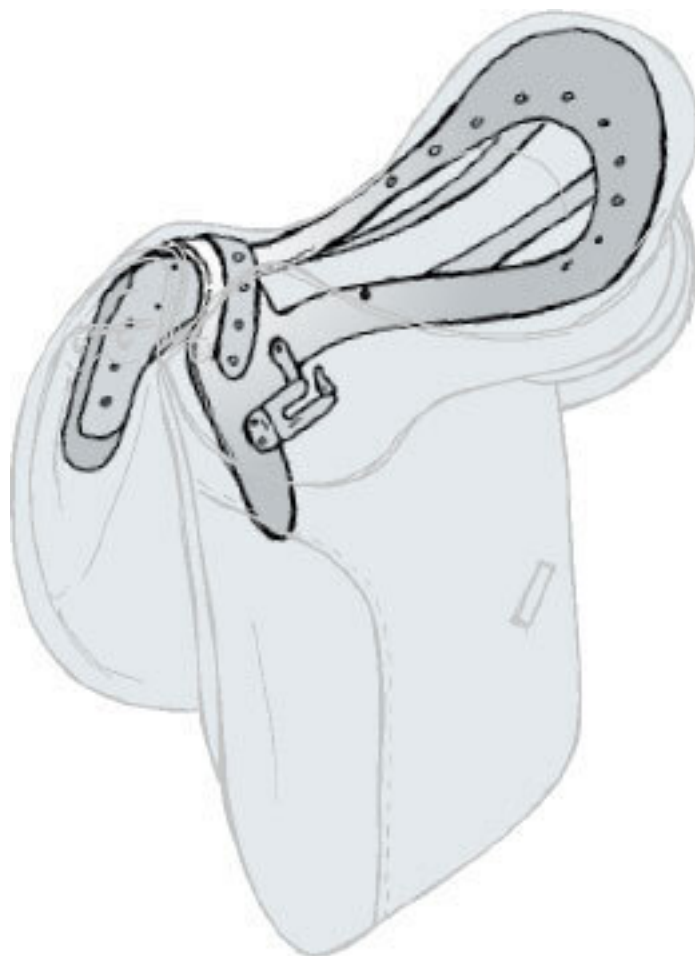
- сиденье;
- основа седла (ленчик) с замками;
- приструги;
- верхнее крыло с подкладками под колени.

Нижняя часть, лежащая на спине лошади:

- подушки седла с набивкой, канал между подушками;
- нижние крылья с подушками для коленей, иногда – с маленькими подушками-ограничителями для бедра и голени.



Седло позволяет всаднику сидеть на спине лошади так, чтобы для обоих партнеров это было удобно и помогало выполнять поставленные задачи. Седло должно равномерно распределять вес всадника по спине животного с помощью подушки. Здесь особенно важную роль играет основа седла – ленчик, ведь, кроме всего прочего, он должен передавать спине лошади движения всадника, перемещение его веса. Именно поэтому подбивка седла не должна быть слишком толстой.



Ленчик, незаметный снаружи, формирует базу любого седла и позволяет оптимально распределять вес всадника по спине лошади.

Седло должно соответствовать анатомии лошади:

- канал между подушками должен быть достаточно широким и проходить по всей длине седла – в этом случае оно не будет давить на остистые отростки позвонков, особенно в области холки;
- седло не должно ограничивать подвижность плеч лошади;
- подушки должны обеспечивать значительную площадь прилегания седла к спине.

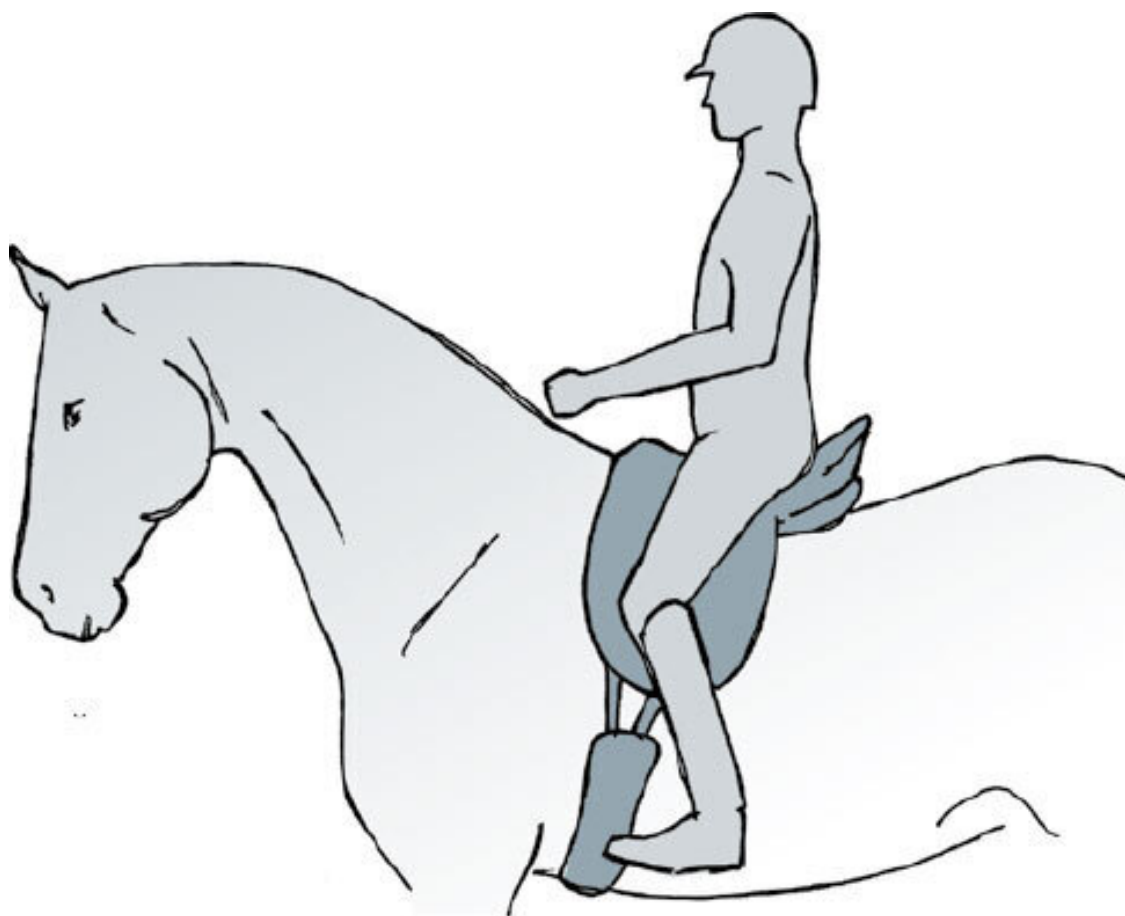
Верхняя часть седла должна соответствовать анатомическим особенностям всадника и позволять ему сидеть уравновешенно и удобно. Следует обращать внимание на следующие критерии:

- подходящая форма и размер верхнего контура седла;
- баланс и самая глубокая точка седла;
- длина, ширина и положение крыльев;
- материал и расположение подушек.

Чтобы седло соответствовало всем этим критериям как для лошади, так и для всадника, основой большинства применяемых типов седел является ленчик. Он задает форму и обеспечивает стабильность седла. Ленчик может быть сделан из стали, кожи, дерева, пластика или комбинации разных материалов. Прочность передней луки, приподнятой и иногда даже загнутой назад, обеспечивается железной основой. Передняя лука образует переднее свободное пространство (переднюю камеру седла). Она должна быть настолько высокой, чтобы под весом

всадника седло не давило на высокие остистые отростки грудных позвонков лошади, образующих холку.

КАМЕРА седла должна по размеру соответствовать холке лошади. Ширина камеры определяется шириной металлической основы передней луки. Длина верхней поверхности седла определяет его размер. Размеры седел установлены в дюймах (например: 16,5; 17; 17,5; 18). Верхняя поверхность седла и его крылья должны соответствовать строению седалища и длине ног всадника, особенно длине бедер. Для невысоких людей или всадников с узким тазом верхняя поверхность седла должна быть уже, чтобы обеспечить прилегание бедер к бокам лошади. Поскольку форма и ширина седла зависят и от анатомических особенностей животного, при подборе седла для массивной лошади может возникнуть конфликт целей. Задняя часть седла формирует заднюю луку.



ПОДБИВКА СЕДЛА – седельные подушки, которые обычно изготовлены из натуральной или искусственной кожи, находятся между ленчиком седла и спиной лошади. Канал, проходящий между подушками, должен быть настолько широким, чтобы обеспечить достаточно свободного места для позвоночника.

Нужно обращать внимание на то, чтобы подушки (особенно у лошадей с коротким туловищем) не выступали слишком далеко назад и не давили на поясницу.

КРЫЛЬЯ СЕДЛА образуют его боковую поверхность. Их форма зависит от той дисциплины конного спорта, в которой используется седло (конкур, выездка или троеборье). Материал крыльев (обычно – кожа) должен быть износостойким и наилучшего качества.

Чаще всего на передний край нижних крыльев пришивают **ВАЛИКИ С НАБИВКОЙ**, чтобы приподнять передний край верхних крыльев и создать удобное место для коленей. Иногда позади ноги всадника к нижним крыльям прикрепляют опорные валики для задней поверх-

ности бедер и икр (они не должны ограничивать подвижность бедер и икр). На переднем крае верхних крыльев на некоторых седлах пришиваются подколенники из мягкого материала – их форма должна быть удобной для коленей всадника.

Прямой контакт с коленями всадника или даже полное ограничение движений ног подушками нарушает уравновешенную и непринужденную посадку, что в результате не дает человеку правильно воздействовать на лошадь.

ПРИСТРУГИ служат для пристегивания подпруги. В целях безопасности рекомендуется прошивать их вручную и изготавливать из прочной на разрыв кожи (хромовой).

ПОДПРУГИ делаются короткими или длинными и изготавливаются из разных материалов. Есть подпруги, сплетенные из шнура, кожаные, сделанные из искусственных материалов. Поскольку подпруги держат седло на спине лошади, их изготовление должно быть очень тщательным, а материал – всегда высшего качества. Подпруга должна быть достаточно широкой, чтобы не давить слишком сильно на грудь лошади (существует опасность заподпругивания, т. е. раздавливания мягких тканей между подпругой и грудиной с последующим отеком и воспалением). Между подпругой и локтевым бугром должно быть расстояние шириной примерно в ладонь. Особенно внимательно нужно следить за положением пряжек при использовании коротких подпруг – они должны быть выше локтей.

ПУТЛИЩА должны быть сделаны из эластичной и прочной кожи, а пряжки на них – пришиты вручную. Нужно периодически контролировать, насколько изношены путлища. Отверстия овальной формы облегчают подгонку длины стремян.

ЗАМОК СЕДЛА предназначен для закрепления путлища. Если этот замок оборудован пружинной защелкой, и пружина, и место прикрепления защелки должны двигаться свободно. Если при падении нога всадника застрянет в стремях, путлище должно выскочить из замка. Для обеспечения безопасности также предлагаются разные виды «безопасных» стремян.

СТРЕМЕНА должны быть достаточно широкими, чтобы можно было быстро ловить их ногой и с легкостью скидывать. Резиновые вставки на опоре стремени обеспечивают стабильное положение ноги. Скошенные вставки использовать не следует, поскольку они придают стопе неестественное положение. В результате ограничивается подвижность голеностопного сустава, что может привести к общей закрепощенности всадника. В целях безопасности также не рекомендуется использовать стремяна, фиксирующиеся на ноге (например, с помощью магнитов).

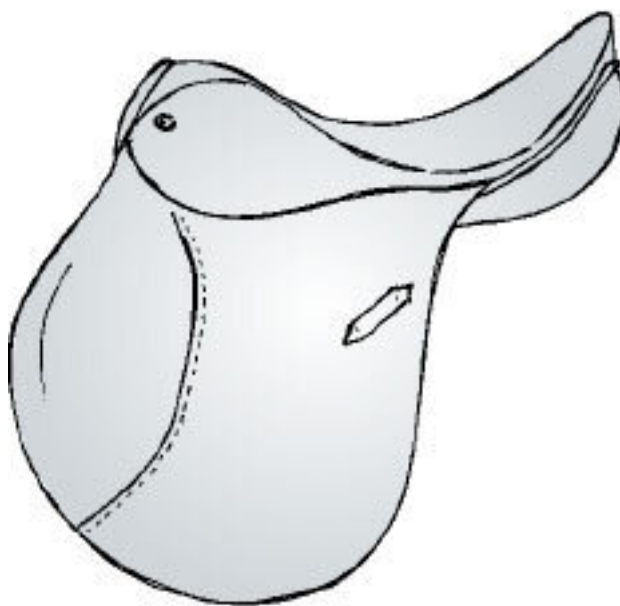
ПОДКЛАДКИ ПОД СЕДЛО (потники, чепраки, вальтрапы) предназначены для того, чтобы пот не попадал на нижнюю поверхность седла. Они изготавливаются из разных материалов (шерсть, искусственные материалы, овечья шкура, хлопчатобумажная ткань). Самое важное – хорошая воздухопроницаемость, чтобы под потником не задерживалось тепло. Для этого они должны быть сухими и чистыми, без складок на поверхности. Лучше всего применять потники, сшитые по спине лошади, которые не давят на холку. Дополнительные подкладки должны использоваться только при возникновении проблем со спиной, поскольку они сильно отдалляют всадника от спины лошади.

ВИДЫ И ФОРМЫ СЕДЕЛ

Для разных дисциплин конного спорта применяются разные седла. В зависимости от своего назначения седла подразделяются на следующие виды:

• СЕДЛО ДЛЯ ТРОЕБОРЬЯ

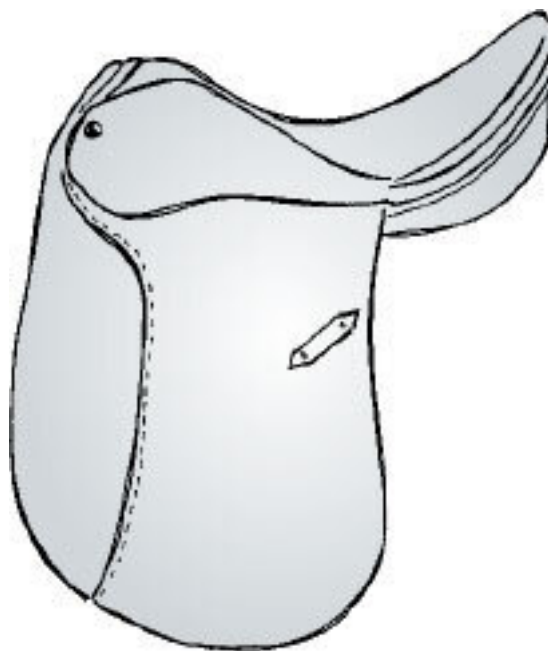
Из всех спортивных седел троеборное седло – самое универсальное. Оно имеет промежуточную форму между седлом для выездки и конкурным седлом, отвечая основным требованиям выездки, конкур и полевых испытаний. Такое седло лучше всего подходит для базовой подготовки всадника и лошади, поскольку в этот период человеку нужно учиться ездить на разной посадке. Форма троеборного седла позволяет сидеть на глубокой посадке во время выездки, а также на прыжковой посадке с укороченными стременами. Крылья седла и подколенные подушки должны иметь такую форму и быть расположены так, чтобы всаднику было удобно ездить и с длинными, и с укороченными стременами.



Седло для троеборья

• СЕДЛО ДЛЯ ВЫЕЗДКИ

У седла для выездки длинные крылья. Оно должно быть довольно глубоким, но не чрезмерно – это позволяет всаднику глубоко сидеть в седле, оставаясь эластичным, и отдавать лошади точные дифференцированные команды, что особенно важно при отдаче команд перемещениями веса. Передняя кромка крыла – почти прямая, но не абсолютно вертикальная, что позволяет человеку удобно сидеть с низко опущенными стременами, при этом колено должно быть все-таки несколько согнуто и подвижно.

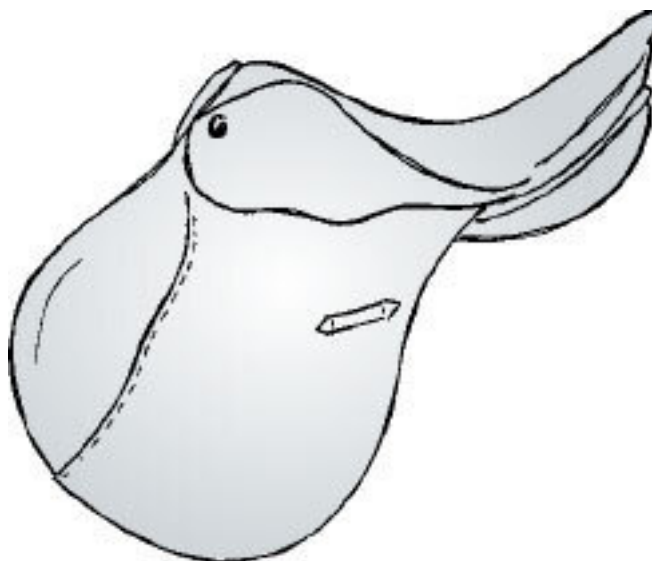


Седло для выездки

Очень глубокие седла с большими подушками, фиксирующими бедро, – ошибочное направление в изготовлении седел. Всадники иногда приобретают такие седла, думая, что это сделает посадку более уверенной. Однако эффект получается обратным, т. к. заметно снижается непринужденность посадки и возможность воздействия на лошадь.

• КОНКУРНОЕ СЕДЛО

Конкурное седло используется не только для прыжков, но и для полевых испытаний. По сравнению с седлом для выездки оно более плоское, крылья у него довольно короткие и выдвинуты вперед. Это позволяет всаднику ехать на сильно укороченных стременах, сливаясь с движениями лошади во время прыжка. Утолщения под крыльями могут располагаться перед бедром (но не перед коленом) – это дает всаднику лучшую опору на приземлении после прыжка. Подушечки-ограничители для икроножных мышц не позволяют шенкелю слишком уходить назад.



Конкурное седло

Подушки и ограничители на конкурном седле должны быть расположены так, чтобы сохранялась достаточная подвижность бедер, коленей и шенкелей, а всадник в любой ситуации мог поддерживать хорошее равновесие.

Поскольку тело лошади в процессе подготовки меняется, необходимо время от времени проверять положение седла на спине, правильность его подгонки. Также периодически нужно проверять набивку седла и пополнять или полностью менять ее.

Седло, не подходящее лошади, наносит вред ее благополучию и может привести к нарушениям здоровья.

2.2.3. Вспомогательные поводья, их подгонка и применение

Чтобы помочь лошади или всаднику, в определенных фазах процесса подготовки или в некоторых ситуациях есть смысл применять вспомогательные поводья. Назначение вспомогательного повода в этих случаях заключается в том, чтобы научить всадника устанавливать правильный контакт со ртом лошади.

Способ применения вспомогательного повода зависит от целей, которых всадник или тренер хотят достигнуть с его помощью. Вспомогательный повод может применяться:

- Для помощи в подготовке лошади:
 - работа молодой лошади на корде в фазе начального обучения;
 - работа на корде подготовленной лошади (например, для снятия напряженности, улучшения свободы движений и стабильности контакта);
 - поддержка равномерного и спокойного контакта, правильного положения головы и шеи лошади при работе под всадником;
 - исправление неправильно выездженных лошадей и лошадей с недостатками экстерьера.
- Для помощи всаднику:
 - при обучении начинающих всадников правильной посадке;
 - в ходе специальных упражнений для укрепления и улучшения посадки у опытных всадников;
 - в качестве вспомогательного средства для обучения начинающих всадников правильной отдаче команд.

