

Вильгельм Мюзелер
К.А. фон Цигнер

УЧЕБНИК ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ



МИР И СПОРТ

*«Мир и спорт» – серия книг,
которая ставит целью знакомить советских читателей
с самыми значительными событиями
и актуальными проблемами
современного мирового спорта.*

Wilhelm Müseler

REITLEHRE

Bearbeitet von K. A. von Ziegner

© Verlag Paul Parey. Berlin und Hamburg, 1976

Вильгельм Мюзелер

УЧЕБНИК ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

Перевод с немецкого Н. А. Савинкова

Под общей редакцией профессора
И. Ф. Бобылева



Москва
«Прогресс»
1980

Перевод Н. А. Савинкова
Предисловие И. Ф. Бобылева
Редактор Ю. Е. Сысоев

Редакция литературы по спорту и туризму

© Предисловие и перевод на русский язык
«Прогресс», 1980

М $\frac{60902-090}{006(01)-80}$ 68-80

4202000000

Ездить верхом может научиться каждый, ибо верховая езда — мастерство. Но постигнуть его может только тот, кто усвоил всю систему обучения, которая начинается с первой попытки всадника удержаться в седле и продолжается в долгих и упорных тренировках, а не в чрезмерном внимании, уделяемом внешнему виду. Тот же, кто обретает умение, не должен забывать и о правильной посадке.

Верховая езда прекрасна сама по себе и может стать искусством. Каждому приятно считать себя мастером своего дела. Но им может стать только тот, кто не жалеет ни сил, ни времени для оттачивания мастерства, упорно добивается взаимодействия с лошастью, постигая все те премудрости, которыми обязан владеть мастер верховой езды. Умение ездить верхом на лошади — не черная магия, этому может научиться каждый.

Гармония между всадником и лошастью прекрасна, достижение ее и является конечной целью выездки лошади.

В. Мюзелер

Предисловие

Ездить верхом на лошадях, как известно, люди начали несколько тысячелетий назад. Сейчас, разумеется, трудно сказать, где и когда появились первые седла, но многие столетия верховая лошадь служила человеку самым надежным и быстрым средством передвижения. Верховом на лошадях наши предки ездили из края в край, осваивали новые земли, пасли табуны лошадей, стада скота и отары овец, охотились, состязались в скачках и конных играх, ходили в походы и защищались от нашествия чужеземцев...

Зародившееся в глубокой древности искусство верховой езды и поныне сохраняет свою популярность на всех континентах нашей планеты. Оно неотделимо от истории мировой культуры и до сих пор остается надежным мостиком между цивилизованным обществом и природой с ее животным миром, без которых не может существовать сам человек.

Сегодня, как и прежде, люди хотят ездить верхом.

Перешагнув границы различных стран, верховая езда и конный спорт продолжают развиваться, вбирая в себя все лучшее, что было оставлено нам поколениями людей прошлых эпох. В век индустриализации, урбанизации, сверхзвуковой авиации и невиданного ускорения темпов жизни искусство верховой езды и конный спорт приобрели иное социальное значение в жизни людей. Теперь они стали замечательным средством физического развития и совершенствования человека, средством его активного от-

дыха и развлечения, к которым все шире тянутся люди во всех странах мира. Теперь многие поняли, что «туризм в седле» является исключительным источником удовольствия, соединенным с полезными физическими упражнениями, все более необходимыми современному человеку. Лошадь стала служить для развлечений гораздо большему числу людей, чем когда бы то ни было в истории человечества.

Вот почему в нашем веке в очень многих странах получили широкое развитие зародившиеся в 1929 году в Англии так называемые пони-клубы, в которых дети и юноши с увлечением обучаются искусству верховой езды и конному спорту.

В прошлом конный спорт считался сугубо мужским видом спорта. Теперь, перелистывая списки участников даже самых крупных международных состязаний, мы найдем в них большое число представителей «слабого пола», которые наравне с мужчинами успешно выступают в самых сложных соревнованиях. Вот несколько примеров: среди участников конных соревнований на Играх XX Олимпиады 1972 года в Мюнхене женщин было — 21, а в 1976 в Монреале — 24. На высшей ступени пьедестала почета в соревнованиях по выездке на чемпионате мира 1970 года стояла Елена Петушкова (СССР), на Мюнхенской Олимпиаде — Лизелотта Линзенхоф (ФРГ), на Олимпийских играх 1976 года в Монреале — Кристина Штюкельбергер (Швейцария), которая, кстати сказать, счастливую путевку в большой спорт получила у нас в стране на чемпионате Европы 1975 года в Киеве. На первенстве Европы 1979 года по выездке, проходившем в Дании, на высшую ступень пьедестала почета поднялась новая звезда — юная австрийская студентка Элизабет Тойрер, которая, опередив всех участников этого соревнования, достойно защитила не только честь австрийского конного спорта, но и честь своих соотечественников, принадлежащих к «сильному полу», но не выдержавших строгого экзамена среди лучших всадников Европейского континента.

Сегодня самый отчаянный урбанист — автолюбитель, сталевар, летчик — стремится в манеж и с восторгом садит-

ся в седло. Вот что написали в книге отзывов Московского конного завода советские космонавты Борис Волинов, Алексей Елисейев, Евгений Хрунов и Владимир Шаталов: «Космические скорости — это хорошо, но катание на русских тройках — это прекрасно».

Парадоксально, но факт, что шестидесятые и семидесятые годы XX века, ознаменованные многими яркими свершениями в области науки и техники, нашли свое отражение и в бурном расцвете искусства верховой езды.

Убедительным свидетельством этого является и всевозрастающее число стран — членов Международной федерации конного спорта, в которую, естественно, входит и Советский Союз. Вот как это выглядит по годам: 1921 — 8 стран, 1946 — 29, 1951 — 34, 1961 — 51, 1971 — 61, 1980 — 72 страны.

Накануне второй мировой войны различные континенты земного шара в Международной федерации конного спорта были представлены следующим образом: Европа — 20 стран, Азия — 2, Америка — 4, Африка — 0, Австралия — 0. А вот как эти же континенты представлены в этой организации теперь: Европа — 25 стран, Азия — 13, Америка — 20, Африка — 12, Австралия — 2. С каждым годом увеличивается количество проводимых национальных и интернациональных конноспортивных соревнований, растет число их участников и количество выступающих лошадей. Все это свидетельствует о том, насколько прочно вошло искусство верховой езды в жизнь людей.

Советское искусство верховой езды и конный спорт были рождены Великим Октябрем. У их колыбели стояли те, кто ходил в стремительные атаки в рядах прославленной Первой Конной армии во главе с легендарными полководцами С. М. Буденным, К. Е. Ворошиловым, С. К. Тимошенко, И. В. Тюленевым, О. И. Городовиковым и другими. Лихие кавалеристы Первой Конной в годы гражданской войны и иностранной интервенции, несмотря на трудности того времени, положили начало развитию советского конного спорта в нашей стране.

Не раз в перерывах между боевыми действиями донские и сальские степи, предгорья Кавказа, города и села

Украины были местом увлекательных конноспортивных соревнований красных кавалеристов.

Славные боевые подвиги советских кавалеристов в годы гражданской и Великой Отечественной войн навсегда останутся в памяти нашего народа. Но советская кавалерия вошла в историю человечества не только победным звонком оружия во время отпора интервентам. Она оставила в наследие людям образцы высочайшего искусства верховой езды и замечательные традиции конного спорта, которым, на мой взгляд, мы во многом обязаны имеющимися у нас достижениями в конном спорте.