Чтобы правильно держать вспомогательные поводья в руке и верно их применять, нужен определенный опыт, поэтому прежде всего тренер должен объяснить всаднику, как ими пользоваться. Неопытные всадники при использовании вспомогательных поводьев нуждаются в постоянном наблюдении и советах специалиста. В противном случае негативные побочные эффекты могут перевесить пользу от применения этих поводьев!

Вспомогательные поводья особенно часто используются при работе с начинающими всадниками, чтобы снизить негативное воздействие их рук на рот лошади и облегчить понимание правильного применения средств управления. С их помощью начинающий всадник может больше концентрировать внимание на своей посадке и отдаче команд, что помогает приобрести и поддерживать правильную, эластичную посадку. Пока всадник не научится с помощью скоординированных действий шенкеля, веса и повода высылать лошадь от зада вперед, на руку, не нанося ей при этом вреда, для лошади тоже удобнее находить стабильный контакт с рукой

через вспомогательный повод. Посредством правильно подогнанного вспомогательного повода голова и шея лошади ставятся в такое положение, которое помогает животному двигаться с расслабленной спиной. Это позволяет всаднику удобнее сидеть в седле.

Вспомогательные поводья должны обеспечивать пусть и не прямой, но достаточно спокойный и правильный контакт в случаях, когда рука всадника или рот лошади еще не готовы к установлению непосредственного контакта.

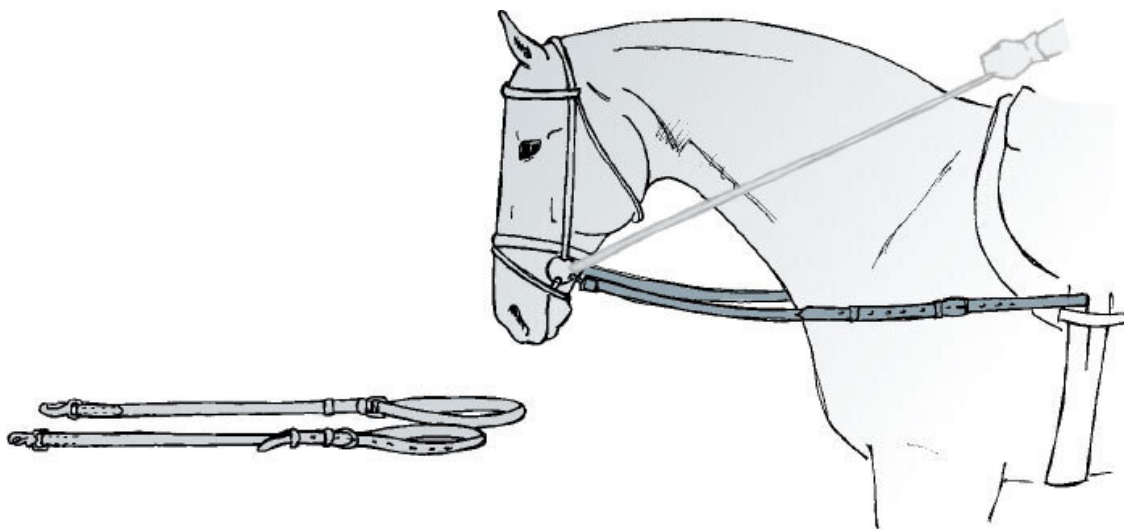
Такие поводья не должны ограничивать движения лошади.

Вспомогательные поводья всегда должны быть подогнаны так, чтобы линия лба и носа лошади находилась на вертикали или впереди вертикали. Если вспомогательные поводья применяются неправильно, это может привести к напряженности, перегрузке животного, травмам и даже несчастным случаям.

На практике чаще всего применяются простые боковые развязки, треугольный повод и скользящий шпрунт.

ПРОСТЫЕ БОКОВЫЕ РАЗВЯЗКИ – это 2 обычных узких ремня из кожи или тесьмы. На одном их конце находятся карабины или застёжки для прикрепления к кольцам трензеля (пристегиваются ниже повода), другой конец закрепляется на подпруге или гурте для работы на корде. Длина должна подбираться индивидуально для каждой лошади. Развязки закрепляются на подпруге, на высоте плечевого бугра – так, чтобы они не могли скользить по подпруге вверх или вниз.

Боковые развязки позволяют лошади установить равномерный и уверенный контакт, поддерживая одно и то же положение головы и шеи. Поэтому такие развязки очень хорошо подходят для работы на корде.



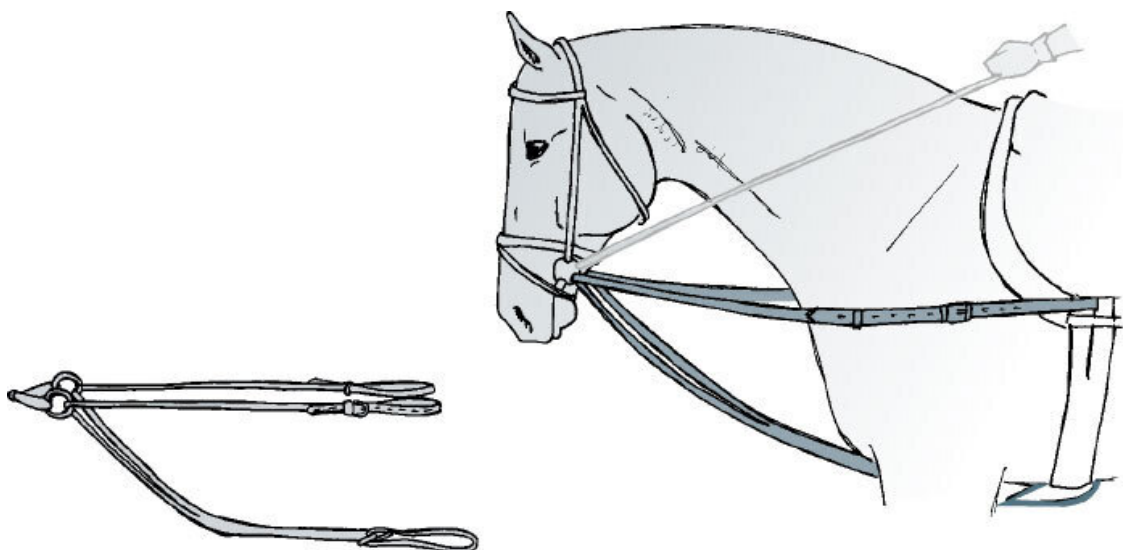
Простые боковые развязки

ТРЕУГОЛЬНЫЕ РАЗВЯЗКИ – это повод длиной 2,2–2,75 м, на одном конце разделенный надвое. На концах обоих поводьев сделаны петли, размер которых можно менять. Разделенные концы повода пропускаются через кольца трензеля (изнутри наружу) и идут назад – к подпруге. Они закрепляются на подпруге с обеих сторон ниже крыльев седла. Эти концы поводьев не должны соскальзывать вниз. Петля, расположенная на другом конце повода, проходит между передних ног лошади – в нее пропускается подпруга. Треугольные развязки фиксируют положение головы и шеи в меньшей степени, чем боковые. Они дают лошади немного больше свободы и позволяют сильнее выдвигать голову вперед и вниз.

Если длина поводьев подогнана правильно, они позволяют шее лошади на шагу вытягиваться вперед и совершать колебательные движения вверх-вниз.

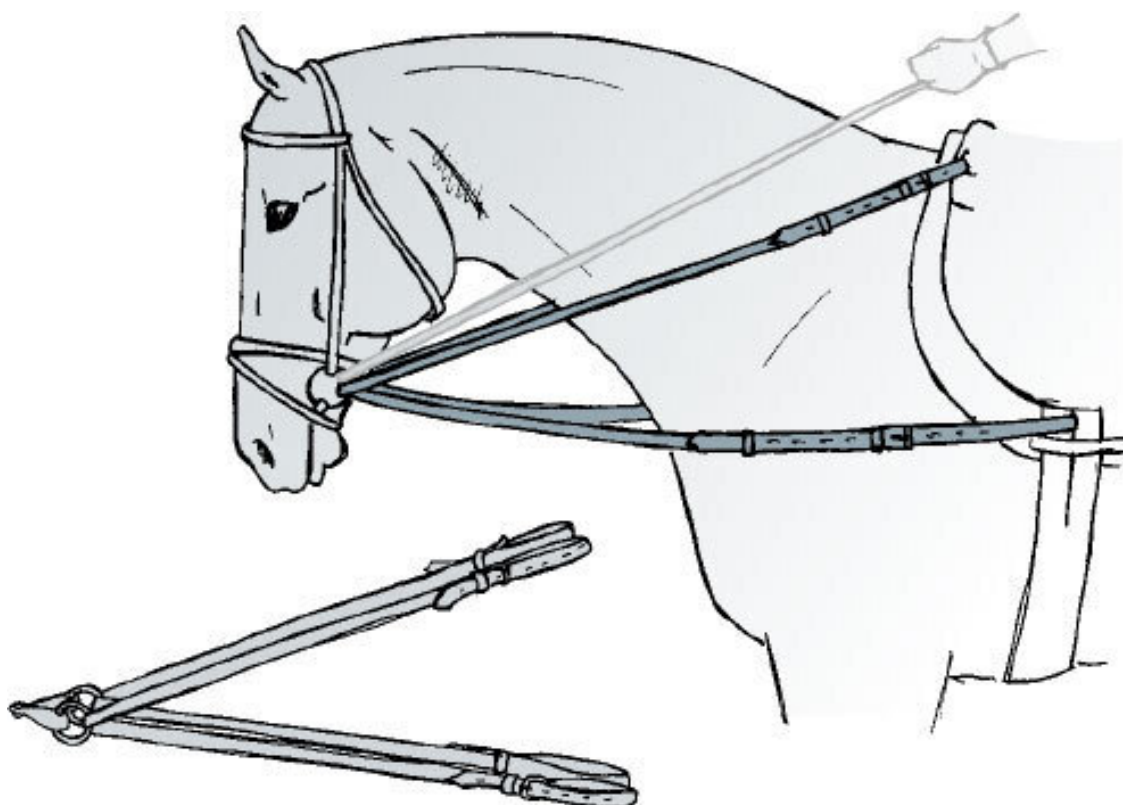
Даже опытным всадникам треугольные развязки помогают при коррекции неправильно выездженных лошадей. Они стимулируют лошадь идти на повод в направлении вперед и вниз, что развивает ее готовность вытягивать шею, следуя за поводом.

После снятия вспомогательного повода положительный эффект от его действия будет проявляться только в том случае, если всадник сможет дать лошади руками такой же равномерный и мягкий контакт, какой раньше обеспечивал вспомогательный повод.



Треугольные развязки

СКОЛЬЗЯЩИЕ РАЗВЯЗКИ (двойные боковые развязки) состоят из 2 поводьев длиной примерно 2,25 – 2,75 м, которые закрепляются по бокам лошади в разных положениях. Удобнее всего крепить их на разной высоте, пристегивая концы к боковым кольцам гурта для работы на корде.



Скользящие развязки

Преимущество скользящих развязок заключается в том, что их можно пристегивать по-разному – например, ниже, чем простые боковые развязки, что позволяет большинству лошадей держать голову и шею в уравновешенном положении. Их также можно закреплять с большим углом – подобно треугольным развязкам, но выше, что позволяет лошади самостоятельно нести себя (больше переносить вес назад).

ПРИМЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ СКОЛЬЗЯЩИХ РАЗВЯЗОК:

- для расслабления лошади развязки пристегиваются пониже;
- для дальнейшей работы развязки можно пристегнуть повыше.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- лошадь может вытягивать шею и голову вниз и вперед, не уводя линию лба и носа за вертикаль;
- развязки обеспечивают хорошее боковое ограничение;
- встретившись с удилами, лошадь может смягчить упор и пойти на повод.

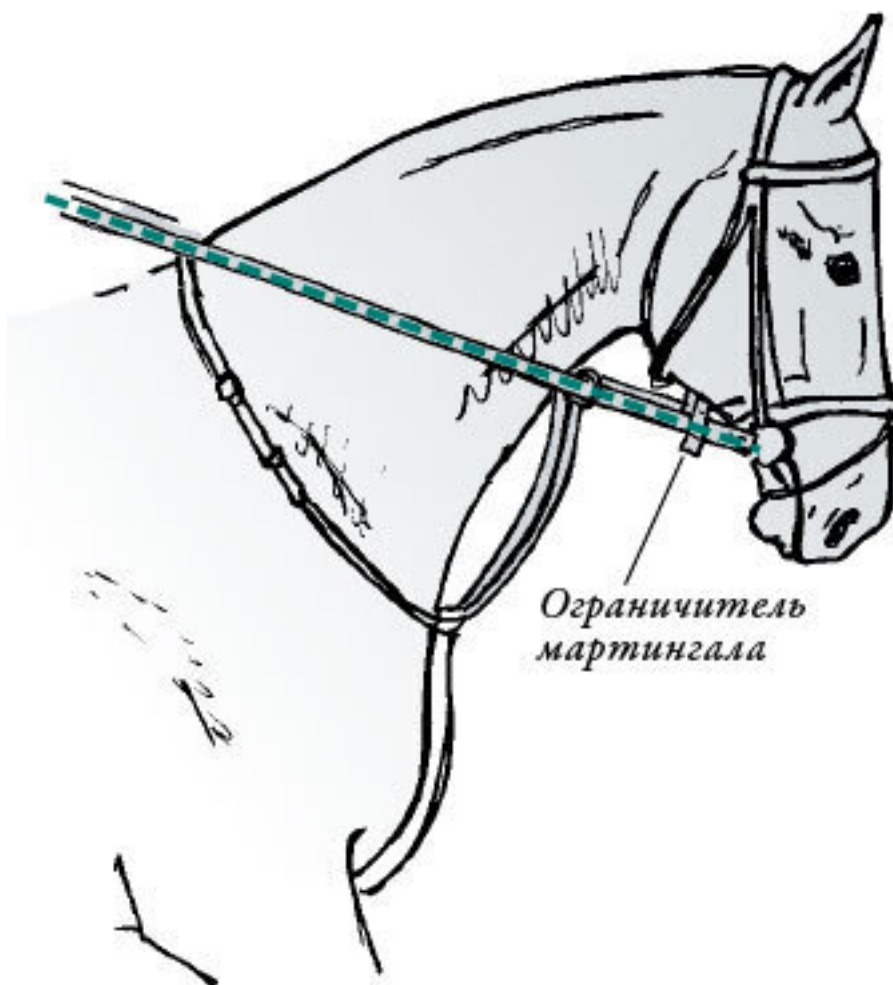
Простые, треугольные и скользящие развязки используются только для езды по ровному грунту и для работы на корде. Их нельзя применять во время преодоления препятствий и при полевой езде!

Все эти вспомогательные поводья снижают способность лошади сохранять равновесие, что очень важно на прыжках и при езде по неровной местности.

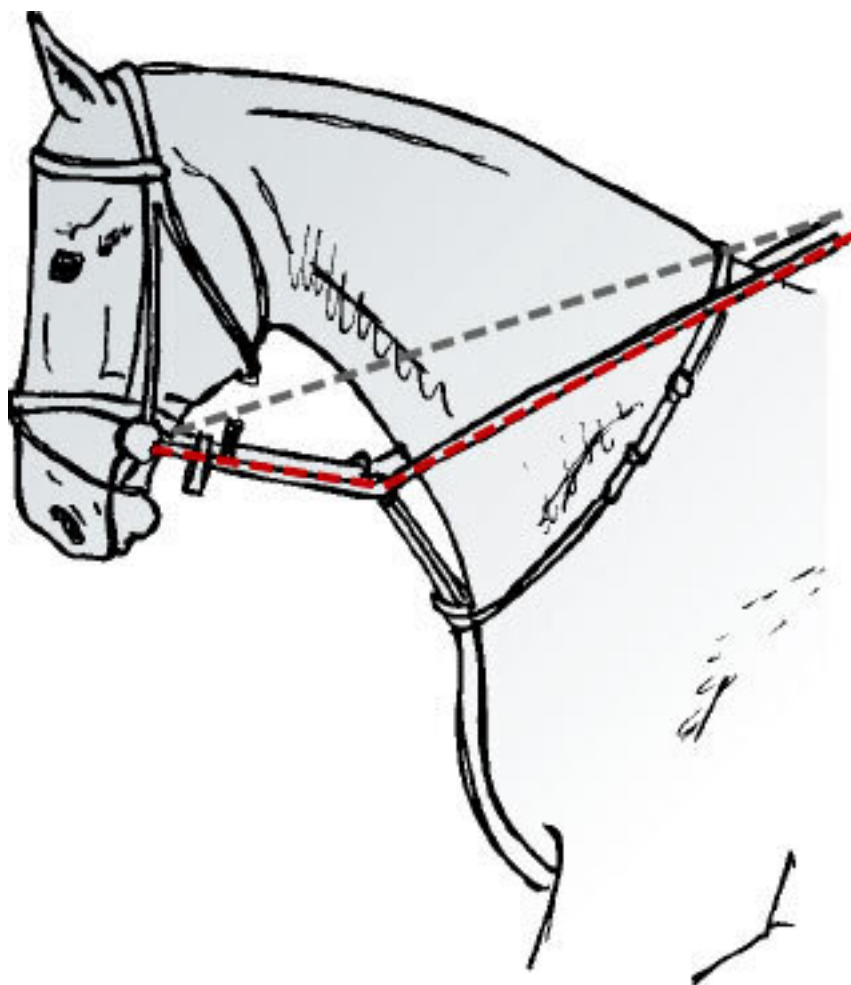
Несколько иное предназначение имеет **МАРТИНГАЛ**. Он не предназначен для того, чтобы обеспечивать лошади стабильный контакт, и не действует напрямую на рот животного, а вступает в действие только тогда, когда лошадь сильно поднимает голову. Мартингал применяется в основном в конкуре и для полевой работы.

Мартингал состоит из ремня с петлей: ремень проходит между передних ног лошади, а в петлю продевается подпруга. Верхняя часть ремня разделяется, и на каждом конце пришито кольцо. Через эти кольца продеваются поводья, идущие от трензеля к рукам всадника. Стабильное положение данного ремня обеспечивается шейным кольцом и ограничителем, надетым на ремень. Ограничитель должен плотно сидеть на ремне, не позволяя ему свисать вниз, чтобы на прыжке в него не могла попасть нога лошади. С той же целью раздвоенные ремни мартингала могут быть закреплены на нагруднике. На поводья при этом надеваются ограничители, не позволяющие застегкам поводя проскакивать в кольца мартингала и застревать там.

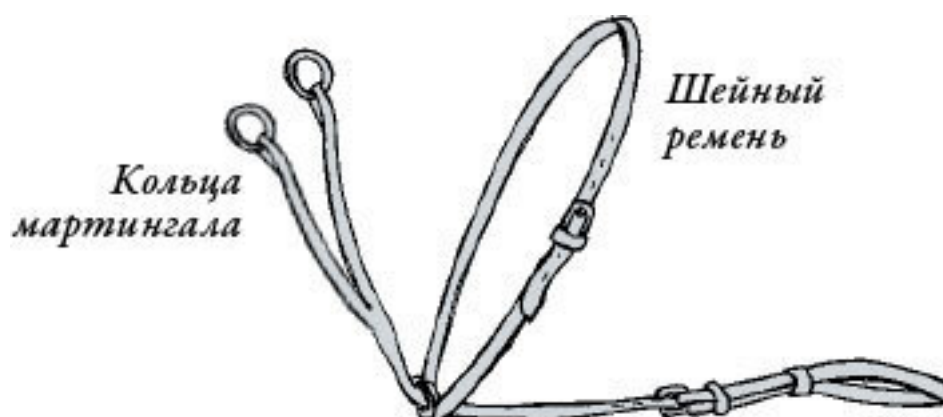
Мартингал должен быть такой длины, чтобы при нормальном положении головы лошади сохранялась прямая линия, идущая от рта животного до локтя всадника.