Именно советская кавалерия дала таких знатоков верховой езды, как И. А. Дулинец, Г. Т. Анастасьев, Н. Н. Никитин, Н. Г. Киселев, А. С. Пуят, Н. А. Ситько, И. М. Чалый, А. А. Жагоров, В. Н. Тихонов, Н. Ф. Шеленков и другие, которым во многом обязаны своими триумфальными выступлениями на международных соревнованиях и олимпийских играх наши современники — заслуженные мастера спорта Сергей Филатов, Иван Кизимов, Елена Петушкова, Иван Калита, Виктор Угрюмов и другие.

Излишне говорить, что в нашей стране искусство верховой езды и конный спорт развиваются на совершенно другой основе, чем в капиталистических государствах. После Великой Октябрьской социалистической революции конный спорт стал широко доступен любому человеку в городе и на селе.

Лошадь, бега, скачки, выездка, конкуры, троеборье, национальные конные игры, «туризм в седле»... как привычно теперь сочетаются все эти слова в сознании людей независимо от их национальности и социального положения. Триумфальное выступление колхозных всадников из Узбекистана на VII Спартакиаде народов СССР 1979 года в соревнованиях по троеборью, победное шествие мастеров выездки из Белоруссии, успехи конников РСФСР в конкурках — лишь подтверждение этому.

Международные встречи советских конников с конниками зарубежных стран перестали быть случайностью. Они стали традицией, и не просто традицией, а важным фактором в деле установления и расширения дружеских

связей всадников различных стран друг с другом, фактором упрочения мира и дружбы между народами. Я не помню ни одного инцидента во время международных конноспортивных соревнований, который омрачил бы взаимоотношения их участников подобно тому, как это, к сожалению, иногда случается во время футбола или хоккея.

Проходит время, меняется образ жизни и облик советского человека, иными становятся интересы, потребности и возможности советских людей, но по-прежнему у них сохраняется любовь к лошади, интерес к искусству верховой езды, конному спорту, увлекательным, многообразным по содержанию и форме национальным конным играм, которые по неписаным законам с незапамятных времен передаются от поколения к поколению.

И чем дальше мы идем по пути строительства коммунизма, тем шире становятся возможности для развития советского искусства верховой езды и конного спорта, которые в условиях развитого социалистического общества поставлены на службу здоровья и отдыха широких слоев советских людей, успешно служат делу формирования всесторонне и гармонично развитой личности в нашей советской действительности.

Если прежде человек нуждался в лошади для того, чтобы добывать себе хлеб и зарабатывать средства на жизнь, то теперь, в век научно-технической революции, лошадь служит человеку для того, чтобы лучше отдыхать, развлекаться, укреплять свое здоровье, дольше и полнокровнее жить.

Бурное развитие искусства верховой езды и конного спорта во всех странах мира в наше время побудило многих видных специалистов в области искусства верховой езды взяться за перо, для того чтобы поделиться своими знаниями и опытом с другими, особенно начинающими свой путь в конном спорте. В свет вышло и продолжает выходить много специальной литературы и книг, посвященных искусству верховой езды и конному спорту. И все же интерес к ним не уменьшается, а, наоборот, возрастает.

К сожалению, специальной литературы у нас издается

пока мало. А это необходимо, потому что в последнее десятилетие кадры тренеров, работающих в конноспортивных организациях – школах, клубах и секциях, – значительно помолодели во всех союзных республиках. А такие опытные в прошлом специалисты, как И. А. Дулинец, Г. Т. Анастасьев, И. Г. Киселев, И. Я. Коврига, И. М. Чалый, А. С. Пуят и другие, к сожалению, почти не оставили после себя руководств, по которым могли бы учиться молодые тренеры и всадники.

Предлагаемая издательством «Прогресс» книга «Учебник верховой езды» написана достаточно авторитетным специалистом из ФРГ Вильгельмом Мюзелером. Выдержавшая несколько изданий, она принадлежит к числу литературных источников, которые не залеживаются на полках книжных магазинов. Эта книга не велика по объему, но достаточно поучительна по своему содержанию. Она затрагивает вопросы теории и практики выездки лошади и подготовки всадника. Правильной концепцией автора является то, что «плохих лошадей нет, есть плохие тренеры и всадники».

Автор справедливо считает, что все лошади от природы обладают способностью скакать, прыгать через препятствия, двигаться под всадником различными аллюрами, то есть могут, как мы бы сказали, вырабатывать и сохранять условные двигательные рефлексы, необходимые для службы под седлом и выполнения различных упражнений, входящих в программу современных классических видов конного спорта.

Автор книги, как нам кажется, преследовал цель дать всадникам, особенно начинающим, общие сведения, из которых они могли бы почерпнуть теоретические и практические знания или проверить свои уже имеющиеся у них знания в области искусства верховой езды и конного спорта. Задачи тренера и всадника сводятся к тому, чтобы со знанием дела и терпением, которым должен обладать каждый из них, уметь выработать и надежно закрепить у молодой лошади необходимые условные двигательные рефлексы, которые являются основой ее успешного использования в конном спорте.

В. Мюзелер совершенно правильно пишет, что насто-

ящим мастером верховой езды и конного спорта может стать только тот, кто не жалеет ни сил, ни времени и упорно добивается взаимодействия с лошастью. Этой теме в книге посвящено немало страниц.

В книге достаточно полно излагаются вопросы, касающиеся правильности посадки всадника в седле, достижения контакта с лошастью, умения пользоваться средствами управления лошастью (корпус, шенкель, повод, хлыст), а в случае ошибок – найти причины их возникновения. Причем автор не ограничивается только констатацией того, что требуется от лошади или всадника, а объясняет, почему это требуется, почему необходимо делать так, а не иначе, и дает рекомендации, как выработать правильную посадку, научиться понимать лошадь, как в процессе выездки добиться от нее повиновения и точного выполнения необходимых двигательных навыков для достижения желаемого эффекта.

Подготовка всадника, по В. Мюзелеру, зиждется на трех «китах»:

- а) выработке правильной посадки,
- б) достижении контакта с лошастью,
- в) умении воздействовать на лошадь.

Посадка всадника, по мнению автора книги, – это не просто положение корпуса, не только умение сидеть в седле прямо, а умение сохранять равновесие, легко входить в ритм движения лошади, управлять мышцами пояснично-крестцового отдела и сохранять постоянный контакт с лошастью с тем, чтобы правильно воздействовать на нее во время езды.

Автор напоминает, что для достижения этого необходимы и езда без стремян, и выполнение гимнастических упражнений в седле.

Может быть, для нас – людей старшего поколения – эти истины покажутся хорошо известными, но о них не грех напомнить начинающим всадникам, которые не имеют достаточных знаний об искусстве верховой езды и должны многому научиться.

Автор уделяет серьезное внимание вопросам, касающимся воздействиям всадника на лошадь (средствам управления), между которыми, по его мнению, должна быть

точная согласованность, обеспечивающая понятные для лошади воздействия. И правильно, на наш взгляд, замечает, что посыл — это не просто воздействие шенкелем, а комплекс одновременных воздействий всадника на лошадь (корпус, пояснично-крестцовый отдел всадника, шенкель, повод). Лошадь правильно реагирует только на комплекс воздействий всадника.

Автор справедливо пишет о необходимости достижения гармонии между всадником и лошадью. Хотя не дает точного определения этого понятия. Следует полагать, что гармония между всадником и лошадью будет достигнута только тогда, когда всадник правильной посадкой обеспечит совмещение центров тяжести (своего и лошади) и если лошадь и всадник будут находиться в равновесии. Это является одним из решающих условий успеха всадника, но не всегда и не всеми всадниками выполняется на практике.

Всадник меньше всего препятствует и мешает нарушению равновесия лошади только тогда, когда он достигает совмещения своего центра тяжести с центром тяжести лошади, и только в этом случае лошадь может проявить лучшие свои качества.

Освещая процесс выездки спортивных лошадей, автор делит его на три следующие стадии.

Первая — приучение невыезженной лошади нести на себе всадника.

Вторая — приучение лошади повиноваться посылам всадника.

Третья — специализация лошади в избранном виде конного спорта.

Совершенно справедливо замечание автора о том, что молодую лошадь нельзя заставлять выполнять то, с чем она не в состоянии справиться, к чему физически не готов ее организм. Точно так же совершенно правильно указание автора на то, что всаднику не следует увлекаться неоправданными наказаниями лошади.

Вместе с этим в книге имеются положения, с которыми вряд ли можно согласиться. Так, например, ошибочно утверждение автора, что лошадь достигает своего максимального роста в три года. Этот процесс продол-

жается до 5–6 лет. Поэтому надо шадить молодую лошадь. Иногда автор слишком идеализирует психику лошади и ее поведение. Несправедливо, на наш взгляд, мнение автора о том, что хорошие всадники и хорошо выезженные лошади встречаются весьма редко. В этом случае пришлось бы признать, что целенаправленный труд многих специалистов в области искусства верховой езды на протяжении многих поколений оказался бессильным и безрезультатным.

В некоторых случаях автор необоснованно впадает в пессимизм. Так, например, он пишет: «Кажется, будто всаднику только стоит сказать о его недостатках, и он их исправит. На самом же деле иногда такие советы более вредны, чем кажется на первый взгляд». Есть и еще более пессимистическое высказывание: «Если же всадник не сумеет понять воздействия на лошадь усилий пояснично-крестцового отдела, то научить его искусству верховой езды так и не удастся». Говоря о контакте всадника с лошадью, В. Мюзелер пишет, что «научить этому всадника не может никто, он сам должен понять и почувствовать, что контакт с лошадью достигнут». В этом случае приходится признать бессилие тренера или его неспособность помочь всаднику найти контакт с лошадью.

Имеются в книге и другие дискуссионные положения. Но их не так много. Знакомство с книгой В. Мюзелера, несомненно, будет способствовать расширению кругозора наших тренеров и всадников. Вдумчивый читатель поймет, где в книге непреложная истина, а где положения, требующие размышлений и даже критического анализа.

Выездка и вся последующая тренировка спортивной лошади в процессе ее специализации имеют строгое анатомо-физиологическое обоснование. Поэтому автор книги справедливо указывает, что всадник наряду с практической ездой должен заниматься теоретической подготовкой и совершенствовать свои знания о лошади, изучать ее анатомические и физиологические особенности. Это поможет всаднику быстрее добиться единения (гармонии) с лошадью, что так необходимо в конном спорте.

Многолетний опыт работы позволяет нам утверждать,

что наиболее нерационально тренируют и эксплуатируют лошадей те из тренеров и всадников, которые меньше всего знают анатомию и физиологию лошади.

К сожалению, в книге В. Мюзелера вопросы анатомии и физиологии лошади не нашли своего отражения. Чтобы восполнить этот пробел, мы сочли необходимым в русском переводе книги кратко изложить основы анатомии и физиологии спортивной лошади.

Мы сознательно подчеркиваем слова «спортивной лошади», потому что структурно-морфологические особенности и функционально-физиологические процессы у спортивных лошадей своеобразны и отличаются от показателей обычных лошадей.

Это своеобразие обусловлено функциональной деятельностью и влиянием больших физических нагрузок, с которыми постоянно приходится встречаться организму спортивной лошади в процессе тренировки и соревнований.

Знание анатомии и физиологии спортивной лошади позволит тренеру и всаднику рациональнее строить процесс ее выездки и тренировки, целесообразнее регламентировать режим ее кормления, содержания и эксплуатации, своевременно предупреждать возникновение переутомления, появление травматизма и других заболеваний, нередко встречающихся у спортивных лошадей в процессе их использования в конном спорте.

В заключение следует отметить, что знакомство с монографией В. Мюзелера будет, несомненно, способствовать расширению специальных знаний, кругозора и необходимой эрудиции наших всадников, тренеров и любителей искусства верховой езды и конного спорта.

И. Ф. Бобылев

Обучение всадника

Хороший всадник должен одинаково уверенно чувствовать себя в седле при езде в закрытом манеже, в поле и при преодолении препятствий. Мастером верховой езды никогда не станет тот, кто уделяет мало внимания, а тем более пренебрегает одним из этих видов верховой езды.

С первых шагов обучения редко кому удавалось предугадать, насколько овладеет он искусством верховой езды. Первое желание начинающего скромное – просто научиться ездить верхом. Но начало обучению верховой езде одинаково на первых порах для всех.

На спокойной учебной лошади каждый начинающий всадник должен проездить 30 часов и в достаточной степени овладеть ездой на всех аллюрах – шагом, рысью и галопом. Возможности заниматься верховой ездой, естественно, не у всех одинаковые: один садится в седло только раз в неделю, у другого же больше свободного времени да и интерес к этому виду спорта особый, а кое для кого верховая езда – дополнение к профессии. Для одних лошадь – средство передвижения, для других же постижение секретов верховой езды становится долголетним увлечением, искусством. И естественно, чем проще задачу ставит перед собой начинающий всадник, тем быстрее он может достичь цели. Если же честолюбие и спортивный азарт не дают человеку покоя, и греются ему чемпионские лавры, то и отношение к занятиям верховой ездой у него особое. Но мастером конного спорта может

стать только тот, кто ежедневно в течение многих лет совершенствует свою технику, набирается знаний и опыта, хотя и для таких спортсменов справедливой остается поговорка «Век живи – век учись!».

Подготовка всадника зиждется на трех «китах»: отработке правильной посадки, достижении контакта с лошадью и умении воздействовать на нее. Ни одну из этих задач нельзя назвать важнее другой, поскольку они неразрывны и зависят друг от друга. Невозможно сначала отработать хорошую посадку, а затем, независимо от этого, освоить остальные элементы верховой езды.

Обучение неопытного всадника начинается с упражнений, способствующих выработке правильной посадки, одновременно с этим его учат поддерживать контакт с лошадью и воздействовать на нее. Нередко говорят, что посадка – это основа верховой езды. До некоторой степени это, конечно, верно. С другой же стороны, характер посадки всадника целиком зависит от того, какое воздействие он хочет оказать на лошадь. А посадка и воздействие в не меньшей степени определяются наличием контакта между всадником и лошадью.

С первых же шагов начинающий всадник должен учиться находить этот контакт, крепко и непринужденно сидеть в седле благодаря умению сохранять равновесие. Он должен без труда входить в ритм движения лошади и научиться воздействовать на нее мышцами пояснично-крестцового отдела, корпусом, шенкелями и поводьями. Кто не чувствует контакта с лошадью, тот не может непринужденно и прочно сидеть в седле. Такой всадник в какой-то неестественной позе «приклеивается» к лошади, что с верховой ездой не имеет ничего общего. Такая посадка абсолютно неправильна, хотя дилетанту и может показаться верной. Хорошим всадником можно считать только того, кто чувствует контакт с лошадью и держится в седле непринужденно.

Мастерами верховой езды считают себя многие, но, мягко говоря, большинство из них явно переоценивают свои способности. Такие ездоки сваливают вину на лошадь, ссылаясь на некие ее недостатки, которые при компетентной оценке вообще не обнаруживаются или же не играют

существенной роли. Поэтому так много лошадей оказываются плохо выездженными, замечу, кстати, что в их число входит и часть тех, о которых говорят, что выезджены они хорошо. Действительно же хорошие всадники и хорошо выездженные лошади встречаются весьма редко. Главная беда в том, что мало кто из всадников может точно назвать причины возникновения собственных ошибок, выяснить, что такое хорошо или плохо выездженная лошадь, и можно ли исправить ее недостатки.