Правильно подогнанный мартингал



Слишком коротко пристегнутый мартингал



Ограничитель ремня мартингала

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ПРИМЕНЕНИЯ ДРУГИХ ВИДОВ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ПОВОДЬЕВ

Временное применение боковых развязок с эластичными вставками (резиновыми кольцами) может иметь смысл при работе с чувствительными лошадьми. Однако чаще всего это приводит к тому, что лошади начинают слишком сильно упираться в повод. Из-за эластичных

вставок также присутствует постоянное «встречное давление» железа на челюсть лошади, из-за которого пропадает то действие повода, для которого он предназначен. Такие развязки также усиливают «вредные» группы мышц на нижней поверхности шеи, что нежелательно.

ФИКСИРОВАННЫЙ (СТОЯЧИЙ) МАРТИНГАЛ – это ремень, идущий от подпруги между передними ногами лошади. Его разветвляющиеся концы пристегиваются к кольцам трензеля. Он действует только в одном направлении – что сильно отличается от действия рук всадника, поэтому в дальнейшем переход к езде без такого вспомогательного повода проходит труднее.

Также следует учитывать, что, если лошадь хочет вытянуть шею или спотыкается, движение ее головы вверх полностью блокируется, поэтому использование такого мартингала не рекомендуется.

Цель применения вспомогательных поводьев при езде верхом состоит в том, чтобы по мере роста подготовленности всадника и выездженности лошади они становились ненужными.

2.2.4. Принадлежности

Бинты и ногавки защищают лошадь от травм (в результате, например, удара своим же копытом по другой ноге или о жердь на прыжках). Они не несут поддерживающей или разгрузочной функции.

БИНТЫ могут быть сделаны из разных материалов – хлопка, шерсти, трикотажа из полиэстера (флиса), эластичных тканей. Наматывать бинты нужно аккуратно, чтобы не вызвать застоя крови или наминов, не ограничивать движения лошади. Бинты нельзя наматывать слишком слабо или затягивать чересчур сильно, также на них не должно быть складок. Песчинки, попадающие между бинтами и кожей при езде по песку, могут вызвать потертости. Чтобы избежать этого, лучше подкладывать под бинты специальные прокладки (ватники).



Правильно наложенные бинты

Бинтовать ноги лошади удобнее всего, если бинты заранее плотно и ровно свернуты. Крепления «липучки» при свертывании бинтов находятся внутри. При бинтовании лошадь должна стоять ровно, опираясь на ногу. Начало бинта накладывается на пястную кость вверх,

под запястьем, а бинт ровно наматывается сверху вниз до путового сустава и обратно вверх, где закрепляется креплениями-липучками. При наматывании бинт укладывается слегка наискось. Если бинты закрепляются завязками, они не должны быть затянуты туже, чем сами бинты. Сухожилия-сгибатели путового сустава не должны быть перетянуты. Застежку-липучку нужно регулярно проверять на работоспособность. При бинтовании эти застежки всегда закрепляются снаружи ноги, иначе они могут расстегнуться, а бинты начнут разматываться, что может привести к падению, несчастным случаям.

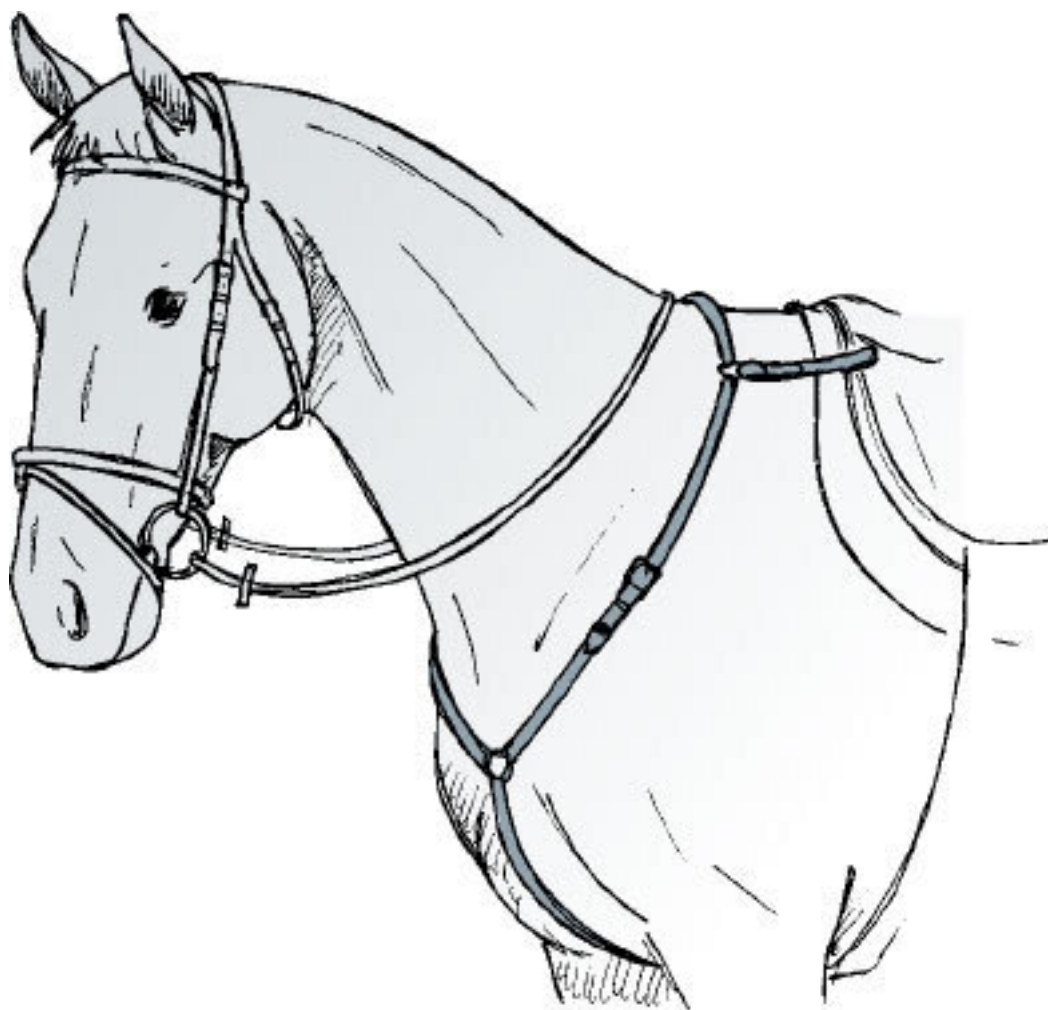
НОГАВКИ для передних и задних ног изготавливаются из пластика, неопрена или кожи. Часто они имеют подложку из пенистой резины. Застежки ногавок всегда закрепляются на наружной поверхности ног, ремешки идут спереди назад. Для каждой лошади нужно подбирать подходящую ей форму ногавок.

ЩИТКИ – это маленькие ногавки для защиты путовых суставов задних ног, чаще всего они применяются в конкуре и троеборье. Их накладывают (не туго!) на плюсневую кость задних ног и спускают вниз, пока они не лягут на путовый сустав, где их и закрепляют застежками. Они работают, когда лошадь сближает задние ноги и может ударить копытом по путовому суставу другой ноги. Чаще всего щитки делают из неопрена или пластика.

Для защиты **ПЯТОК** передних ног от ударов задних копыт применяют **КОЛОКОЛЬЧИКИ**.

ШИПЫ, ввертываемые в подковы, усиливают сцепление подков с грунтом при выступлениях на траве и других скользких поверхностях – подобно шипам на обуви легкоатлетов и футболистов. Из соображений безопасности шипы не должны оставаться в подковах при транспортировке или когда лошадь стоит в деннике, т. к. животное может себя ими травмировать.

НАГРУДНИК помогает удерживать седло на месте в ситуациях, когда оно может сползти назад (например, при езде резвым галопом или по холмистой местности). Чтобы нагрудник выполнял свою функцию, его нужно подбирать по размеру и правильно подгонять.



Нагрудник

Для лошадей, на которых плохо лежит седло (низкая холка, узкие плечи, пони с большим животом), применяется **ПОДХВОСТНИК**, чтобы седло не сползало вперед. При его подгонке нужно обращать особое внимание на нежную кожу под хвостом.

Некоторых лошадей и пони подхвостник очень раздражает, поэтому перед тем, как его применять, нужно посоветоваться с профессионалом и проверить, правильно ли сделано седло.

Применять **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕДНИЕ ПОДПРУГИ** для удерживания седла от сползания назад на лошадях с низкой холкой не рекомендуется. Они могут ограничивать свободу движения плеч (лопаток) и локтей животного, а также мешать работе плечевой мускулатуры.

Если седло плохо лежит на лошади, это может быть связано и с ее упитанностью. Перед тем как применять дополнительную переднюю подпругу, нужно обязательно привлечь специалиста, чтобы он проверил, подходит ли данное седло лошади.

2.3. Уход за снаряжением

Снаряжение хорошего качества обычно стоит недешево. Однако оно необходимо для обеспечения безопасности и служит довольно долго, если за ним регулярно и надлежащим образом ухаживают, правильно хранят.

Уход за снаряжением:

- предохраняет лошадь от наминов и потертостей заглубелыми грязными поверхностями;
- позволяет контролировать все швы и повреждения материала, что помогает избежать несчастных случаев;
- продлевает срок службы снаряжения, улучшает его внешний вид.

К уходу за снаряжением относится:

- чистка после каждого применения;
- обработка специальными средствами кожаных частей и в особенности швов, которые нужно проверять каждые 8 – 14 дней в зависимости от интенсивности использования;
- тщательный контроль повреждений подвижных частей и швов.

Регулярный контроль материала, из которого сделано снаряжение, и швов очень важен для предотвращения несчастных случаев!

Глава 3

Подготовка к езде верхом

Основа для хорошего взаимопонимания между всадником и лошастью закладывается уже при их общении в конюшне.

3.1. Подход к лошади, надевание недоуздка, вождение в руках, бинтование ног

Любая лошадь постоянно наблюдает за всем, что происходит в ее поле зрения, и регистрирует появление любого объекта поблизости от себя. В доли секунды она решает, можно ли оставаться спокойной, опасен ли приближающийся объект, не нужно ли насторожиться и, возможно, спастись бегством. Все объекты, чьи движения внезапны и непонятны, вызывают у животного беспокойство. Поэтому перед тем как приблизиться к лошади, нужно сначала спокойно заговорить с ней, а затем не спеша подходить – лучше всего спереди и немного сбоку. До того как надеть на лошадь недоуздок, нужно поговорить с ней, привлечь внимание прикосновением. При этом лошадь обычно поворачивается к человеку. После можно надеть недоуздок, похлопать ее по шее.

НАДЕВАНИЕ НЕДОУЗДКА

Чтобы надеть недоуздок, всадник должен встать рядом с лошадью, слева от нее. Недоуздок надевается снизу вверх на нос животного, потом его верхний ремень проводится через уши на затылок. Если недоуздок не застегнут, его расстегнутый затылочный ремень кладется сверху на шею лошади, а потом застегивается. Застегивать недоуздок нужно так, чтобы он не был слишком тесным и не давил на горло лошади, но в то же время не сваливался с головы.

ВЕДЕНИЕ ЛОШАДИ В РУКАХ НА НЕДОУЗДКЕ

Чомбур пристегивается к среднему кольцу внизу недоуздка. Если лошадь нужно привязать (например, для чистки), лучше применять развязки со специальными застежками Rapic, которые отличаются от обычных карабинов тем, что их легко открыть, даже если животное (к примеру, в состоянии испуга или паники) изо всех сил натягивает развязки. Их недостаток в том, что они открываются сами по себе – от резкого рывка лошади или если за них неправильно взятыся.

Для безопасного вождения лошади в руках лучше всего применять чомбур с обычным карабином.

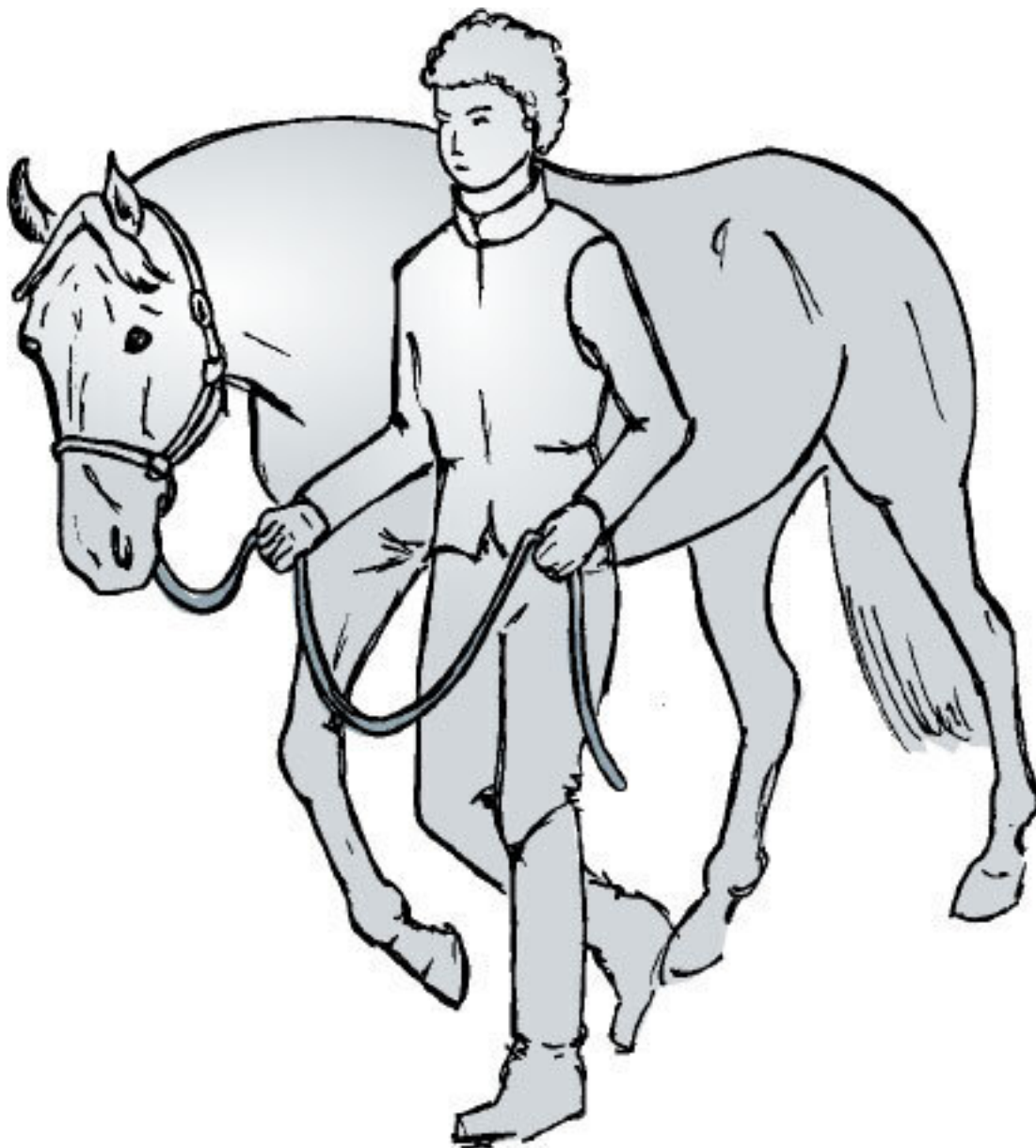
Когда вы ведете лошадь в руках, правой рукой надо держать чомбур примерно в 50 см от недоуздка, при этом большой палец сжатой руки должен смотреть вверх. Ведущий должен находиться на уровне левого плеча лошади и идти с той же скоростью, что и лошадь, не обгонять ее и не отставать. Если лошадь начинает торопиться, ведущий правой рукой коротко одергивает ее чомбуром, а левую руку поднимает вверх – на уровень ее глаз, чтобы усилить контроль. Уже при ведении лошади в руках всадник должен следить за тем, чтобы внимание животного было сконцентрировано на нем.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Чомбур ни в коем случае нельзя наматывать на руку, потому что в критической ситуации он может затянуться, а лошадь будет тащить человека за собой.

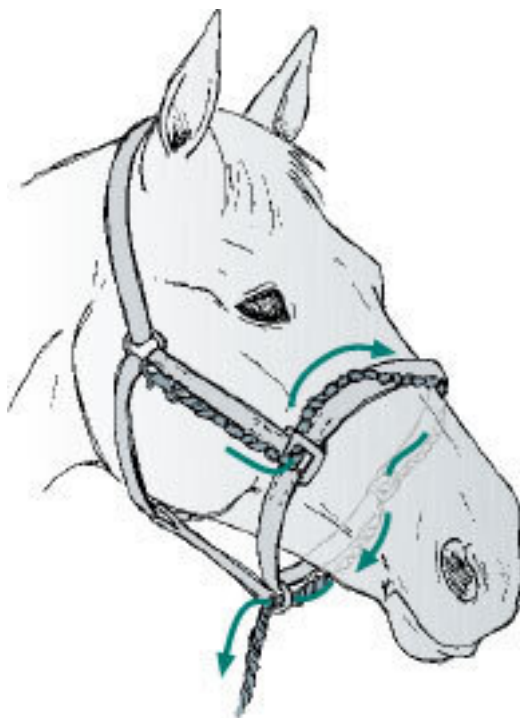
СОВЕТ: водить лошадь лучше всего в перчатках.

Также можно вести лошадь, находясь справа от нее, – это удобнее всего для левшей. Вождение попеременно справа и слева развивает в первую очередь умение ведущего и внимательность лошади по отношению к людям. Есть лошади, которых трудно удерживать при вождении в руках, – таким животным можно на переносье накидывать цепочку чомбура (для этого нужен специальный чомбур – с цепочкой на конце). Нужно следить, чтобы цепочка всегда была обернута вокруг носового ремня (см. рисунок). При кратковременном натягивании чомбура давление на переносье усиливается.



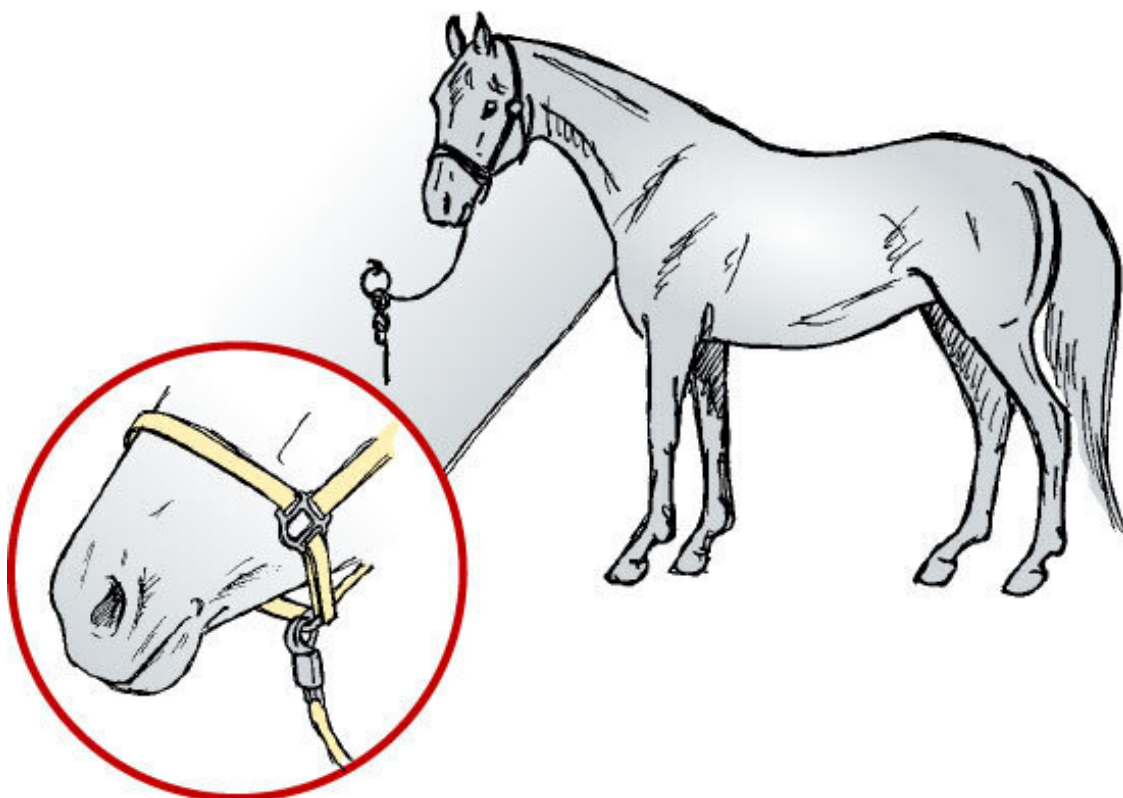
Так ведут лошадь в руках на недоуздке

Цель таких воспитательных или исправительных мер – научить лошадь слушаться ведущего, чтобы впоследствии ее можно было водить на обычном чомбуре. Чомбур с цепочкой можно применять только временно – в особых, единичных случаях.