А задумываться над этим должен каждый, кто хочет овладеть искусством верховой езды. 99 процентов всех лошадей грешат непослушанием. А 99 процентов всадников не знают, как избавить своих лошадей от этого недостатка и научиться тому не пытаются. Надо полагать, все они слышали, что лошадь нужно приучить повиноваться посылам. И только? Достаточно уже и того, что они об этом слышали? Только вот мало кто этим занимается. И тем самым они хотя и ненамеренно, но неизбежно получают плохо выездженных лошадей. Действительно ли так трудно приучить лошадь к посылам, как это утверждают? Начинать заниматься верховой ездой не знает, что научиться этому так же легко, как войти в ритм движения лошади. Но осознать этот факт, а следовательно, и выработать правильную посадку 99 процентов всех всадников научиться не могут, потому что не умеют управлять мышцами пояснично-крестцового отдела. То, что каждый ребенок умеет делать на качелях, недоступно большинству всадников в седле. Эта горькая истина должна заставить подумать каждого, кто обучается верховой езде: не следует ли и ему проникнуть в эту «жгучую тайну».

Как выработать правильную посадку

Понятие «посадка всадника» часто истолковывают неверно, ибо важно в конечном счете не положение конечностей, как это обычно считают, а то, как всадник

1. держится в седле, сохраняя равновесие;
2. сидит на лошади, расслабив мускулы;
3. умеет входить в ритм движения лошади.

Правильная посадка у того, кто овладел этими тремя элементами, сидит хорошо и красиво, что в свою очередь позволяет ему правильно воздействовать на лошадь.

Представление о так называемой классической, идеальной посадке толкает начинающего всадника на путь формального подражания «идеалу», что приносит только вред.

Разные всадники сидят в седле по-разному. Можно, конечно, многому научиться, глядя на других, поскольку же любое изображение правильной посадки или ее описание невольно заставляет новичков подражать ей, то тренер будет не прав, требуя от начинающего всадника точного копирования такого «классического» положения в седле. Это неизбежно приведет к скованности, что еще хуже. Вопрос: «Как всаднику научиться правильно сидеть в седле?» — чрезвычайно важен. Он не прост, и на него не ответишь в нескольких словах. Как и на другие два вопроса, которые так часто задают начинающие: «Правильно я сижу?» и «Какие ошибки я еще делаю?». Как ни странно, но на два последних вопроса каждый всадник должен ответить сам. Только он один может судить о том, правильно ли он сидит в седле и научился ли поддерживать контакт с лошадью. Но все это при условии, что сам начинающий всадник понимает, о чем идет речь и что заключают в себе понятия: равновесие, расслабление мышц и вхождение в ритм движения лошади.

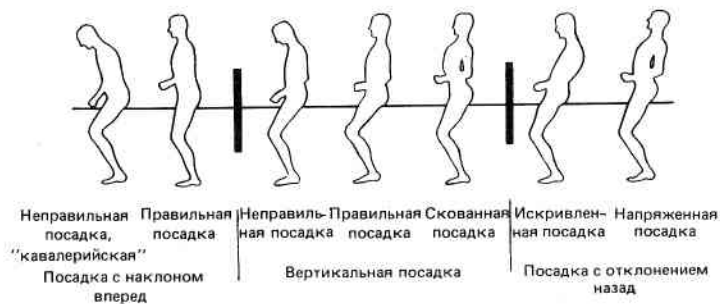


Рис. 1
Различные виды посадки

Сидя в седле, всадник не должен принимать неестественную позу, а положение его конечностей определяется видом воздействия, которое он собирается оказать на лошадь. Поэтому не так важно положение рук, как весь комплекс возможного воздействия на лошадь — поводьями, шенкелями и корпусом всадника.

Равновесие

Первое, чему должен научиться начинающий всадник, — сохранять равновесие. Он должен уметь сидеть в седле, а не цепляться в отчаянии за гриву, не сжимать конвульсивно шенкелями бока лошади. Корпус всадника расположен вертикально обязательно в самой глубокой точке седла на обеих тазовых костях. При этом важно помнить, что самая глубокая точка находится в середине седла, а не сдвинута вперед или назад, хотя у плохо изготовленных седел это бывает, и довольно часто. Правильное положение седла верховой лошади показано на рисунке 24. Руки и ноги к сохранению равновесия всадника отношения не имеют, и лишь при потере равновесия, когда грозит падение на землю, каждый цепляется за лошадь, чем может.

Скорее всего всадник может научиться сохранять равновесие, если он некоторое время поедет на лошади шагом, а затем спокойной рысью. Чем меньше наставлений при этом он получает, тем легче ему сосредоточиться и научиться сохранять равновесие. Если к тому же начинающему всаднику попадет нетряская, хорошо выезженная лошадь, то умение балансировать выработается довольно быстро. Важно, чтобы начинающий сел сначала на лошадь с мягкими движениями и спокойным характером. На первых порах нужно ездить со стремянами, чтобы с самого начала почувствовать себя в абсолютной безопасности; тогда появится уверенность, поскольку не станет причин быть скованным. Если же у всадника все-таки возникают затруднения, то чаще всего оттого, что его лошадь идет в слишком быстром темпе. В этом случае необходимо взять более спокойную лошадь: чем спокойнее на первом этапе обучения будет чувствовать себя начинающий всад-

ник, тем быстрее он обретет уверенность и научится сохранять равновесие.

Приобретенный навык (а он приходит уже через несколько уроков) необходимо закрепить. А для этого нужно ездить без стремян, но делать это следует постепенно, чтобы начинающий всадник не потерял уверенность и не начал вновь цепляться за лошадь, иначе снова появляется скованность движений, неуверенность, что может привести и к падению с лошади. Постепенно всадник приучается ездить без стремян, сначала немного, а затем все более длительное время, и, находясь в седле, сможет поворачиваться и делать гимнастические упражнения. Таким образом он все более закрепляет навык сохранять равновесие в седле.

Умение балансировать в седле быстро приходит к каждому начинающему всаднику. Закрепится оно благодаря тому, что всадник научится управлять мышцами пояснично-крестцового отдела и корпусом. И только тогда он будет непринужденно и прочно сидеть в седле. Здесь надо объяснить, что имеют в виду, говоря об управлении мышцами пояснично-крестцового отдела и вхождении в ритм движения лошади, иначе требования сидеть прямо или продвинуть корпус назад приведут к скованности всадника или же у него будет слишком прогнутая поясница, а сохранять равновесие при такой посадке весьма трудно.

Каждый всадник прежде всего должен научиться балансировать, сидя верхом на лошади, это так же необходимо, как и при езде на велосипеде. Только научившись сохранять равновесие, всадник может постоянно чувствовать ритм движения лошади, входить в него и воздействовать на лошадь корпусом*.

Если же уверенности в сохранении равновесия у всадника не появится, то он никогда не станет мастером конного спорта.

Умение балансировать можно считать обретенным, ес-

* Очень полезно ездить верхом без седла. Вместо седла кладут попону и закрепляют ее троком. Так всадник быстрее научится сопровождать колебания спины лошади движением своего позвоночника, находить единый ритм движения.

ли всадник и без стремян уверенно сидит на лошади, совершающей поворот или двигающейся серпантинном, может поворачиваться, делать гимнастические упражнения и разговаривать.

Если всадник уверенно сидит в седле, сохраняя равновесие, не мешая движениям лошади, то вскоре наступит момент, когда лошадь сама будет стараться сохранять равновесие со всадником, реагировать на любое его воздействие.