Цепочка, проведенная через переносье лошади

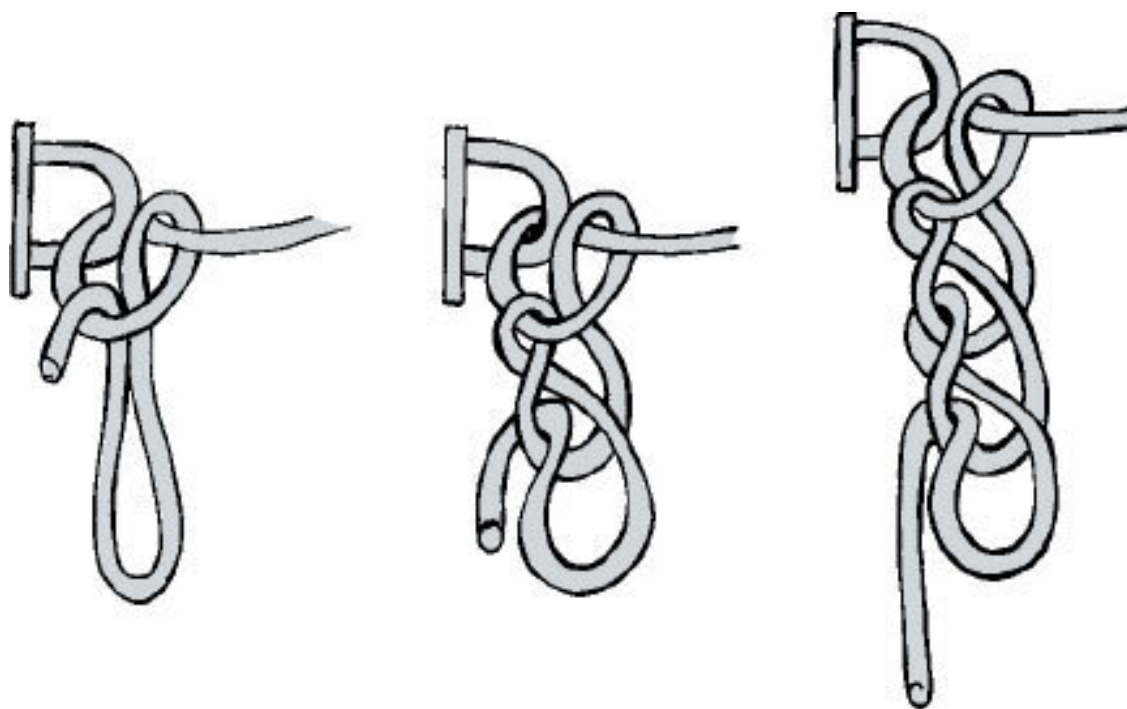
Цепочку ни в коем случае нельзя пропускать через рот лошади!



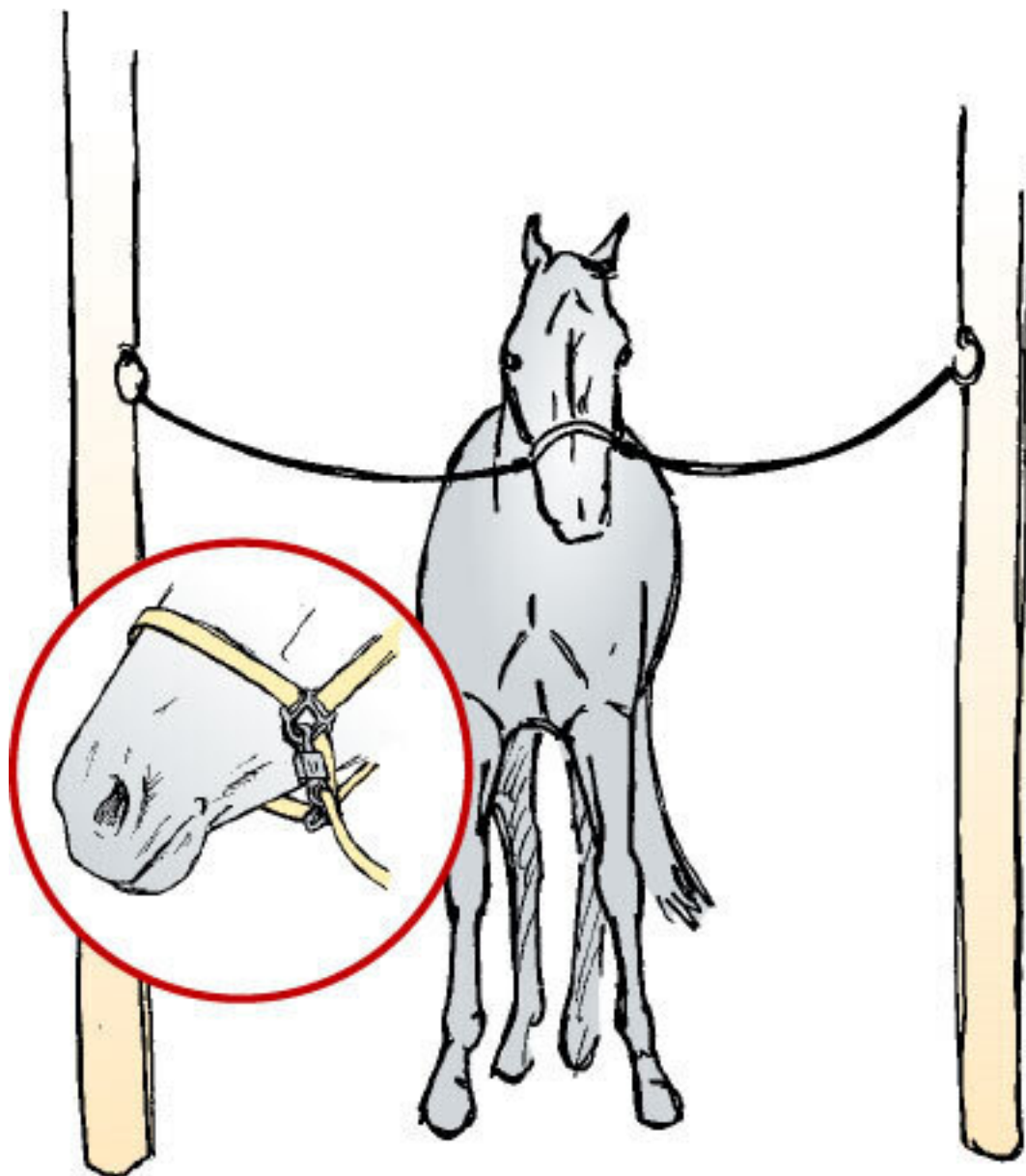
Привязывание лошади за один чомбур

При нормальном положении головы и шеи лошадь привязывается за кольцо, расположенное на высоте ее плеча, на довольно коротком чомбуре (60–80 см), что значительно ограничивает ее подвижность. Если привязать лошадь слишком высоко и на слишком длинный чомбур,

она может просунуть голову под развязку. Если же привязать ее слишком низко на слишком длинный чомбур, она может через него переступить. В обоих случаях, как и при слишком коротком поводе, лошадь может впасть в панику.



Разные узлы



Двусторонние развязки

Обычно лошади стоят в проходе конюшни спокойнее, если привязаны с 2 сторон на развязки с легко расстегивающимися карабинами Panic. Двусторонние развязки не позволяют лошади баловаться, рвать растяжки зубами. В качестве поводьев можно использовать обычные чомбуры или цепи, обтянутые пластиковым шлангом. В местах крепления поводка к кольцу в стене и к недоузду развязки должны легко освободиться. Поскольку некоторые животные впадают в панику, когда их привязывают, есть смысл использовать кольца или звенья цепи, которые при очень большой нагрузке разгибаются и освобождают лошадь раньше, чем она порвет недоуздок или сама себя травмирует.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

В целях безопасности чомбур никогда нельзя привязывать за подвижные элементы (такие, как двери денников): если лошадь впадет в панику, она может вырвать коробку дверей из пролета. Вблизи лошади, стоящей на развязках, не

должно быть посторонних предметов, о которые она может себя травмировать (вил, тачек и т. п.). Лошадь ни в коем случае нельзя привязывать за трензель!

3.2. Уход за лошадью

Работоспособность и здоровье лошади в большой степени зависят от содержания, кормления и ухода. Каждый всадник должен иметь базовые знания в этих вопросах. Необходимые основные сведения изложены в 4-м томе из серии пособий «Всадник и лошадь» Федерации конного спорта Германии «Практическое руководство по конному спорту. Содержание, кормление, здоровье и разведение».

Цель ежедневной чистки – очищение шерсти от пыли, грязи, перхоти и пота. Чистка также является массажем, который усиливает кровообращение в коже и подкожных тканях, улучшает кожное дыхание. Таким образом, чистка – это не только гигиеническая мера. Она необходима для поддержания здоровья, работоспособности и сопротивляемости организма лошади болезням. В природе товарищи по табуну помогают друг другу очистить кожу, почесывая ее зубами, или же лошадь чистится сама, валяясь по земле. При постоянном содержании в конюшне эти функции должен взять на себя человек.

ИНСТРУМЕНТЫ для чистки лошадей:

Щетки (1)

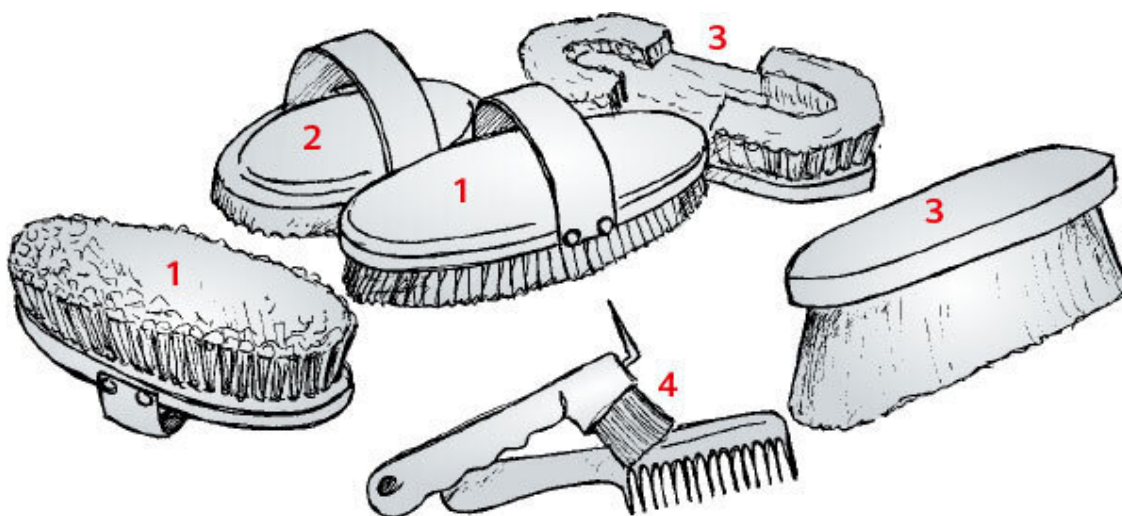
Скребница (2)

Жесткие щетки для засохшей грязи (3)

Тряпки из шерсти (суконки) или льна

Губки

Гребень и крючок для копыт (4)



Чистить лошадей нужно в специально отведенном для этого месте, в проходе конюшни или за ее пределами. По возможности не следует чистить лошадь в деннике.

Чистка дает прекрасную возможность установить хороший личный контакт между человеком и лошадью. Ежедневная чистка лучше всего позволяет определить состояние здоровья и настроение лошади, увидеть признаки заболевания (повреждения, отеки, изменения кожи) на самой начальной стадии.

Чистка начинается с левой стороны, от головы к хвосту. Скребницу надо взять в левую руку и большими круговыми движениями начать поднимать шерсть, очищая ее от грубых корок. При этом следует обходить части тела, на которых мало мышечной ткани, – голову, конечности, маклоки, холку. Эти места чистятся жесткой щеткой, голова – мягкой щеткой.

Примерно на уровне бока скребницу надо переложить в правую руку, чтобы не находиться позади животного.

Правая сторона лошади чистится скребницей, соответственно, наоборот: сначала – правой рукой, затем – левой. Затем шерсть удаляется щеткой по направлению роста волос, от головы к хвосту. Заполняющуюся пылью скребницу нужно время от времени выбивать об пол, а остатки пыли удалять из шерсти суконкой.

Уголки глаз, ноздри и рот, а также нижняя поверхность хвоста, кожа вокруг ануса, семенники, препуций и вымя протираются разными губками. Губки нужно часто промывать горячей водой, обдавать кипятком и периодически менять.

Протирание влажной губкой спины лошади под седлом после работы полезно для здоровья животного и облегчает чистку.

В жаркую погоду лошадь иногда можно мыть полностью (при обильном потении или сильном загрязнении), после мытья воду следует сгонять гибкой металлической полосой с ручками.

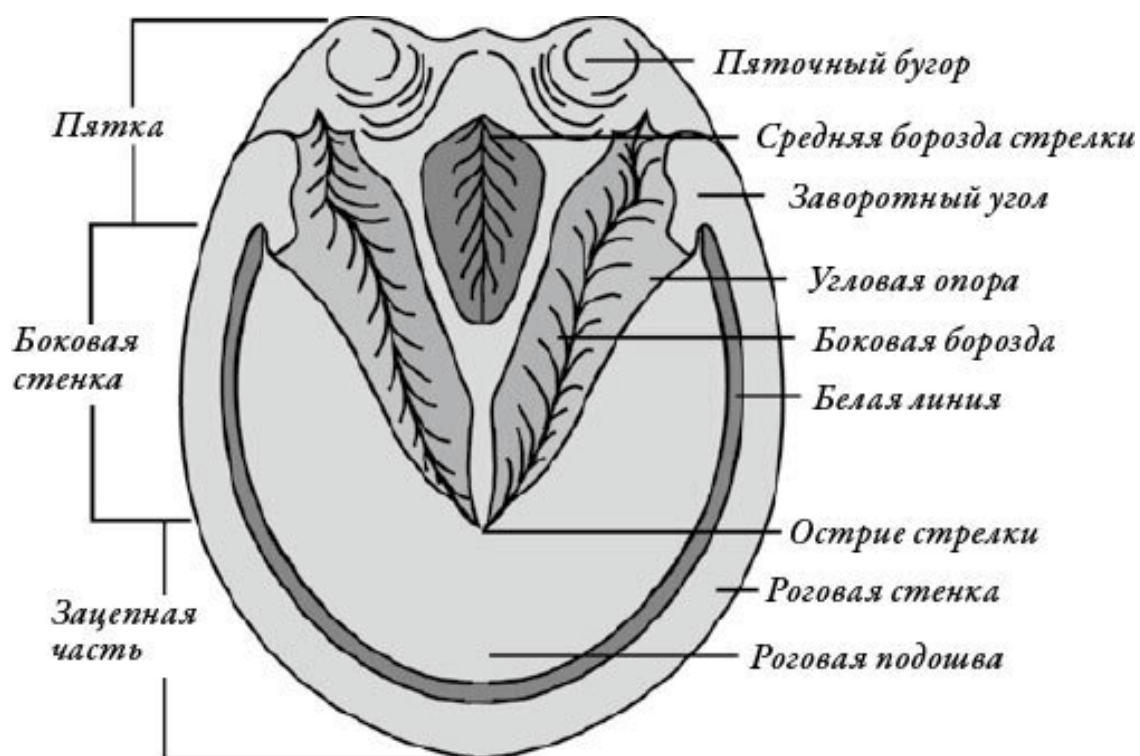
Не следует мыть лошадь слишком часто. Если лошадь содержится на пастбище или в открытой конюшне, ежедневная чистка и мойка могут быть вредными, т. к. некоторый слой жира и пыли на шерсти защищает животное от непогоды.

УХОД ЗА ДЛИННЫМИ ВОЛОСАМИ

Хвост разбирается руками. При необходимости можно помыть его теплой водой, иногда – с мягким шампунем. Для ухода за хвостом не следует применять гребень или щетку, потому что они выдирают много волос. Для ухода за гривой применяют мягкую щетку с длинным ворсом. Время от времени гриву расчесывают специальным редким гребнем.

УХОД ЗА КОПЫТАМИ

Из копыта крючком удаляются плотные комки грязи, прочищаются борозды стрелки. Стрелочные борозды следует чистить осторожно, т. к. у некоторых лошадей они могут быть чувствительными. В таком случае окончательную чистку копыта и особенно стрелочных борозд лучше делать жесткой щеткой.



Нормально сформированное переднее копыто



Нормально сформированное заднее копыто

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

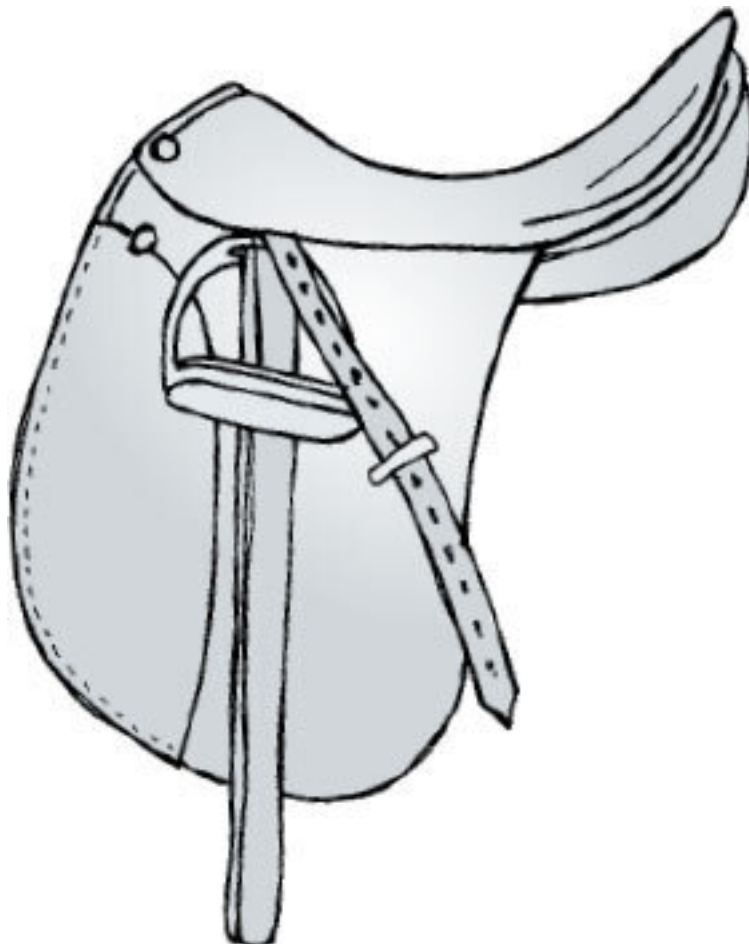
При уходе за копытами нельзя становиться возле лошади на колени или садиться на пол. Вы должны иметь возможность в любой момент среагировать на внезапное движение животного.