Также и всаднику, имеющему уже некоторые навыки, следует систематически ездить без стремян. Если кому-либо это не нравится, то он должен честно признаться, что держится в седле скованно и не умеет сохранять равновесия. В противном случае езда без стремян не должна казаться неудобной.

Раскрепощенность мышц

Всадник должен сидеть в седле естественно и непринужденно, мышцы его не должны быть скованы, то есть произвольно напряжены. Но это не значит, что его конечности абсолютно расслаблены. От всадника требуется известное напряжение мышц, как напрягает их гимнаст, готовясь выполнить силовое упражнение на одном из снарядов. Трудность заключается в том, что всадник не всегда осознает, напряжены ли его мышцы. Но если всадник сидит в седле неуверенно и с усилием принимает определенную позу, цепляется за гриву или шею лошади, то о расслабленности мышц говорить не приходится. Но как только всадник выработает навык сохранять баланс, он перестанет бояться падения с лошади и не будет конвульсивно хвататься за гриву или луку седла. В этом случае можно говорить о расслабленности мышц всадника.

Часто приходится слышать, что гимнастические упражнения на лошади вырабатывают у всадника уверенность, развивают чувство баланса и способствуют расслаблению мышц. Все это абсолютная истина: оглядываясь по сторонам, двигаясь, разговаривая и делая гимнастические упражнения, всадник, без сомнений, начинает чувствовать себя в седле непринужденно, обретает уверенность, а, сле-

довательно, мышцы его раскрепощаются. Но происходит это только тогда, когда начинающий всадник научится балансировать в седле и обретет некоторую уверенность. Нельзя, однако, делать гимнастические упражнения на лошади основой подготовки начинающих всадников, строить систему обучения только на этом. А ведь некоторые тренеры слишком много труда и времени уделяют гимнастическим упражнениям на лошади. Это может только помешать всаднику закрепить навык балансирования в седле. Иногда можно видеть, что всадники, посадка которых уже заслуживала одобрения, в результате чрезмерного увлечения гимнастическими упражнениями (игры с мячом на коне) стремятся удержаться на лошади только шенкелями, а не за счет баланса.

Езда в поле дает всаднику возможность лучше узнать особенности поведения лошади, а это в свою очередь прибавляет всаднику уверенность, он сидит в седле свободнее, почти непринужденно. Этот процесс можно сравнить с изучением иностранного языка за границей, где освоить его значительно легче, чем с помощью методических пособий и учебника грамматики. А после того как человек научится разговорной речи, ему легче изучать и грамматику.

Надо отметить другую крайность при обучении верховой езде: уделяя слишком много времени гимнастическим упражнениям на лошади, забывают об общей физической подготовке всадника. Некрасивая осанка, плохие привычки и скованность, являющиеся следствием недостатка телосложения и плохой физической подготовки, конечно, влияют на посадку всадника. Но и в этом случае следует различать неправильную посадку и посадку, обусловленную врожденными недостатками всадника: искривлением позвоночника, плохой подвижностью отдельных частей тела. То есть опытный тренер должен видеть разницу между физическими недостатками и скверными привычками, присущими начинающему всаднику до того, как сядет в седло. Эти дефекты тренеру следует обсудить со спортсменом, и лучше всего не во время занятий верховой ездой. Если ошибки всадника вызваны страхом перед слишком высокими требованиями или обусловлены слиш-

ком быстрым темпом езды, то тренер и спортсмен могут найти пути их устранения. Если же причина ошибок кроется в физических недостатках или привычках начинающего всадника, то тренер должен давать советы, к которым спортсмен, если хочет научиться красиво сидеть в седле, должен прислушаться.

В отличие от гимнастических упражнений упражнения на лошади служат для исправления осанки, устранения скованности и должны выполняться сугубо индивидуально, не по шаблону, так как физические особенности диктуют каждому спортсмену определенный комплекс физических упражнений.

К неприятным ощущениям, появляющимся чаще всего в начале занятий, относятся боли в бедрах, возникающие при растяжении бедренной мускулатуры. Если начинающий всадник испытывает такую боль, то и позже положение шенкелей у него может быть неправильным. Только тот, кто чувствует себя в седле удобно и непринужденно, может выработать правильную посадку. Если же посадка в седле причиняет неудобства и всаднику трудно держать свои голени прилегающими к бокам лошади, то, скорее всего, у него недостаточно эластичны мышцы и связки внутренних сторон бедер. С такими неприятными ощущениями сталкиваются в начале обучения две трети всадников. Причина, как уже говорилось, — сильная и неэластичная мускулатура внутренней стороны бедра, что особенно часто встречается у взрослых. Этому явлению в большинстве случаев уделяют слишком мало внимания. Если даже через некоторое время эти боли и прекратятся сами собой, что совершенно естественно, то положение шенкелей может так и остаться неправильным, и сам всадник так и не поймет, что является этому причиной. И ни усилия воли, ни старания не смогут избавить начинающего всадника от скованности мышц, если он испытывает неудобство в седле и может держать корпус правильно только напрягая мышцы шенкелей.

В таком случае надо рекомендовать следующие упражнения: раздвигание ног в стороны и стойка с раздвинутыми ногами. Это помогает растянуть внутренние мышцы бедер, сделает их более эластичными. Но эти упраж-

нения необходимо ежедневно и многократно повторять утром, днем и вечером.

Надо, однако, заметить, что только гимнастическими упражнениями невозможно отработать правильное положение шенкелей, поэтому всадник должен регулярно ездить на лошади. А пока частые упражнения на растяжение мышц не приведут к успеху, для занятия всадник должен выбирать себе лошадь с меньшим обхватом груди и желательно не тряскую.

С другими дефектами посадки – скованностью в бедрах и суставах конечностей, искривлением позвоночника или бедер – тоже следует бороться. Скованность суставов рук мешает всаднику, как и музыканту при игре на фортепьяно или скрипке. Но важно помнить, что эти ошибки нельзя устранить за то короткое время, пока всадник сидит в седле.

Если же начинающий всадник не будет следовать советам тренера, то эти недостатки скажутся на его посадке и управление лошадью будет затруднено. Именно затем я и обращаю внимание на то, что этому виду гимнастических упражнений часто уделяют слишком мало внимания.

Надо, однако, опасаться, что, исправляя названные дефекты, всадник перестанет чувствовать себя в седле свободно, раскрепощенно, что случается, и довольно часто, хотя многие полагают, что бояться этого не следует. Кажется, будто всаднику только стоит сказать о его недостатках, и он их исправит. На самом же деле иногда такие советы более вредны, чем кажется на первый взгляд. Не так уж редко исправления дефектов посадки в конце концов не что иное, как попытка втиснуть всадника в единожды выработанный стандарт, хотя чаще всего появляется другой, не менее неприятный дефект посадки – скованность всадника.

Положение тела всадника и его конечностей зависит от того, какое воздействие должны они оказать на лошадь. Поэтому посадка всадника оценивается не сама по себе, а только в совокупности с посылом и ощущением контакта с лошастью. Именно в такой взаимосвязи и нужно пытаться исправлять посадку. Сказанное нельзя истолко-

вывать так, будто улучшить посадку легко; напротив, это очень трудно: когда всадник научится понимать лошадь и правильно на нее воздействовать, тогда он сможет выработать хорошую посадку.