НАКРЫВАНИЕ ЛОШАДИ ПОПОНОЙ

Лошадей, которые сильно потеют во время работы, можно стричь и в холодное время года накрывать попоной.

3.3. Седловка

Когда лошадь стоит на развязках в проходе, нужно сначала надеть на нее седло, потом – уздечку. Перед тем как седлать лошадь, следует подтянуть стремена вверх (по нижнему ремню путлища), а пристегнутую справа подпругу положить сверху на седло.



Седло с подтянутыми стременами

- Седло кладется на спину лошади примерно на высоте холки, а потом сдвигается вниз – по направлению роста волос, пока не ляжет всей поверхностью на свое место.
- Особенно внимательно нужно класть на спину потник: на нем не должно быть никаких складок. Середина потника поднимается вверх – в седельную камеру. Нужно следить, чтобы при подтягивании подпруг потник не выскользнул из седельной камеры вниз и не лег на холку, иначе в этом месте будут намины.
- После того как всадник положил седло на место, он должен перейти на правую сторону, взять в руки подпругу и проверить ее внутреннюю сторону, прилегающую к коже животного.
- Потом нужно вернуться на левую сторону, взять подпругу под брюхом лошади и застегнуть ее, слегка подтягивая. Если сразу подтянуть подпругу слишком сильно, это может спровоцировать защитную реакцию лошади и даже вызвать у нее панику.
- При правильном положении седла подпруга ложится примерно на ширину ладони позади локтя лошади.
- Только после того, как седло со слегка подтянутой подпругой некоторое время полежит на спине лошади, ее можно вести шагом в руках, постепенно подтягивая подпругу.

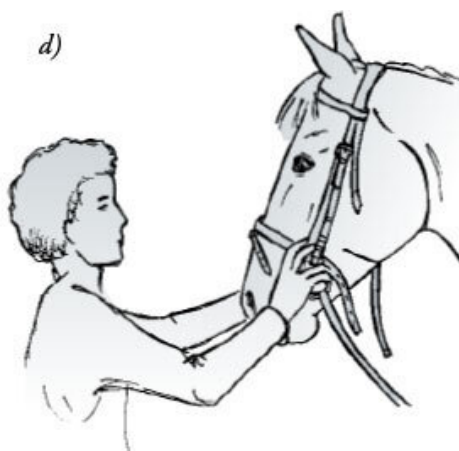
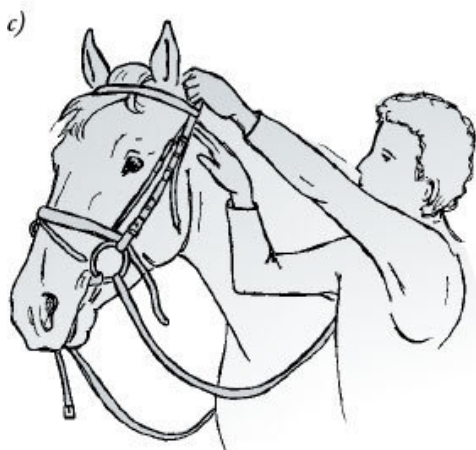
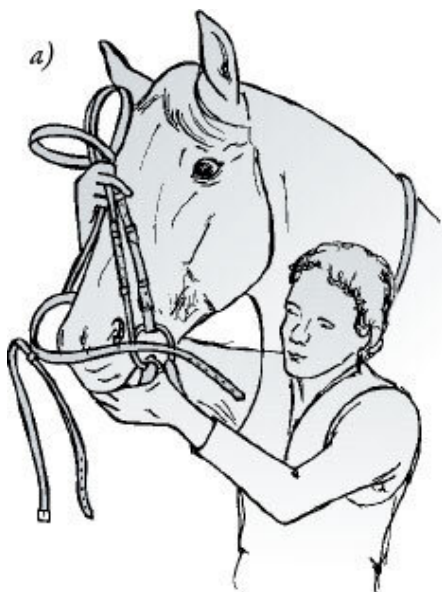
Обычно седло лежит правильно, если:

- оно равномерно прилегает к спине лошади всей поверхностью;
- движения плеч неограниченны;
- локти лошади свободны;
- есть свободное пространство над холкой и остистыми отростками позвонков;
- поясничный отдел позвоночника свободен;
- потник и подпруга лежат на правильном месте и без складок.

Если лошадь проявляет недовольство при седловке, пристегивании или подтягивании подпруг (например, зажимает уши, бьет головой), нужно найти и устранить причину такого поведения.

3.4. Как надевать и снимать уздечку

Чтобы надеть уздечку, ее и поводья нужно разобрать и повесить на стиб левой руки так, чтобы налобный ремень был направлен назад – в сторону локтя, а поводья лежали близко к кисти руки.

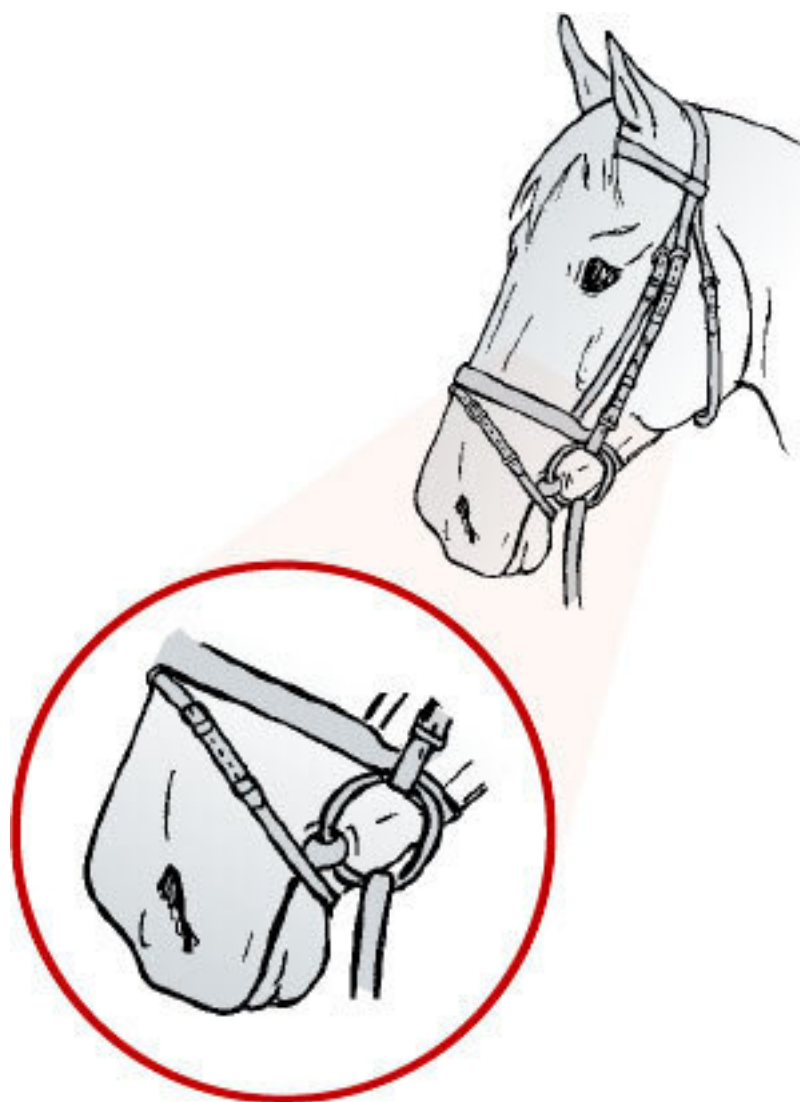


Надевание уздечки

Порядок действий:

- Подойти к лошади с левой стороны.
- Расстегнуть развязки, на которые привязана лошадь.
- Завести повод через голову лошади на шею: повод должен лежать в верхней части шеи, чтобы при необходимости (к примеру, если лошадь убегает) ее было легче остановить.
- Снять недоуздок с головы лошади и повесить его на правую руку или положить на пол на безопасном расстоянии от лошади, чтобы ни она, ни всадник не могли попасть в него ногой.
- Правой рукой обнять голову лошади в области переноса и взять уздечку из левой руки, удерживая животное за нащечные ремни.

- Положить удила на открытую ладонь левой руки и поднести их ко рту лошади так, чтобы они не ударились о передние зубы животного.
- Большим пальцем левой руки, слегка надавливая на нижнюю челюсть, открыть рот лошади (*рисунок а*).
- Когда лошадь откроет рот, правой рукой нужно медленно поднять уздечку вверх, чтобы удила проскользнули в рот.
- Затем правой рукой следует поднять уздечку еще выше и с помощью левой руки протянуть затылочный ремень сначала через правое, а потом через левое ухо лошади (*рисунок b*).
- Челку надо перекинуть через налобный ремень, гриву под затылочным ремнем – расправить (*рисунок с*).
- Проверьте, чтобы удила лежали во рту правильно, а капсуль лежал ровно (*рисунок d*).
- В конце нужно застегнуть верхний и нижний ремни капсуля так, как описано выше.



Уздечка подогнана правильно, если железо лежит глубоко во рту лошади, а в углах рта есть 1 складка кожи. Это обеспечивает стабильное положение удили во рту лошади. Затылочный ремень должен лежать близко к ушам, но не тереться об них. Для этого налобный ремень должен быть достаточно длинным, в то же время он не должен болтаться при движении лошади.

Подбородный ремень не дает уздечке соскальзывать с головы лошади. Помните, его нельзя затягивать слишком туго: между ним и горлом лошади должна помещаться ладонь.

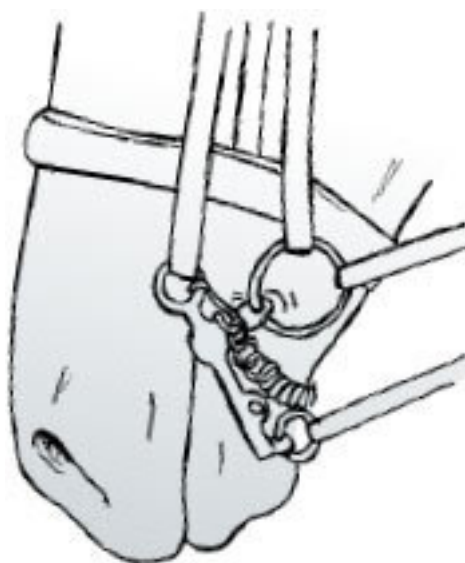
Переносный ремень **ГАННОВЕРСКОГО КАПСУЛЯ** лежит примерно на 4 пальца выше верхнего края ноздрей. Он должен быть застегнут так, чтобы лошадь могла свободно отжевывать железо, но не могла широко открывать рот. Маленькие кольца капсуля должны лежать выше удила. Если они лежат ниже, это значит, что переносный ремень слишком длинный. Нижний ремешок застегивается под трензелем: он затягивается лишь настолько, чтобы между переносным ремнем и костями носа лошади проходили 2 пальца. Застежка нижнего ремешка, который лежит в подбородочном углублении, должна находиться сбоку от нижней челюсти и не давить на нее.

Верхний край переносного ремня **АНГЛИЙСКОГО** или **КОМБИНИРОВАННОГО КАПСУЛЯ** должен лежать на 1–2 сантиметра ниже скуловых костей. Застегивается он так, чтобы между переносным ремнем и носовыми костями проходило 2 пальца. На комбинированном капсule сначала всегда застегивается переносный (верхний) ремень, а потом – подбородный. Нижний ремешок не должен быть затянут туже, чем верхний. Положение удила не должно меняться из-за капсуля.

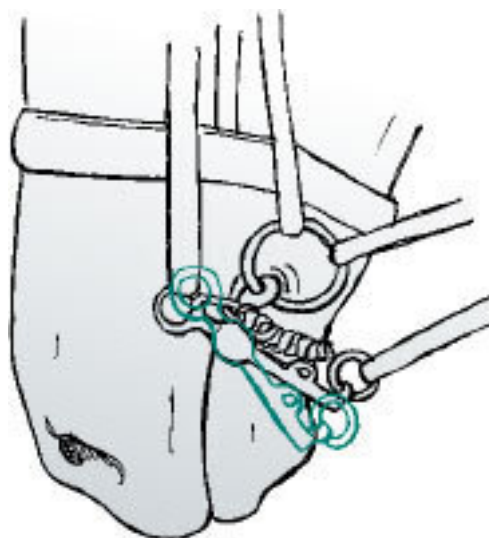
Слишком тугое затягивание капсуля не сможет улучшить плохой контакт или плохую проводимость!

При надевании **МУНДШТУЧНОГО ОГОЛОВЬЯ** используются те же приемы, что и при надевании трензельной уздечки.

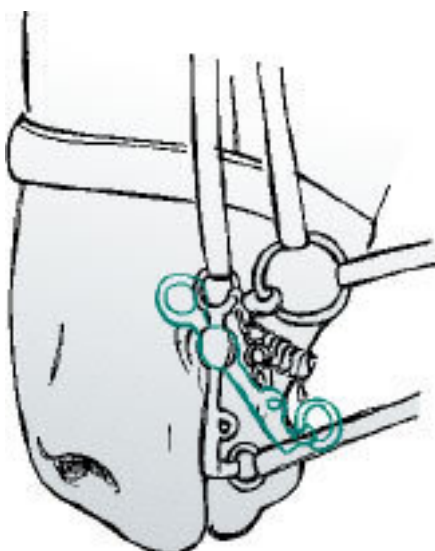
- Поскольку мундштук не имеет сочленения, вставлять его в рот нужно очень осторожно.
- Трензель мундштучного оголовья подгоняется так же, как трензель уздечки.
- Мундштук лежит непосредственно под трензелем, он ни в коем случае не должен быть опущен настолько, чтобы касаться клыков у жеребцов и меринов.



Правильно надетая цепочка: при набранном мундштучном поводе угол между ротовой щелью и рычагом мундштука составляет около 45°.



Мундштук проворачивается



Мундштук зажат

Длина цепочки подгоняется так, чтобы при подобранном поводе она касалась нижней челюсти, когда нижние рычаги мундштука составляют угол примерно 45° с линией рта лошади. Если цепочка ложится на челюсть раньше, чем рычаги мундштука достигают этого угла, это значит, что она подтянута слишком туго, а потому мундштук будет слишком сильно давить на десны.

Если же цепочка чересчур длинная, мундштук проворачивается слишком сильно. Таким образом, мундштук не должен быть зажат и не должен проворачиваться – и то и другое неправильно. Если лошадь чувствительная, нужно применять подкладку под цепочку из резины или кожи.

Снятие оголовья

Перед снятием оголовья нужно сначала поставить лошадь в проходе конюшни, чтобы она стояла спокойно. Недоуздок и чомбур должны быть наготове.

Порядок действий при снятии оголовья является обратным порядку действий при его надевании:

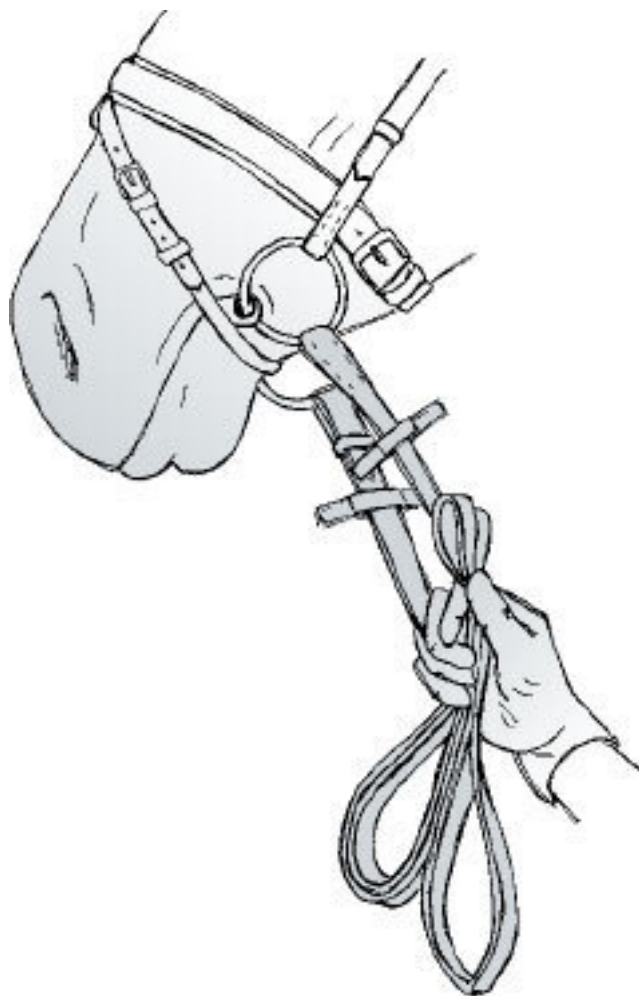
- Сначала надо расстегнуть верхний и нижний ремни капсуля, потом – подбородный ремень. После этого затылочный ремень следует снять с головы лошади через уши, перекинув его вперед.
- Во время вынимания трензеля или мундштука нужно давать лошади достаточно времени, чтобы она «выплюнула» трензель (или трензель вместе с мундштуком). Ни в коем случае нельзя силой протаскивать удила между зубами – это может травмировать рот, а лошадь будет бояться оголовья.
- Поводья все еще должны лежать на шее лошади – это позволит ее контролировать.
- Повод следует снимать с шеи лошади в последнюю очередь.

Удила нужно сразу же промыть водой, очистить трензель или мундштук от грязи и корок (см. разд. 2.3 «Уход за снаряжением»).

3.5. Как правильно водить в руках собранную для работы лошадь

Когда вы ведете в руках подседланную лошадь, стремяна должны быть подтянуты по нижнему ремню путлища вверх – так стремя будет прижимать путлище и не соскользнет вниз. Свободно висящие стремяна могут ударить лошадь по локтю или зацепиться за дверные ручки.

По традиции человек, ведущий лошадь, должен идти слева от нее. Повод следует снять с шеи животного, взять его в правую руку, поводья разделить и пропустить между пальцами. Длинный конец повода надо сложить в 2 раза, держать его в правой руке и прижимать большим пальцем.