Рис. 2

Гимнастические упражнения всадника для развития мышц бедер

Рис. 3

Всадник забыл про расслабление мышц, и ему кажется, что он сидит правильно; на самом деле он уподобился муляжу, не способному ни чувствовать, ни воздействовать

Каждому уроку (началу движения с места, переходу с шага на рысь, остановке, повороту, переходу с шага или рыси на галоп) должен предшествовать сбор лошади. При этом всадник обязан выпрямиться и воздействовать на лошадь шенкелями. Этим он улучшает свою посадку и одновременно чувствует, удалась ли ему собрать лошадь, выполнила ли она его требования.

Если сам всадник и его тренер каждый урок начинают именно так и делают все в такой последовательности, как говорится выше, то любое исправление посадки излишне.

Тренер – следит ли он за выполнением своей предварительной команды или за посадкой начинающего всадника – не всегда улавливает изменение посадки ученика. Но для всадника каждая команда диктует свои условия ее выполнения. Это уже говорит о многом.

С другой же стороны, любые команды, такие, как «выпрямиться», «сидеть прямо», «грудь вперед», вызывают у всадника скованность, поскольку его внимание

направлено только на то, чтобы сидеть прямо. Всадник же должен научиться не только сидеть прямо, а правильно ездить верхом.

Как научиться входить в ритм движения лошади

Все трудности приходят только с переходом на рысь, когда лошадь начинает подбрасывать всадника. Одни лошади подбрасывают больше, другие меньше. Чем медленней движение, тем легче всадник справляется с этим подбрасыванием. Если же ему приходится ехать быстро, да еще на тряской лошади, то он, конечно, испытывает большие неудобства.

Начинающий всадник, пытаясь избежать подбрасывания, непроизвольно сжимает бока лошади шенкелями, но этим он не добивается желаемого. В результате у неопытного всадника возникают потертости, появляются скованность движений и чувство неуверенности.

Причина отставания всадника от ритма движения лошади затрагивалась в главе «Равновесие». Со всем этим можно справиться, научившись управлять мышцами пояснично-крестцового отдела. Конечно, человек обычно делает естественные движения, не задумываясь, но, поскольку в искусстве верховой езды отводится особая роль умению управлять пояснично-крестцовым отделом мышц, на этом вопросе следует остановиться особо с целью подчеркнуть его важность. Но даже если всадник научится правильно выполнять движения этими мышцами, то это еще не значит, что он сможет с первых же шагов умело воздействовать на лошадь.

Как качели можно раскачать, меняя напряжение пояснично-крестцового отдела, так и лошадь этим самым можно побудить к движению вперед. Если же она уже находится в движении, то можно попытаться к этому приспособиться, войти в ритм движения, сопровождать его своим корпусом. Если всадник уже умеет правильно трогать лошадь с места, то, значит, он умеет и сопровождать ее движения; если же одного из двух он не умеет, то ясно, что такой всадник не умеет ни того, ни другого.

Многие всадники, даже опытные, не понимают, что

умение входить в ритм движения лошади — основа правильной посадки, без чего не может быть тонкого посыла. Не надо думать, что со временем это придет само собой, этому нужно учиться. И надо сказать, что хорошо выезженная лошадь — лучший учитель, потому что она сразу же реагирует на малейшее напряжение мышц пояснично-крестцового отдела всадника.

При движении лошади с места всадник, если он делает посыл не только шенкелями, а мышцами пояснично-крестцового отдела и шенкелями, чувствует, что он обходится минимальным давлением шенкелей. Чем лучше всадник умеет использовать напряжение этих мышц, тем меньшим давлением шенкелей он обходится.

Усилиями мышц пояснично-крестцового отдела всадник может и остановить лошадь, при этом он почувствует, что остановка происходит не так, как прежде. Без воздействия этой группы мышц лошадь удерживалась сильным давлением поводьев на рот. Теперь же всадник лишь едва натягивает поводья, чтобы лошадь остановилась. В момент остановки всадник чувствует, как лошадь подводит задние ноги (см. рис. 26).

Чтобы понять воздействие всадника на лошадь пояснично-крестцовым отделом, необходимо многократно повторять начало движения лошади и его остановку, переходить с шага на рысь и останавливаться; и так все время, меняя темп, переходить с шага на рысь и снова на шаг, останавливать лошадь, а затем вновь трогать ее с места. Если вы этого не поймете на своей лошади, то необходимо взять другую, хорошо выезженную учебную лошадь и ездить на ней до тех пор, пока это понимание не придет. Если же и в этом случае вы не сможете найти контакт с лошастью, то, скорее всего, научить вас верховой езде так и не удастся.

Соответственно сначала требуется понять, что начало движения с места и остановка усилиями пояснично-крестцового отдела и без них существенно различны. И только всадник, который научился уверенно воздействовать на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела, в состоянии препятствовать и сильному подбрасыванию лошади.

На медленной рыси тем же усилием пояснично-крестцового отдела, которое действует при начале движения и остановки, таз и центр тяжести всадника смещаются вперед. Всадник же с помощью шенкелей и мускулатуры пояснично-крестцового отдела как бы вжимается в седло. Так, без особых усилий устанавливается более тесный контакт всадника с лошадью. На хорошо выезженных и менее тряских лошадях контакт приходит значительно быстрее. Это приходит благодаря частой смене темпа, потому что правильное напряжение мышц пояснично-крестцового отдела в начале движения и при остановке переносят в движение на рыси. Чем выше подбрасывает лошадь и чем быстрее темп движения, тем больше следует напрягать мышцы пояснично-крестцового отдела. Если всадник полагает, что уже до некоторой степени проник в эту тайну, то его умение воздействовать пояснично-крестцовыми мышцами следует проверить на других лошадях.

Посадку всадника можно считать правильной, если на сокращенной рыси не только на одной, но и на многих лошадях всадник не болтается в седле и переносит движение, сидя так уверенно и спокойно, что листок бумаги, положенный под ним на седло, может удержаться.

Вхождение в ритм движения лошади — это всегда нечто гибкое, прочувствованное, что никогда не требует усилий и не связано с большими движениями. Поэтому внимательный наблюдатель может его обнаружить не по внешним признакам, а только как результат воздействий на лошадь. Всадник, обладающий этим умением, сидит на лошади удобно и подбрасывает его меньше, чем других. Резкие движения таза всадника, его неплотное прилегание к седлу или слишком прогнутая спина не имеют ничего общего с умением управлять мышцами пояснично-крестцового отдела. Всадник, напрягая эти мышцы, может отклониться немного назад, но это не поможет ему войти в ритм движения лошади.

Иногда от тренера можно слышать, что всадник должен колебать корпус в такт движениям лошади. Но этот совет не помог еще никому. Колебания в такт, то есть

вхождение в ритм движения лошади, не появляются сами собой, а возникают только из активного движения мышц, сознательного желания продвинуться вперед, как на качелях; поступательное движение возникает благодаря напряжению пояснично-крестцовых мышц, а простое раскачивание ничего общего с воздействием на лошадь не имеет.

Управление мышцами пояснично-крестцового отдела

Усилия пояснично-крестцового отдела при езде верхом необходимы для любого воздействия на лошадь. Не умея правильно воздействовать на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела, нельзя научиться делать посыл. Научиться этому можно только на практике, и лишь в том случае, если всадник не скован.