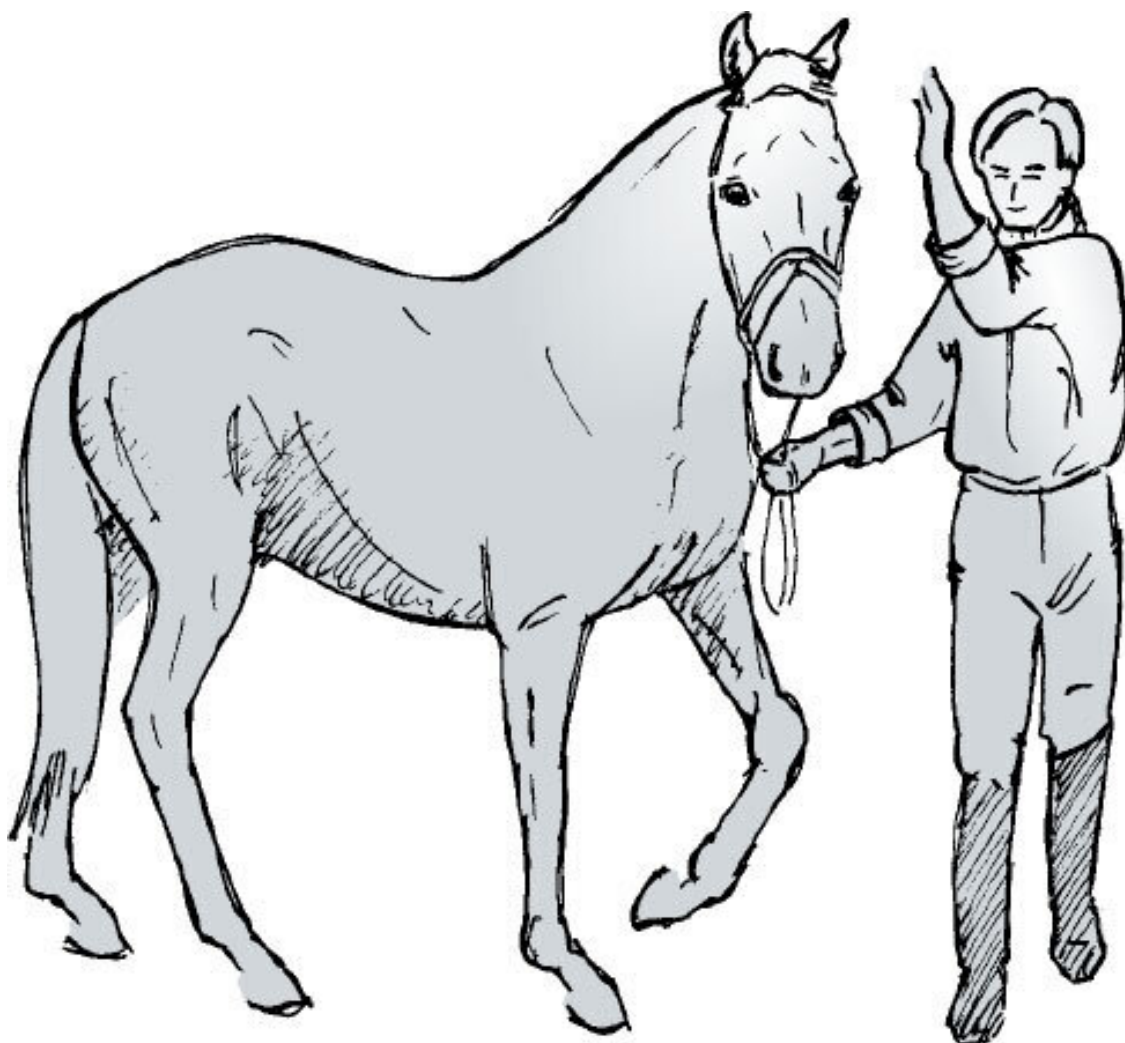
Как держать повод при вожделении лошади в руках

Если лошадь будут работать с применением вспомогательных поводьев, то их пристегивают уже в манеже. При использовании мартингала повод не следует продевать в его кольца, пока лошадь не выведут на манеж.

Если нескольких лошадей ведут одну за другой, нужно соблюдать безопасную дистанцию (5–6 м).

Если на лошадь надето мундштучное оголовье, трензельный повод надо снять с шеи, а мундштучный оставить лежать на ней. Мундштучный повод должен лежать на шее ровно, чтобы он не слишком свисал с одной стороны.

При вождении лошади, в том числе при ее показе на выводках, человек должен идти слева от животного, но повороты всегда делаются направо – от направления движения. Это уменьшает опасность того, что лошадь обгонит ведущего и в случае испуга наступит ему на ногу. Чтобы повернуть лошадь, правой рукой ее ведут в направлении поворота. При необходимости ведущий может поднять левую руку на уровень глаз лошади, поддерживая команду. Если лошадь пугается, ведущий не должен выпускать повод между пальцами – следует успокоить лошадь голосом и поднятой левой рукой, чтобы она опять сконцентрировала внимание на человеке и успокоилась.



Так нужно поворачивать лошадь

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Поводья или чомбур ни в коем случае нельзя наматывать на руку. При вождении лошади рекомендуется надевать перчатки, чтобы иметь возможность крепко держать повод в том случае, если лошадь начнет вырываться, и не повредить при этом кожу рук.

3.6. Как садиться на лошадь и спешиваться с нее

Чтобы сесть на лошадь или спешиться с нее в манеже или на рабочем поле, всадник должен всегда – в целях безопасности – ставить лошадь на средней линии или в центре воображаемого круга, головой к длинной стенке манежа.

При этом всадник должен следить, чтобы лошадь стояла неподвижно, пока он не сядет в седло, не будет полностью готов к работе и не даст ей команду двинуться вперед. Это один из важных элементов воспитания лошади, благодаря которому закладывается основа взаимопонимания между человеком и животным.

Свободные концы поводов должны лежать на правой стороне шеи лошади. При всех действиях, которые всадник предпринимает перед тем, как садиться в седло (например, опускание стремян и подгонка их длины, подтягивание подпруги), он всегда должен пропускать одну руку через повод. В целях безопасности животное никогда не должно оставаться без контроля, ведь любая лошадь может испугаться, убежать, нанести вред себе и другим.

Длина стремян подгоняется непосредственно перед посадкой на лошадь. Средним пальцем кисти всадник должен коснуться замка, через который пропущено путлище, и приложить стремя к своей вытянутой руке: если стремя достает до подмышки, значит, его длина подогнана правильно.

Чтобы **СЕСТЬ НА ЛОШАДЬ**, следует встать слева от нее, спиной к ее голове. Порядок действий:

- Взять оба поводка в левую руку. Левый повод пропустить между мизинцем и безымянным пальцем, а правый захватить всей ладонью. Оба поводка должны быть слегка натянуты. Если лошадь беспокоится, правый повод следует набрать сильнее. При этом шея лошади должна оставаться практически прямой.
- Отступить немного назад – так, чтобы вставить левую ногу в стремя.
- Рукой с поводком захватить гриву, правой рукой в это время взять стремя и повернуть его перпендикулярно боку лошади.
- Левую ногу прочно вставить в стремя, а левым коленом упереться в крыло седла таким образом, чтобы носком сапога не задевать бок лошади.
- Прочно захватить гриву левой рукой, а правой рукой взяться за седло (лучше не браться за заднюю луку, иначе седло перекосится). Затем сильно оттолкнуться правой ногой и вытолкнуть себя вверх, наклонив корпус в сторону лошади.
- Правую руку перенести на переднюю луку (эта рука будет служить опорой), а правую ногу медленно перенести через круп, стараясь не задеть его, после чего осторожно опуститься в седло.
- Правую ногу вставить в стремя, повод разобрать в обе руки.

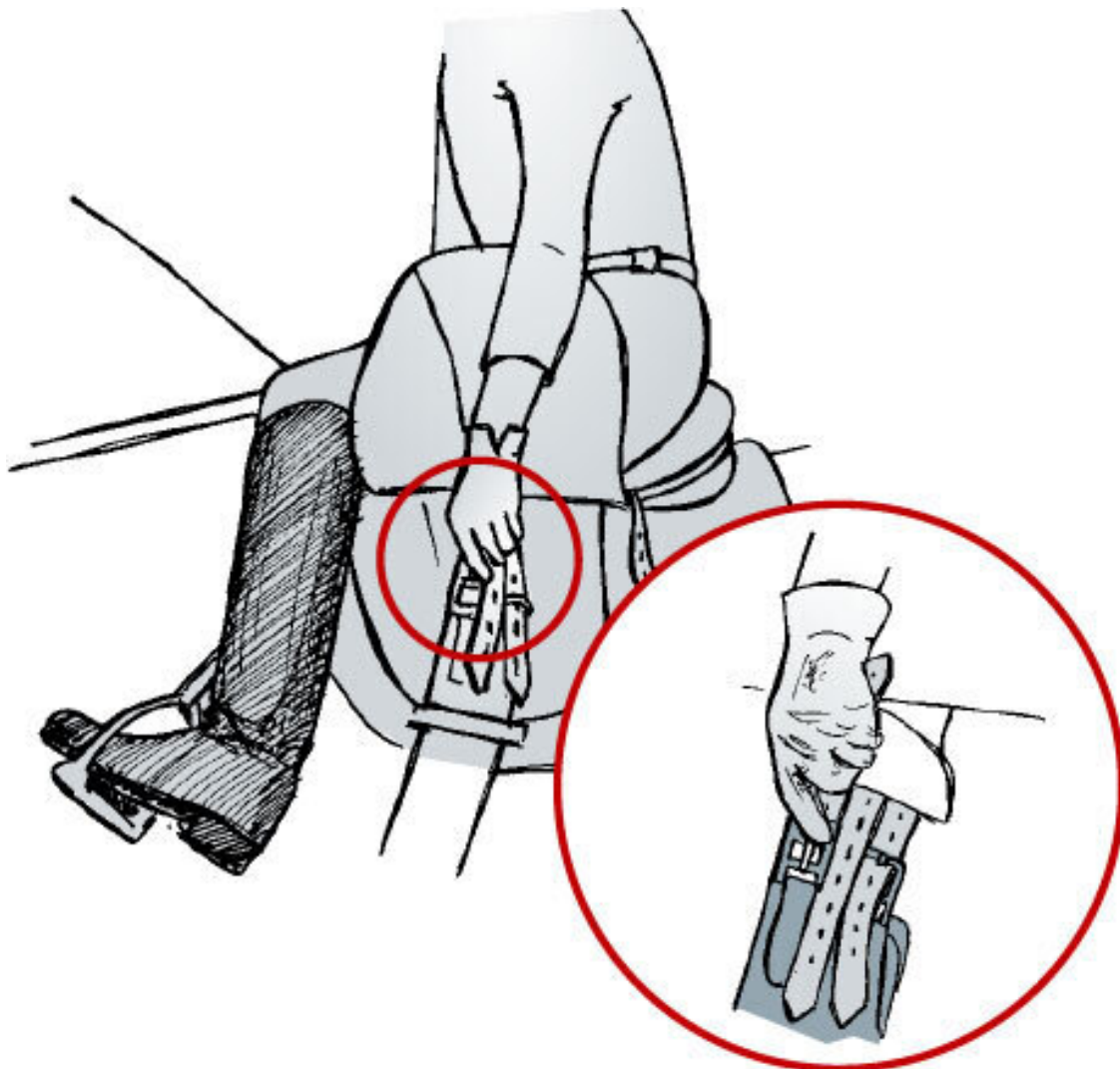
Садиться лучше с использованием прочной подставки (деревянного блока, табуретки) – так седло не будет смещаться на сторону, что приводит к неравномерной нагрузке на спину животного. При этом, безусловно, нужно отрабатывать и посадку на лошадь с земли.

Перед тем как тронуться вперед, всадник должен дать лошади некоторое время постоять на месте, держа подобранный повод в обеих руках.

ПОДПРУГИ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПОДТЯГИВАЮТСЯ после того, как лошадь некоторое время пошагает (если применяется длинная подпруга), потому что после движения

шагом лошадь меньше напрягается. К тому же так меньше риска, что складки на ее коже будут зажаты подпругой.

Для подтягивания подпруг нужно взять повод в одну руку, поднять ногу с той стороны, с которой будут подтягиваться подпруги, и положить ее на верхний край крыла седла. Нога остается в стремяни, при этом свободная рука подтягивает подпругу.



Подтягивание подпруги

Начинающим всадникам следует подтягивать подпруги, только когда лошадь стоит на месте. Подтягивать короткие подпруги, особенно на молодых лошадях, должен помощник. При коротких подпругах всаднику приходится слишком сильно свешиваться вбок, чтобы достать до приструг. При этом седло может сместиться, лошадь испугается, а человек потеряет равновесие.

Если приходится подгонять длину стремяни, сидя в седле, стопа должна оставаться в стремяни. Колено при этом отводится от седла, бедро смещается назад, а всадник, натягивая рукой свободный конец путлища, расстегивает пряжку и меняет длину стремяни так, как ему нужно. Когда установлена нужная длина стремяни, пряжка путлища опять подтягивается вверх – до замка. Во время подгонки стремяни другая рука все время держит набранный повод.

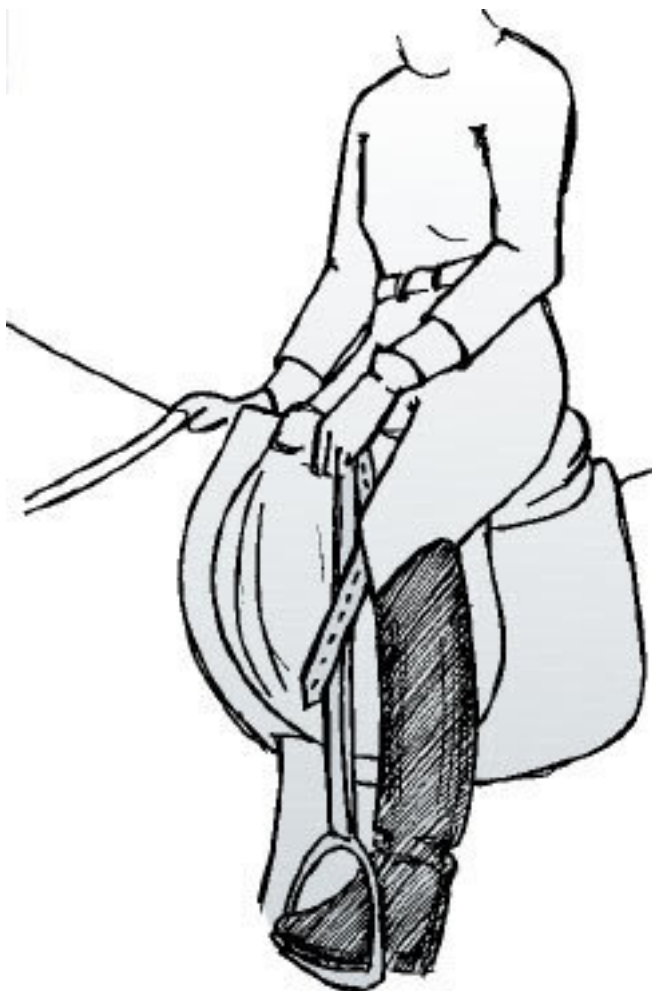
Из соображений безопасности стопа должна все время оставаться в стремяни. Если лошадь внезапно бросится вперед, всадник сможет быстро

застегнуть пряжку. Таким образом, стремя дает опору, позволяющую человеку остаться в седле.

Чтобы **СПЕШИТЬСЯ С ЛОШАДИ**, всадник тоже должен сначала правильно ее поставить.

Порядок действий:

- Лево́й рукой, в которой находятся поводья, всадник должен опереться о гриву, правой – о переднюю луку.
- Обе ноги надо вынуть из стремян, а правую перенести через круп, после чего соскользнуть на землю.
- Оба стремени следует подтянуть вверх (по нижнему ремню путлища), подпругу отпустить на 2–3 отверстия. Пока всадник спешивается с лошади, а также позже, когда он стоит рядом с ней, животное ни в коем случае не должно оставаться без контроля. Одна рука всадника должна быть всегда продета сквозь повод, чтобы в том случае, если лошадь испугается, можно было вновь взять ее под контроль.



Подгонка длины стремени сидя в седле

3.7. Уход за лошастью после работы под седлом

Уход за лошастью после работы так же важен, как и чистка перед тренировкой. Лошадь должна идти в денник, леваду или паддок сухой, чистой и в хорошем настроении.

Если лошадь вспотела на работе, прежде всего она нуждается в уходе за шерстью, поэтому нужно дать ей поваляться. Это важно и для общего хорошего самочувствия, и для снятия психического напряжения. После этого лошадь следует полностью и тщательно почистить.

Если того требуют погодные условия, стриженую лошадь иногда нужно вышагивать под легкой попоной, которая должна пропускать пот наружу (при необходимости мокрые места можно будет затереть жгутом из соломы). Потом вся лошадь чистится, засохший пот на голове и под седлом удаляется губкой или полотенцем.

После каждой тренировки тело лошади и ее ноги проверяются на наличие повреждений, копыта осматриваются для обнаружения застрявших камешков и других посторонних твердых предметов.

Глава 4

Посадка всадника, средства управления и воздействие на лошадь

Правильная посадка – это основа любого воздействия всадника на лошадь. Чтобы всадник мог сопровождать движения лошади, его посадка должна быть эластичной. Невозможно разделить посадку и воздействие человека на лошадь: с одной стороны, надежная, уравновешенная посадка позволяет правильно отдавать команды, с другой – правильное понимание техники применения средств управления чаще всего способствует приобретению правильной посадки.

Быть хорошим всадником – значит уметь управлять лошадью и поддерживать ее активность, обладать хорошим равновесием, применять средства управления с чувством и в меру, как можно меньше нарушая естественные движения и равновесие животного.

РАЗВИТИЕ ПОСАДКИ И СРЕДСТВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛОШАДЬ

Последовательность подготовки всадника



В процессе обучения у всадника должна быть выработана непринужденная и уравновешенная посадка, позволяющая ему эластично сопровождать движения лошади. Воздействие всадника на лошадь проходит через стадии обучения, совершенствования, а затем и скоординированного взаимодействия шенкеля, веса и повода. Наличие хорошего чувства своего тела и координации движений помогает освоить правильное сочетание действий средств управления. Понимание поставленных задач и накопление опыта позволяют постепенно научиться ездить с «чувством», т. е. приобрести «чувство лошади» (оно же – «чувство всадника», профессиональная интуиция).

Чтобы освоить эластичную манежную посадку, сопровождающую движения лошади, или надежную и уравновешенную прыжковую посадку, важно с самого начала заложить хороший фундамент – научиться основам правильной посадки, получить знания о лошади и безопасном, доверительном обращении с ней. Все это позволит с уверенностью приступить к обучению верховой езде.

4.1. Развитие посадки

Любой человек, который начинает учиться ездить верхом, хочет как можно скорее сесть на лошадь и начать ездить самостоятельно. Однако при первых же попытках становится ясно, что необходимо некоторое время для установления взаимного доверия между ним и животным, чтобы можно было чувствовать себя в седле достаточно уверенно и научиться правильно применять средства управления, не причиняя лошади неприятных ощущений своими неловкими движениями. Поэтому в начале обучения очень важно повышенное внимание и руководство со стороны тренера.

На первых уроках по обучению посадке можно сажать всадника на деревянную модель лошади. Это позволит ему освоить такие приемы, как набор повода, умение ловить стремя и т. п., а также понять основные принципы правильной посадки. Однако на деревянной модели невозможно почувствовать движения лошади, научиться сопровождать их. Лучше, если свой первый опыт верховой езды всадник получит, сидя на лошади, которую ведут в поводу. Чтобы всадник чувствовал себя уверенно, очень важно, чтобы лошадь была спокойной, а ведущий обладал достаточным опытом. Следует всячески избегать ситуаций, которые могут испугать всадника, ведь это сильно затрудняет процесс обучения.

На начальной стадии освоения правильной посадки всадник в основном должен концентрировать внимание на получаемых ощущениях, привыкать к движениям лошади. Детям, чье обучение начинается на пони, полезно иногда ездить без седла, чтобы они еще лучше могли сопровождать движения лошади.

Во все времена лучшим способом прочувствовать движения лошади и приобрести равновесие была вольтижировка. Опытные тренеры также используют такой метод обучения, как езда за ведущим, который сидит на своей лошади и ведет лошадь ученика на корде или поводе достаточной длины.

Перед тем как начать ездить в группе или получать индивидуальные уроки верховой езды, нужно пройти этап обучения правильной посадке на корде. Во время этих уроков тренер держит лошадь на корде и советами помогает начинающему всаднику найти равновесие, научиться сопровождать движения животного без лишнего напряжения. Нужно часто менять направление движения. С одной стороны, это позволяет равномерно нагружать лошадь, с другой – гармонично развивает всадника. Тренер должен следить за тем, чтобы круг был достаточно большим. Также необходимо часто водить лошадь в руках по прямой и переходить с ней с места на место, чтобы начинающий всадник осваивал и повороты, и движение по прямой. Более того, на корде можно учить всадника переходить от облегченной рыси к рыси в седле и осваивать облегченную (прыжковую) посадку с укороченными стремянами и различной степенью разгрузки седла и спины лошади.