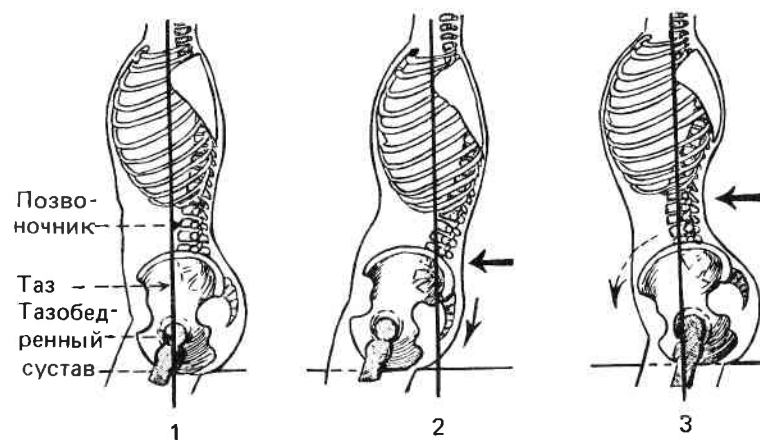


Рис. 4

1. Правильная посадка
2. Посадка с напряжением позвоночно-крестцовой мускулатуры
3. Неправильная посадка

При освоении этого приема всадник может разговаривать, насвистывать или петь. Возможно, что тогда он не будет скован.

В естественном положении позвоночник человека не яв-

ляет собой прямую линию. В этом можно легко убедиться. Когда же мышцы пояснично-крестцового отдела напряжены, нижний конец позвоночника (с крестцом, образующим связь между позвоночником и тазом) несколько сдвинут вперед. Таз сзади смещен вниз, а впереди приподнят, благодаря чему обе тазовые кости сдвигаются вперед.

Обратное действие достигается, если позвоночник прогибается вперед, когда таз наклоняется вперед, а его кости отходят назад.

Мускулатуру пояснично-крестцового отдела можно напрягать с обеих или только с одной стороны, следовательно, можно продвигать вперед как обе тазовые кости, так и только правую или левую.

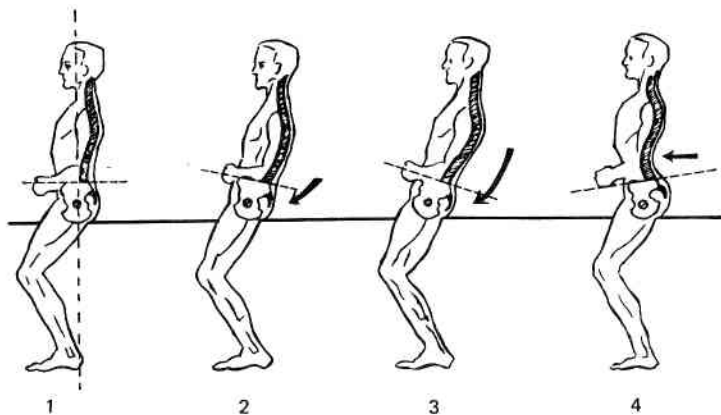


Рис. 5

1. Правильное положение туловища всадника в седле
- 2, 3, 4. Неправильное положение туловища всадника в седле

Научился ли всадник управлять пояснично-крестцовыми мышцами, можно проверить лишь во время его езды верхом, и лучше всего на лошади, у которой чувствительная спина.

Движение, которым напрягаются мышцы пояснично-крестцового отдела, всадник может понять лучше всего, знакомясь со следующими упражнениями.

Напряжение правой и левой сторон мускулатуры пояснично-крестцового отдела

1. Качающийся на качелях человек при движении вперед напрягает мышцы пояснично-крестцового отдела, а при движении назад расслабляет их.

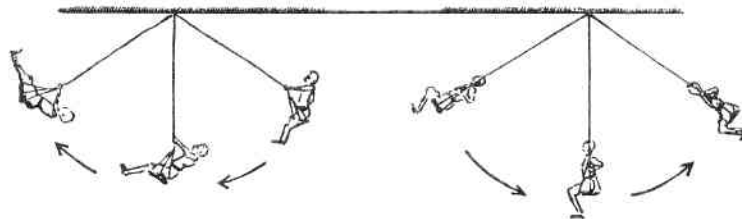


Рис. 6

2. Лежащий на спине человек может поднять свой таз, только напрягая мышцы пояснично-крестцового отдела.

3. Стоящий перед столом человек может торсом продвинуть лежащую у края стола книгу.

На этом примере наиболее четко видна разница напряжения мышц пояснично-крестцового отдела. Если таз передвигается вперед, как это требуется при езде верхом, то, когда прогнута спина, таз как бы сдвигается назад. С этим связано выпячивание груди и сведение лопаток.

4. Сидя на стуле и облокотившись на его спинку, можно бедра и таз продвинуть вперед напряжением пояснично-крестцовых мышц.

5. Тот, кто сидит на узкой, легко опрокидывающейся табуретке, корзине для бумаг или на чем-либо подобном, широко расставив ноги, может только напряжением мускулатуры пояснично-крестцового отдела опрокинуть табуретку, при условии, что его ноги находятся не перед точкой центра тяжести, а стоят справа или слева.

Начинающему всаднику не следует довольствоваться выслушиванием этих разъяснений и изучением рисунков:

даже понявший движение человек его еще не прочувствовал. Нужно попытаться выполнить нужное движение и, когда научишься уверенно напрягать пояснично-крестцовые мышцы, следует делать особые упражнения на лошади, и делать их до тех пор, пока не научишься пользоваться напряжением мышц пояснично-крестцового отдела с полным знанием дела.

Одностороннее напряжение мускулатуры пояснично-крестцового отдела

Как и предыдущие упражнения, очень важно одностороннее напряжение пояснично-крестцовой мускулатуры. Езда верхом на лошади с принятием, при поворотах и посадке на галопе зависят от того, научился ли всадник воздействовать на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела. Такие движения нужно отрабатывать до тех пор, пока у всадника не появится уверенность, что он овладел этим приемом.

1. Нажимая на одну сторону сиденья качелей, можно заставить их раскачиваться криво.

2. Лежащий на спине человек может приподнять только правую или левую сторону таза, напрягая соответствующую мускулатуру пояснично-крестцового отдела.

3. Если вы стоите перед столом, то можете только напряжением правой или левой части пояснично-крестцового отдела продвинуть наискось лежащую на краю стола книгу. Научиться управлять мышцами пояснично-крестцового отдела можно и в первые же часы обучения верховой езды, что случается довольно редко, либо надо потратить на постижение этого искусства немало времени. Степень напряжения мускулатуры может быть различной, и в соответствии с этим лошадь чувствует сильный или слабый посыл. Можно более или менее сильно подвинуть таз вперед, можно также напрячь мышцы пояснично-крестцового отдела только для того, чтобы избежать сползания таза назад, а можно расслабить весь пояснично-крестцовый отдел. Поэтому здесь речь идет не о различных воздействиях. Все это надо попытаться сделать самому, чтобы не быть голословным.

Никогда не следует забывать, что положение пояснично-крестцового отдела составляет основу правильной посадки, начала движения лошади с места и ее сбора. Без участия этих мышц немислим любой посыл и остановка лошади без сильного давления поводьями. Если всадник не научился управлять мышцами пояснично-крестцового отдела — не может быть и речи о правильной посадке, а без этого не может быть правильного воздействия на лошадь. Если же этой основы нет, то всадник не может даже противодействовать неповиновению лошади.

При напряжении пояснично-крестцового отдела распространены следующие ошибки:

1. До того, как сесть на лошадь, всадник недостаточно отработал движение, полагая, что может довольствоваться теоретическим осмыслением его. Когда же он садится в седло, то не знает, какие группы мышц ему следует напрягать.

2. До того как сесть в седло, всадник достаточно упражнялся в напряжении пояснично-крестцовых мышц. Но этот навык можно считать усвоенным только тогда, когда при начале движения с места, переходе на рысь или осаживании лошади всадник полностью контролирует положение. При этом не следует забывать, что шенкеля постоянно должны находиться в соприкосновении с боками лошади.