4.1.1. Равновесие и непринужденность посадки

Любой стоящий или идущий человек бессознательно контролирует свое равновесие и исправляет его нарушения. Более сложным шагом в развитии равновесия является езда на велосипеде или скейтборде.

Особенность верховой езды заключается в том, что лошадь под всадником движется сама, а человек не всегда может предвидеть ее движения и полностью контролировать их.

Начинающий всадник автоматически пытается удержать равновесие в непривычных для него обстоятельствах – сидя на спине лошади без седла или в седле. Чтобы сохранять равно-

весие, человеку приходится менять положение тела, когда лошадь трогается с места, на переходах из аллюра в аллюр, при остановке, во время прыжка или на повороте.

Всадник должен постоянно поддерживать равновесие, не напрягаясь и не сжимая лошадь ногами. Чем меньше напрягается всадник, тем лучше он сидит на лошади.

По мере приобретения опыта и уверенности в себе постоянное сохранение равновесия на спине лошади в движении совершенствуется. В поддержании равновесия важную роль играет не только вестибулярный аппарат во внутреннем ухе, но также глаза и многочисленные рецепторы кожи и суставов, воспринимающие давление. Очень полезны упражнения для развития равновесия и непринужденности движений, выполняемые без лошади. Тот, кто может хорошо поддерживать равновесие на земле и подвижных поверхностях, быстро научится сидеть на лошади уравновешенно и непринужденно. Тренируя равновесие без лошади, реально приобрести навыки, которые потом можно будет перенести на верховую езду.



Всадник в равновесии, корпус выпрямлен

Для развития правильной посадки и равновесия также полезна езда в поле на поводу за ведущим, что позволяет освоить езду на подъемах и спусках, где равновесие меняется. Всаднику постоянно приходится сохранять его, слегка меняя положение шенкеля, седалища или всего корпуса. Для сохранения стабильного равновесия нужно, чтобы стремя всегда находилось точно на вертикальной линии – под центром тяжести всадника.

Положение тела всадника, сидящего на лошади, должно быть таким, чтобы, встав на землю в том же положении, с согнутыми тазобедренными и коленными суставами, он остался бы в равновесии. Сначала нужно найти такое положение, стоя на земле, потом – на стоящей лошади, а затем укреплять его в движении.

Когда всадник едет на лошади, ситуация постоянно меняется, а ему приходится справляться с этими изменениями. Это развивает умение сохранять равновесие и координацию

движений. От того, насколько хорошо развито у всадника равновесие и координация движений, зависит, будет ли лошадь чувствовать себя под ним непринужденно или человек будет ей мешать.

Всаднику нужно учиться при любом переходе (например, когда лошадь трогается с места после остановки или при подъеме в рысь с шага, при расширении любого аллюра) сопровождать движения лошади, изменяя положение тела. Если всадник будет при этом думать «Я двигаюсь вместе с лошадью, я сливаюсь с лошадью», это поможет ему не отставать от ее движений. При расширении аллюра корпус всадника немного подается вперед. При любом сокращении (например, при переходе из рыси в шаг или при остановке на шагу) всадник должен привести свое тело к вертикальному положению, чтобы не обогнать движения лошади. Он также должен научиться при исполнении каждого упражнения двигаться эластично, меняя положение таза, корпуса и ног так, чтобы найти позицию, в которой равновесие можно будет поддерживать без какого-либо напряжения.

Седло должно обеспечивать эластичность посадки. Очень толстые подушки на крыльях и слишком большая глубина седла ограничивают подвижность всадника.

По мере того как всадник учится управлять своим телом, его движения становятся все более сдержанными, таким образом, корректировать нарушение равновесия можно практически незаметно. Чем лучше уравновешена посадка, тем спокойнее выглядит она со стороны. Поддерживать равновесие, сидя верхом на движущейся лошади, означает постоянно находиться в гармонии с животным.

Всадник, сидящий на лошади без напряжения, легче находит равновесие, а уравновешенному всаднику легче сохранять эластичность.

Первостепенная задача при обучении всадника, как и при обучении лошади, – избавиться от ненужного напряжения, сделать посадку и движения непринужденными. Непринужденность посадки и движений – это состояние, при котором мускулы могут регулярно сокращаться и расслабляться без какого-либо напряжения. У всадника, как и у любого спортсмена, ни один мускул не должен долго находиться в состоянии напряжения, иначе возникает напряженность, зажатость.

Чтобы тело всадника и его мышцы освободились от напряжения, человек должен быть свободен от психической (ментальной) напряженности.

Спокойное и равномерное дыхание приводит к снятию внутреннего и внешнего напряжения без излишней концентрации всадника на этом процессе. Так, ментальная свобода от напряжения достигается путем чередования активной фазы работы (рысь, галоп) с фазой расслабления (к примеру, шаг с длинным поводом).

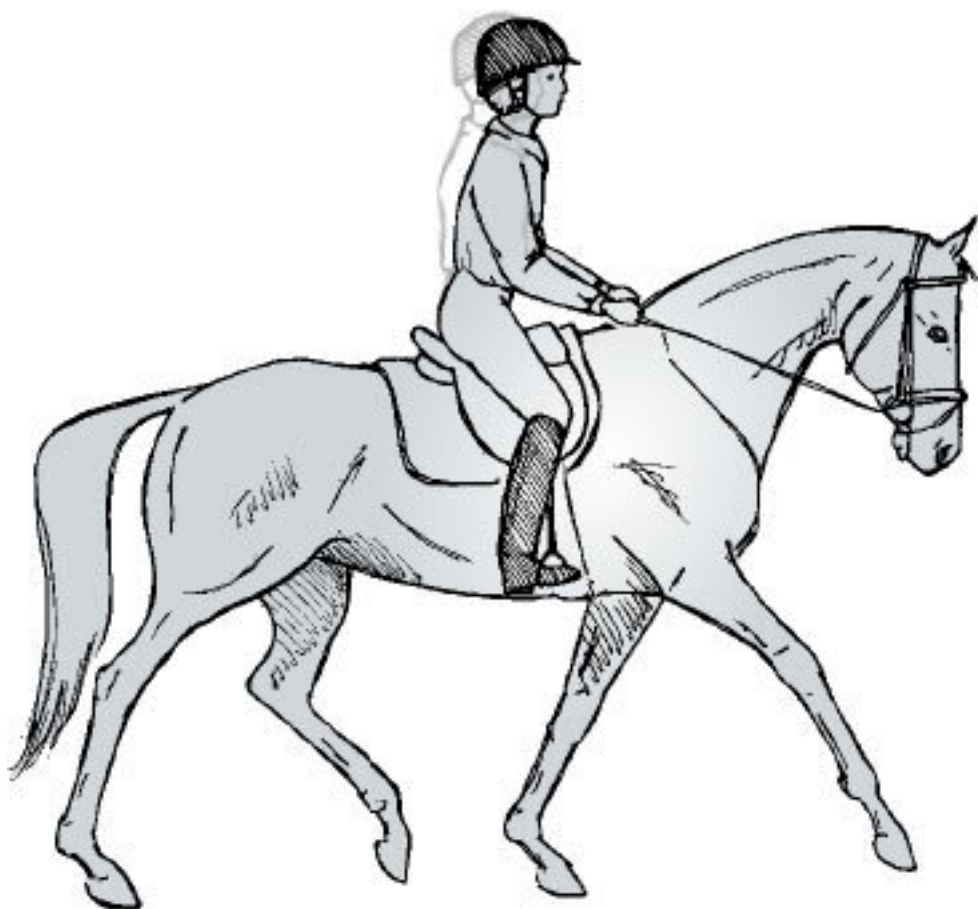
Для достижения внутренней свободы сначала нужно избавиться от страха. Поэтому большое значение имеет доверие всадника к лошади. Это совершенно необходимое условие для достижения непринужденности. Такое же значение имеет и доверие к тренеру. Большую роль для развития и совершенствования непринужденной посадки играет общая позитивная атмосфера на тренировке. Подобная атмосфера возникает в основном благодаря гибкому подбору задач, посильных для всадника и лошади, а также позитивных комментариев тренера, которые тот дает, если необходимо поправить всадника. Разумные требования мотивируют человека и лошадь, чрезмерных же требований не следует предъявлять ни в коем случае.

Кроме всего прочего, непринужденность посадки всадника в большой степени зависит от его физического состояния, в том числе от подвижности и эластичности. Поэтому рекомендуется использовать дополнительные виды спорта в качестве разминки и для улучшения растяжки.

4.1.2. Основы правильной посадки

Различные виды посадки и положения тела всадник может освоить, только имея надежные знания об анатомических основах правильной посадки.

Когда всадник сидит на лошади, обе его седалищные кости равномерно опираются на самую глубокую часть седла, в то же время основания пальцев ног упираются в стремя, обеспечивая дополнительную опору. Чтобы всадник мог эластично сопровождать движения лошади, стремена должны быть пристегнуты достаточно коротко. Длина путлища подгоняется так, чтобы колено всадника было согнуто и он мог без затруднений переходить от посадки с полной загрузкой седла к облегченной посадке. Форма седла и его подушек не должна этому мешать.



Надежная основная посадка, эластичный корпус

Чтобы приобрести чувство глубокой посадки и одновременно правильную силу упора в стремя, нужно периодически менять посадку и положение корпуса. Это значит, что в соответствии с фазами движения всадник слегка подает корпус вперед и освобождает спину лошади, усиливая упор в стремя. В следующий момент он выпрямляет корпус, перемещая его ближе к вертикали, и глубже садится в седло.

Всадник должен часто менять посадку, то немного разгружая седло, то глубоко сядя в него.

При регулярных тренировках всадник очень быстро учится сопровождать движения лошади в любой ситуации, используя разные варианты посадки и положения тела. Это способ-

ствует совершенствованию равновесия и стабилизирует положение «фундамента» всадника, что очень важно для его безопасности.

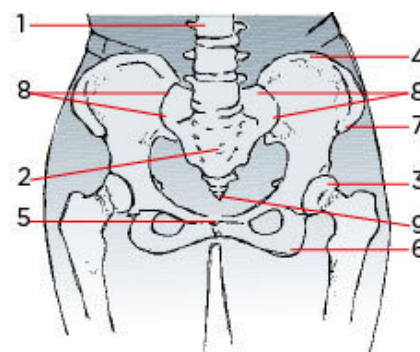
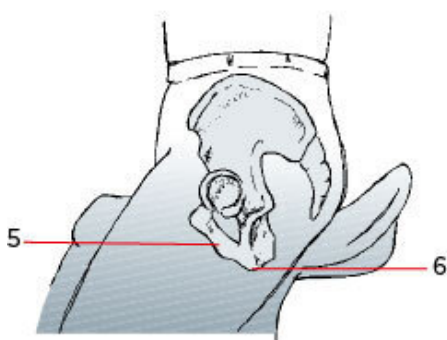
Бедра, колени и шенкеля по возможности лежат так, чтобы прилегать внутренней поверхностью к седлу и бокам лошади, но не зажимать их. Колени слегка согнуты, шенкель лежит так, чтобы путище было в вертикальном положении.

Корпус всадника должен быть выпрямлен, но свободен от напряжения и, в зависимости от ситуации, находится более или менее близко к вертикали. Он никогда не должен уходить назад за вертикаль.

Вес всадника равномерно распределяется на анатомический треугольник, состоящий из обеих седалищных костей и лонного сращения. Перемещая корпус, всадник переносит больше веса или на седалищные кости, или на лонное сращение. Когда всадник наклоняет таз назад, он больше загружает седалищные кости. Поворачивая таз вперед, всадник больше загружает лонное сращение – это позволяет сохранять боковую или диагональную подвижность¹. Часть веса всадника должна постоянно приходиться на оба стремени, обеспечивая амортизацию.

ТАЗ является центром движений человеческого тела, а также точкой вращения и приложения сил, позволяющих всаднику эффективно воздействовать на лошадь. Через позвоночник движения таза передаются всему телу всадника – от головы до стоп.

Каждому положению таза соответствует определенное положение всего тела всадника, а также его подвижность.



Таз всадника с бедренными костями и поясничными позвонками

1. Поясничные позвонки
2. Крестцовая кость
3. Тазобедренный сустав
4. Гребень подвздошной кости
5. Лонная кость
6. Седалищная кость
7. Подвздошная кость
8. Крестцово-подвздошное сочленение
9. Копчик

Таз и многочисленные мышцы, стабилизирующие его положение и обеспечивающие его подвижность, – **ОСНОВА** тела всадника (фундамент). Чтобы посадка была эластичной, работа всех мышц-антагонистов таза (напряжение и расслабление) должна быть хорошо скоординирована, что позволяет основе тела всадника не быть напряженной, принимать движения лошади и сопровождать их.

¹ Форма мужского таза значительно отличается от формы женского. Из-за этого седло, удобное для всадника, может быть неудобным для всадницы, и наоборот.

Таз всадника всегда должен находиться параллельно тазу лошади, а его плечи – плечам лошади. Это позволяет человеку лучше сопровождать движения животного.

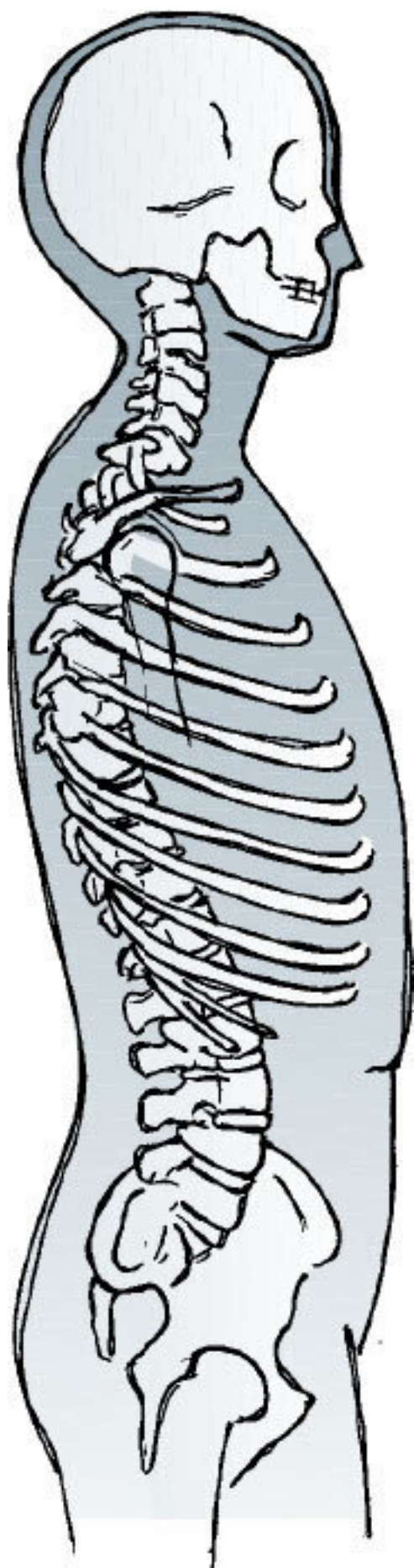
Это значит, что при движении по изогнутым линиям внутреннее бедро и наружное плечо всадника слегка выдвигаются вперед. Такую посадку можно назвать «скрученной».

ПОЗВОНОЧНИК амортизирует все нагрузки, происходящие от веса всадника, колебаний и толчков, возникающих при движении. Его двойной изгиб в форме буквы S защищает межпозвоночные диски от ударных нагрузок и позволяет сопровождать движения лошади, амортизировать их.

Мышцы спины (совместно со своими антагонистами – мышцами живота) выпрямляют позвоночник. На его положение определенное воздействие оказывает положение таза – именно оно влияет на то, насколько хорошо движения лошади передаются через таз на весь позвоночник, от копчика до головы. Если движения идут через корпус эластично, голова всадника остается неподвижной.

ГОЛОВА находится в спокойном положении, без напряжения, взгляд направлен вперед или в направлении движения. Положение головы оказывает решающее влияние на положение всего тела всадника. Голова не должна быть ни опущена вниз, ни слишком высоко поднята. Лучше всего смотреть между ушами лошади – это позволит держать голову в правильном положении без напряжения. Всадник должен постоянно приводить положение головы и корпуса в соответствие с движениями лошади – например, при поворотах, чтобы сохранять динамическое равновесие.

РУКИ ВСАДНИКА от плеча до локтя свободно опущены вдоль тела. Руки от локтя до кисти слегка повернуты внутрь (кисти рук расположены близко друг к другу). Предплечья и кисти рук свободны от напряжения, кисти слегка повернуты внутрь. Пальцы рук сомкнуты и держат повод мягко, без напряжения. Кисть подвижна и эластична. Предплечье, кисть и повод образуют прямую линию – от рта лошади до локтя всадника.



Строение поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника (видна его S-образная форма)

Стабильное положение **ШЕНКЕЛЯ** и низкое расположение колена возможны только в том случае, если верхние мышцы бедра расслаблены. Когда колени прилегают к седлу, стопы всадника находятся в естественном положении и примерно параллельны бокам лошади. Стремя расположено на самой широкой части стопы. Суставы стопы эластичны – за счет этого пятка опущена вниз и амортизирует толчки. Низкое положение пятки обеспечивает прилегание колена к седлу и его низкое расположение, при этом мышцы голени эластичны и готовы отдавать команды лошади. Со стороны посадки всадника может выглядеть по-разному – в зависимости от состояния равновесия в данный момент, телосложения всадника, его роста и пропорций тела. Правильность посадки должен оценивать как тренер, так и сам всадник. И конечно, посадка должна быть не только правильной, но и удобной для человека.

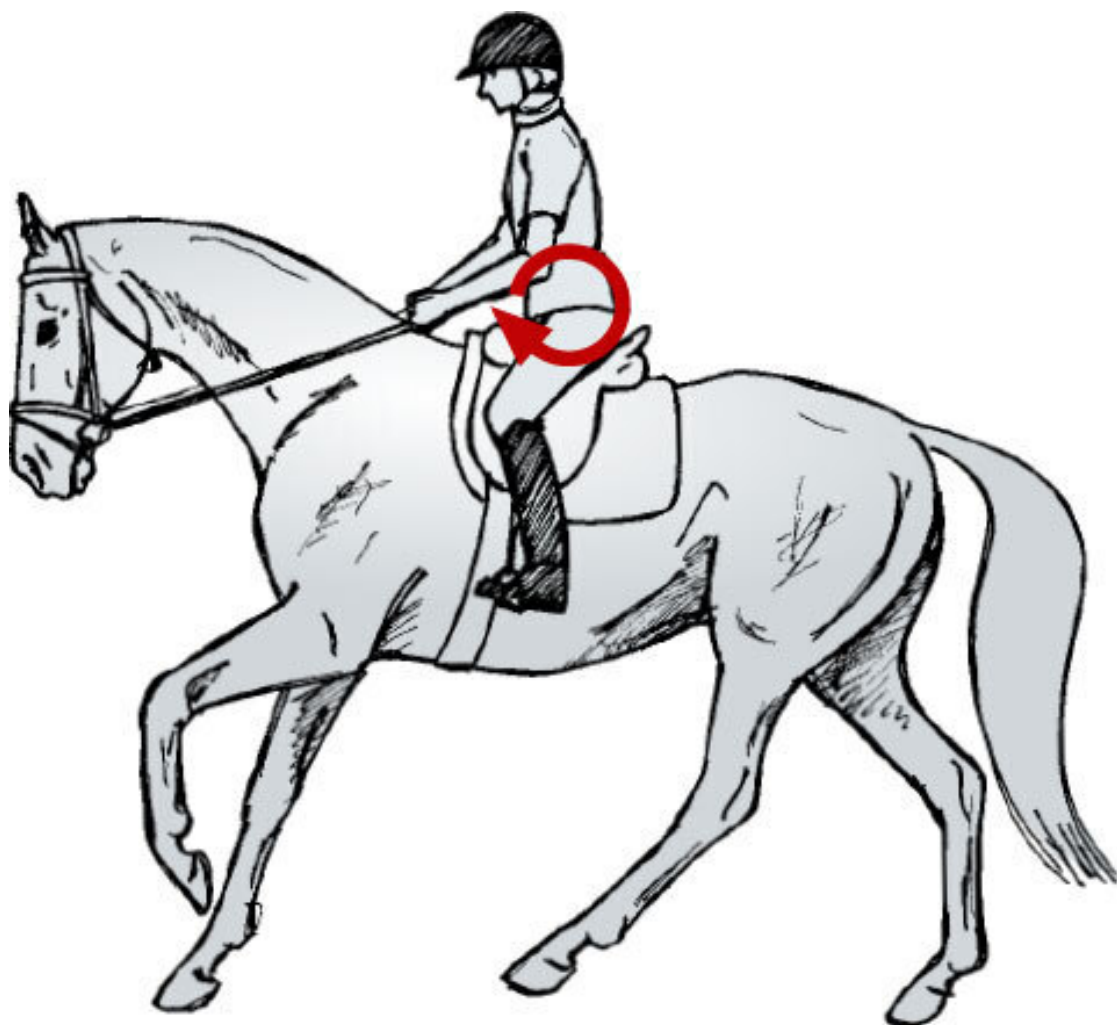
У всадника должно быть ощущение, что он может поддерживать равновесие и сопровождать движения лошади без напряжения и приложения усилий.

4.1.3. Сопровождение движений лошади (слияние с движениями лошади)

Всадник сопровождает движения лошади, если может координировать свои движения с ее. Для этого необходимо:

- отсутствие чрезмерного напряжения, а также равновесие;
- постоянный самоконтроль положения и всех движений тела;
- чувствовать и сопровождать движения лошади.

Развитие умения сливаться с лошастью начинается с того, что всадник учится пассивно сидеть на ней, сопровождать ее движения на шагу движениями таза и корпуса. В процессе подготовки постепенно развивается способность координировать свои движения с движениями лошади на разных аллюрах. Всадник должен чувствовать, что происходит под ним, – это позволит точно определить момент, когда нужно применять средства управления, действие которых будет наиболее эффективным. Для этого необходимо поддерживать необходимый тонус мышц (позитивное напряжение).



Сопровождение движений лошади (здесь – на рабочем галопе)

При систематических тренировках всадник постепенно учится сливаться с движениями лошади, воздействовать на нее с помощью небольших изменений положения тела и колебаний таза в ритме ее движений. Он учится чувствовать движения животного на шагу, рыси и галопе. На таком медленном аллюре, как шаг, всаднику легко почувствовать работу спины лошади в разных фазах движения.

Есть 2 возможности сопровождать движения лошади на рыси: всадник может сидеть в седле или облегчаться.

РЫСЬ В СЕДЛЕ (УЧЕБНАЯ РЫСЬ, МАНЕЖНАЯ РЫСЬ)

Во время работы лошади всадник в основном сидит на учебной рыси. Сидя в седле, он спокойно и эластично сопровождает движения лошади. За счет поддержания определенного тонуса мышц (позитивного напряжения) человек сохраняет равновесие верхней части корпуса. Седлалище находится в самой глубокой точке седла.

К основе тела всадника, кроме таза, также относятся некоторые мышцы низа живота и спины, которые работают скоординированно. Чтобы всадник мог не только сопровождать движения лошади, но и использовать таз как средство посылы вперед, основа тела должна быть свободной от закрепощения.

При езде на учебной рыси таз всадника совершает почти незаметные колебания. Мускулы спины и низа живота при этом регулярно напрягаются и расслабляются. Мышцы не должны

быть излишне напряжены – они работают автоматически, бессознательно. Для этого важно, чтобы корпус всадника был выпрямленным, но не напряженным. Всаднику тем легче сливаться с лошады, чем свободнее ее движения и чем лучше она подчиняется средствам управления.

Если всадник способен напрягать и расслаблять мышцы без закрепощения, он может глубоко сидеть в седле и эластично сопровождать движения лошади, т. е. сидеть не «на лошади», а «в лошади» и иметь независимую посадку. Только при независимой посадке руки всадника спокойны – в результате лошадь быстрее начинает доверять рукам человека. Если лошадь доверяет руке всадника, сидеть на ней удобнее, потому что спина животного работает эластично. В зависимости от индивидуальных особенностей, одни лошади могут быть более удобными для всадника, другие – менее.

ОБЛЕГЧЕННАЯ РЫСЬ

Двигаться облегченной рысью удобнее как для всадника, так и для лошади – это меньше утомляет, чем рысь в седле, а также помогает неопытному всаднику сопровождать движения лошади и не мешать ей. Облегченная рысь удобнее для всадника, поскольку он не постоянно сидит в седле, а каждый 2-й темп приподнимается, разгружая спину лошади. Во время езды облегченной рысью человек быстро учится ощущать двухтактный характер рыси. Ему легче амортизировать своим корпусом колебания тела лошади. Вставая и садясь в седло, он преобразует энергию движения тела лошади в энергию своих движений, не прилагая усилий. Лошадь обычно тоже воспринимает облегченную рысь как более приятную, поскольку движения всадника лучше совпадают с ее движениями.

Облегченная рысь применяется:

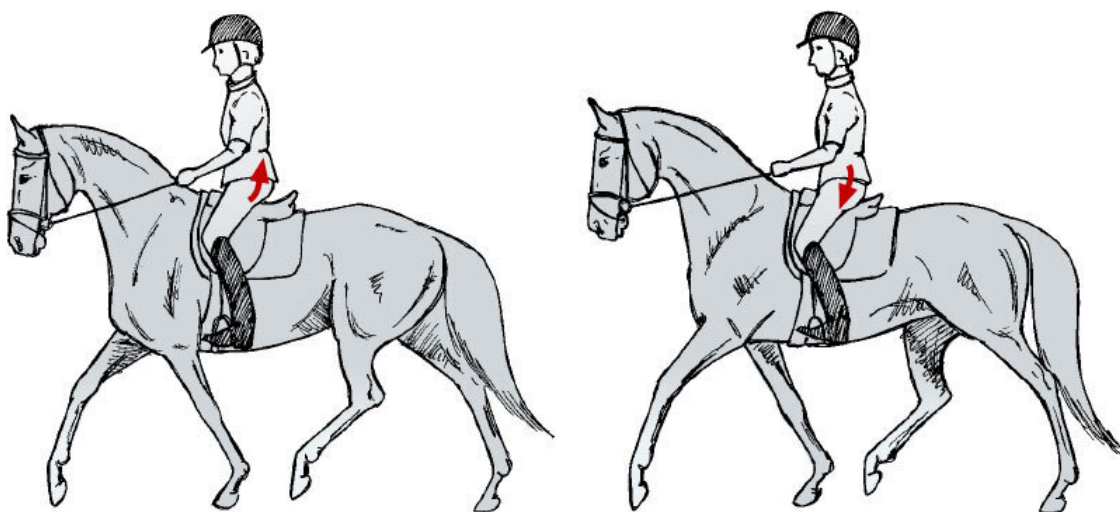
- в фазе разминки в начале тренировки;
- в периоды релаксации во время тренировки;
- в фазе восстановления в конце тренировки;
- во время езды в поле;
- при езде на молодой или недостаточно тренированной лошади;
- при работе лошадей с проблемами в спине или излишне напряженных;
- когда лошадь еще не «принимает всадника на спину» и на ней неудобно сидеть;
- в случаях, когда всадник хочет или вынужден разгрузить собственную спину.

Облегченная рысь относится к самым первым упражнениям, которые всадник должен освоить, и сначала она отрабатывается на корде.

При езде облегченной рысью всадник, упираясь стопой в стремя, амортизирует толчки от шагов лошади за счет пружинящего голеностопного сустава, слегка приподнимая седалище из седла. Затем он садится в седло, а на следующем темпе снова немного приподнимается. Т. е. всадник приподнимается одновременно с выносом одной из диагональных пар ног лошади (например, левая задняя – правая передняя) и мягко опускается в седло при выносе другой диагональной пары ног. При этом положение центра тяжести человека должно меняться как можно меньше: следует постоянно сохранять одно и то же положение тела – со слегка поданным вперед корпусом. Также нужно всегда опускаться в одну и ту же точку седла. Как только всадник уловит ритм движения, он сможет ездить облегченной рысью, не прикладывая мышечных усилий, поскольку для того, чтобы привстать из седла, используется энергия движений лошади.

Всадник должен научиться облегчаться «под правильную ногу». Он опускается в седло, когда внутренняя задняя нога и наружная передняя ставятся на землю. При езде на площадке всадник ориентируется на внешнее плечо лошади: он встает, когда оно выносится вперед, и садится в седло, когда оно идет назад. Облегчаясь таким образом, он может в поворотах силь-

нее активизировать шенкелем внутреннюю заднюю ногу лошади. Всадник может высылать лошадь шенкелем только в момент, когда садится в седло.



Облегченная рысь

Чтобы равномерно облегчаться под обе диагонали, при каждой перемене направления нужно также менять «ногу облегчения». Если всадник облегчается под «неправильную ногу», ему нужно сменить ногу, под которую он облегчается, – для этого следует задержаться в седле на лишний темп. То же самое надо делать при каждой перемене направления. Это называется «просидеть темп в седле».

При длительной езде облегченной рысью в поле необходимо периодически менять ногу облегчения, чтобы избежать длительной односторонней нагрузки лошади.

Облегченная рысь не требует от всадника затрат физической энергии, т. к. для подъема из седла человек использует энергию толчка спинных мышц лошади.

На облегченной рыси вставать и садиться нужно мягко, плавно. Всадник сопровождает движения лошади с минимальными затратами энергии.

Стремя находится под самой широкой частью стопы, что позволяет пятке опускаться вниз в ритме движения и амортизировать толчки. Тем самым обеспечивается эластичность голеностопного сустава. Шенкель спокойно лежит на боках лошади, не зажимая их.

Длина путлища должна быть такой, чтобы, когда всадник привстает из седла, пятка оставалась опущенной, а голеностопный сустав – эластичным.

Иначе на облегченной рыси невозможно сохранять эластичную посадку с низко лежащими коленями и пружинящими голеностопными суставами.

Корпус всадника должен быть минимально наклонен от таза вперед – это помогает лучше сопровождать движения лошади. Всадник сохраняет постоянное положение рук, связь со ртом лошади стабильная и эластичная. Это возможно только в том случае, если локти, запястья и кисти сохраняют подвижность.

Как правило, начинают тренировку с езды облегченной рысью и постепенно переходят к учебной рыси.

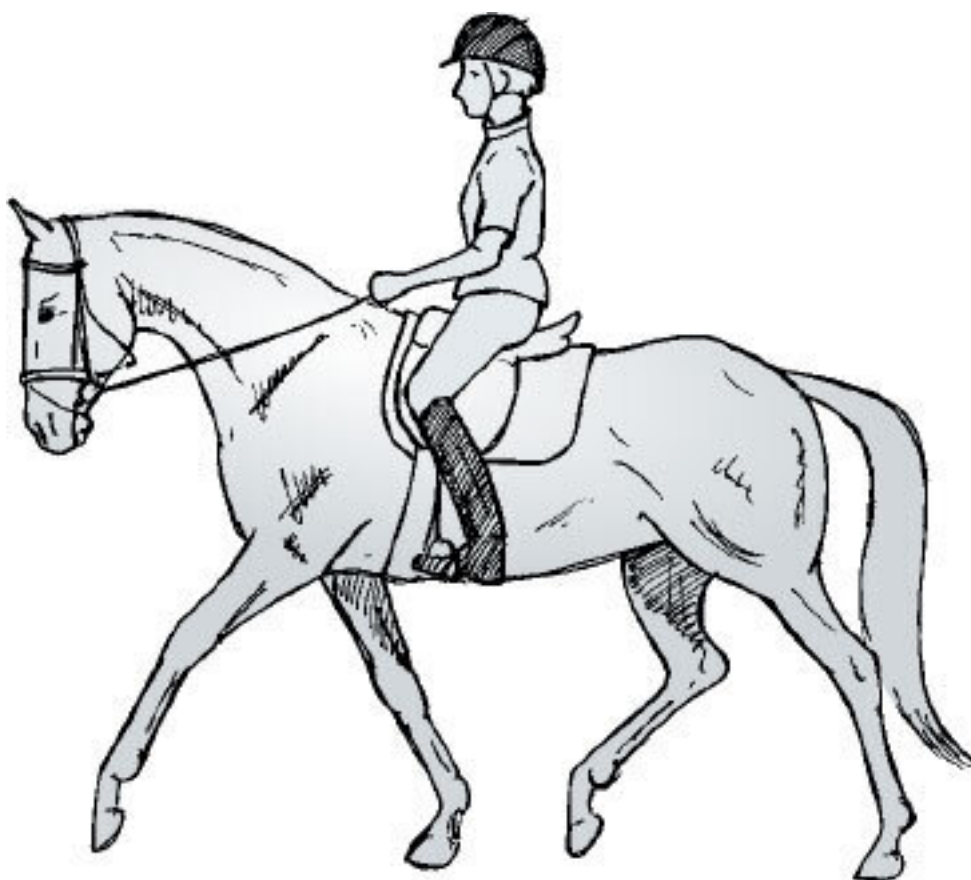
Также в процессе тренировки, в зависимости от степени напряженности лошади, нужно часто переходить от рыси в седле к учебной рыси (и обратно). Это позволит всаднику сохранять большую подвижность частей тела и предотвращать закрепощенность.

Перед каждым переходом в другой аллюр, перед остановкой, перед подъемом в галоп следует на пару темпов сесть в седло, чтобы быть ближе к лошади. Однако при этом нужно эластично сопровождать движения лошади, чтобы не нарушать их ритм и плавность.

Развитие умения сопровождать движения лошади на галопе происходит быстрее и осваивается лучше, если всадник часто меняет посадку, переходя от посадки в седле к облегченной или прыжковой посадке. В начале подготовки неопытный всадник должен следить, чтобы при подъеме в галоп в достаточной степени следовать корпусом за лошастью. Тогда он не отстанет от ее движений и не помешает ей.

4.1.4. Манежная (выездковая) посадка

Манежная посадка развивается после уверенного освоения общих основ правильной посадки.

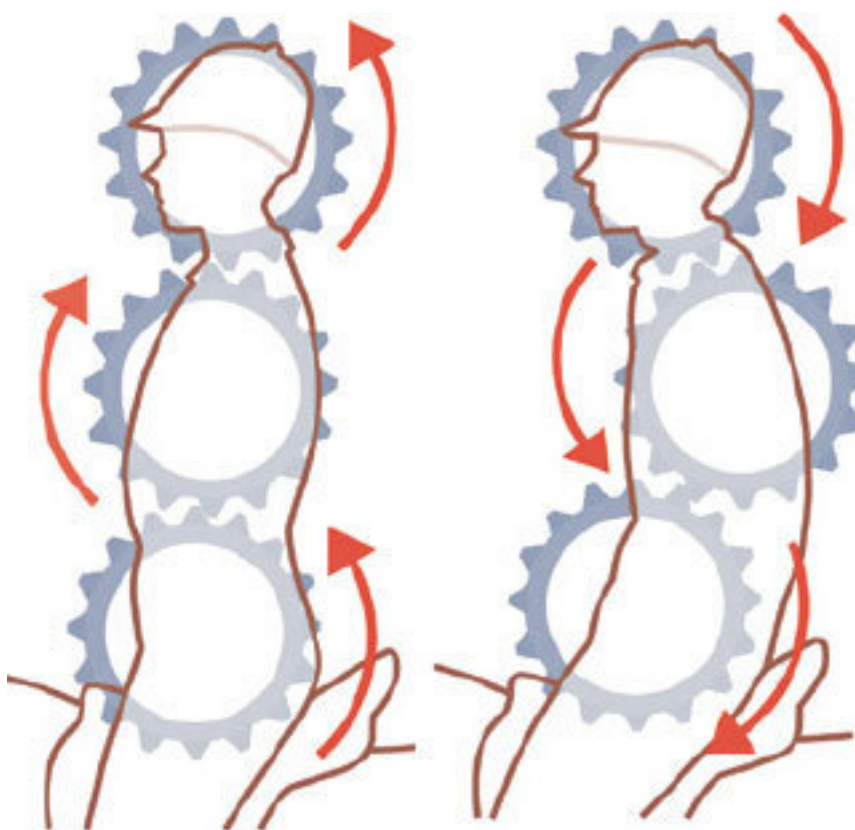


Манежная посадка

На манежной посадке корпус всадника также должен быть эластичным и подвижным. Но разница между большей или меньшей загрузкой седла очень мала и практически невидима для стороннего наблюдателя. Изменения положения тела лошади на плоской поверхности манежа очень незначительны, но все-таки они есть. Чтобы незаметно управлять лошастью и постоянно держать ее под контролем шенкеля и повода, всадник в выездке должен не просто «сопровождать движения лошади», но сидеть глубоко в седле, быть «в лошади».

На манежной посадке корпус человека выпрямлен, но без напряжения, а отвесная линия, проведенная от уха всадника через плечо и тазобедренный сустав, проходит через его голеностопный сустав (вертикальная линия: ухо – плечо – тазобедренный сустав – голеностопный сустав). Расположение точек на этой отвесной линии не зависит от пропорций тела всадника.

Углы сгибания суставов у людей могут быть разными. Для подбора правильной длины стремена надо вынуть ноги из стремян и свободно опустить их вниз, не полностью выпрямляя колено. Правильно подогнанное стремя при этом должно находиться на уровне щиколотки. На манежной посадке всадник сопровождает движения лошади с помощью небольших изменений положения корпуса. Седла для выездки или троеборья имеют сравнительно прямые и длинные крылья, что позволяет глубоко сидеть в седле с низко опущенными коленями. Бедра опускаются лишь настолько, насколько это совместимо с уравновешенной и эластичной посадкой. Угол в коленных суставах должен быть таким, чтобы всадник мог хорошо чувствовать упор в стремя основаниями пальцев стопы и эластично амортизировать толчки опущенными пятками. Если на передней части крыльев седла есть подушки, они должны быть параллельны бедру. Они ни в коем случае не должны находиться под коленями и отдалять бедро от седла.



Слишком сильно подвернутый под себя таз приводит к тому, что всадник горбится, а голова его выдвигается вперед. Поэтому выпрямлять корпус нужно начиная от таза.

Седалище всадника не должно быть напряжено – оно располагается в самой глубокой точке седла. Вес тела распределяется равномерно на обе седалищные кости и лонное сращение.

Выпрямление верхней части тела всегда происходит от таза – в соответствии с моделью, изображенной в виде шестеренок на приведенных выше иллюстрациях. Когда таз выпрямляется и при этом немного поворачивается вперед, одновременно поднимается и грудина всадника. Верхняя часть корпуса и голова принимают естественное выпрямленное положение.

Любое седло, в том числе седло для выездки, должно давать всаднику возможность менять длину стремена и обеспечивать эластичность посадки.

Плечи всадника отведены назад естественно и непринужденно, чтобы грудь немного подалась вперед, т. е. грудная кость была слегка приподнята.

Скоординированная работа мышц спины и брюшного пресса обеспечивает, с одной стороны, стабильное положение корпуса, с другой – позволяет всаднику эластично сопровождать движения тела лошади, быть в гармонии с ними (позитивное напряжение мышц). Благодаря этому таз всадника (основа) может компенсировать движения тела лошади.

4.1.5. Облегченная посадка («полевая» посадка, прыжковая посадка)

Освоение облегченной посадки положительно влияет на укрепление посадки в целом. Она развивает у всадника чувство положения тела в пространстве, чувство движения и чувство равновесия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.