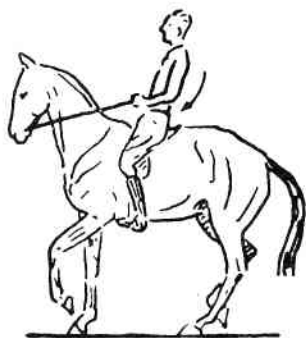
Если на одной лошади это не постигнешь, то лошадь нужно сменить.

Часто говорят, что у всадника прекрасно работают мышцы пояснично-крестцового отдела, работают великолепно или не работают вовсе. Эти выражения могут легко ввести в заблуждение. Все всадники умеют действовать этой группой мышц, только в разной степени. Мышцы пояснично-крестцового отдела так сильны, что могут функционировать очень долго. Иногда же в области крестца возникают боли, но это чаще всего не следствие напряжения мышц пояснично-крестцового отдела, а результат подбрасывания, слишком долгой верховой езды. Но подобное явление вряд ли может возникнуть в результате чрезмерного напряжения пояснично-крестцового отдела.



Контакт всадника с лошадью

Под контактом всадника с лошадью понимают продиктованную сознанием оценку собственной посадки, воздействий и посылов, а также восприятия ритма движения и внимания лошади. Всадник должен уметь точно оценивать каждое движение лошади, соразмерять свои воздействия с теми задачами, выполнения которых он требует от лошади. Опыт подсказывает всаднику, достаточно ли его усилие или слишком велико, следует ли его повторить или цель достигнута.



Научить этому всадника не может никто, он сам должен понять и почувствовать, что контакт с лошадью достигнут. Тренер в данном случае будет способствовать накоплению опыта, даст объяснения по тем вопросам, которые неясны начинающему всаднику, предложит новые упражнения для закрепления уже полученного навыка, научит всадника самого себя контролировать.



Строгий самоконтроль требуется при любом воздействии всадника на лошадь, во время посылки, при осаждении и т. п., потому что

только благодаря этому у начинающего всадника пробуждается, формируется и постепенно вырабатывается умение. Процесс подготовки идет успешнее в том случае, если всадник сначала научится выполнять более простые задания, а затем переходит к более сложным, но при условии, что правильно усвоил простые. Если же всадник не в состоянии выполнить какое-либо сложное задание, то он не должен довольствоваться неправильным его выполнением, а обязан спросить тренера, как это сделать лучше. Если начинающий всадник сделает это тактично и скромно, то тренер постарается помочь. Попытку же ученика обмануть его тренер расценит как равнодушные, что отрицательно скажется на их дальнейшей совместной работе. Интерес ученика всегда стимулирует интерес учителя. Это положение лучше объяснить на примере. Для остановки лошади тренер требует, чтобы всадник одновременно воздействовал на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела, шенкелями и поводьями. Всадник же чувствует, если он чрезмерно воздействует шенкелями, то лошадь не останавливается, а стремится двигаться вперед. Поэтому начинающий всадник старается отказаться от воздействия шенкелями и сильнее натягивает поводья. Большинство всадников сталкивается с этим противоречием, но почему-то предпочитают не говорить о нем. В этом кроется ошибка. Всаднику следует поговорить об этом со своим тренером, а затем попробовать правильно выполнить остановку на другой, более чувствительной лошади, пока он не поймет, как следует правильно выполнить остановку лошади. Если всадники часто меняются, восприимчивость лошадей, подготовленных для занятий верховой ездой (часто всю вину взваливают на лошадь), довольно быстро притупляется, как бы хорошо они не были выезжены: чаще всего это бывает с лошадьми, сдающимися напрокат. Поэтому не всегда можно научиться правильно воздействовать на лошадь, которая дается начинающему всаднику на занятиях по верховой езде. Но смена лошадей необходима, так как это дает всаднику возможность испытать свое умение еще и еще раз. А каждая лошадь воспринимает воздействия всадника иначе. И всаднику следует вновь и

Рис. 7
Напряжение мышц пояснично-крестцового отдела при сборе

вновь перепроверять свое умение и согласовывать посыл с восприимчивостью лошади.

Лучшим учителем верховой езды, естественно, является хорошо выездженная лошадь. Неустанно и терпеливо она дает всаднику понять, что он сделал неверно. Нужно только научиться понимать ее. Большинство же начинающих всадников не в состоянии понять «язык» лошади и считает себя вправе упрекать «глупую скотину» в том, что она бесчувственна и плохо выезджена.

Ответные реакции лошади имеют различный характер. Взмах головой как бы означает вздох лошади: «Ну, не рви же ты так мой рот!» Удар задней ноги по шенкелю говорит: «Ты пощекотал меня шпорой». Взмаху хвоста соответствует: «Ты слишком беспокоило действуешь шенкелями. Ты щекочешь меня шпорой». Лошадь бывает невосприимчива лишь в том случае, если руки всадника делают грубые движения. Действие, как и всегда в жизни, вызывает противодействие. Если всадник жалуется на бесчувственность рта лошади, то в большинстве случаев он расписывается в собственном неумении. Конечно же, рот лошади постепенно становится менее восприимчивым, потому что начинающие всадники слишком часто дергают поводья. Если же с лошастью обращаются мягко и деликатно, то уже через короткое время самая дурно-езжая лошадь вновь хорошо воспринимает все воздействия всадника.

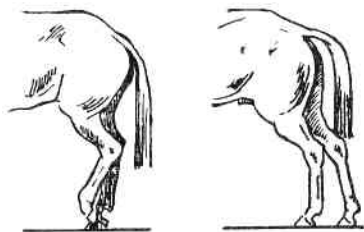


Рис. 8

Малейшее движение задних конечностей лошади позволяет всаднику ощутить (почувствовать) лошадь

Большинство всадников, говоря об умении управлять лошастью, думает в первую очередь о мастерстве своих рук; но самое главное в верховой езде не умение владеть руками или шенкелями, а правильная посадка. Пер-

вая возможность убедиться в этом предоставляется начинающему всаднику уже в начале обучения, когда лошадь при остановке дает отдохнуть одной из задних ног, отставляя ее назад. Чаще всего это происходит после полной остановки лошади. Начинающий всадник вдруг замечает, что с одной стороны его посадка оказывается глубже, чем с другой. Но причины этого явления он еще не понимает. Нередко можно видеть, как всадник старается выровняться, усаживаясь поудобней, выпрямляясь, привставая на стременах, вновь садясь в седло, и в конце концов мирится с неизбежным. Он старается не обращать внимания на то, что ему не удалось сесть нормально. Но если бы он давлением шенкелей побудил лошадь встать на все четыре ноги, то сразу бы почувствовал, что вновь сидит в седле прямо.

Этот пример (рисунок 8) напоминает, что начинающий всадник должен обращать внимание даже на моменты, которые кажутся на первый взгляд не очень важными. Всадник не должен во всем полагаться на тренера. Умение обретет только тот, кто постоянно контролирует свои действия, вдумчиво относится к тренировкам и осмысливает каждое новое ощущение.

Итак, каждый всадник сам лучше, чем кто-либо другой, может судить, научился ли он правильно сопровождать ритм движения лошади, ибо только он ощущает, как его подбрасывает в седле, и находит способ, как этого избежать. Если же у всадника нет уверенности в том, что он весом своего тела может удержать лист бумаги, положенный на седло, то ему не следует верить комплиментом, утверждающим, что у него якобы красивая посадка и правильное положение шенкелей. В этом случае всадник должен признаться самому себе в том, что самому главному – посадке – он еще не научился.

Многие начинающие всадники, да и те, кто уже давно сздит верхом, честно признаются, что не чувствуют, когда лошадь идет неправильным галопом. Кто не поймет этого, тот сидит в седле неправильно и не может войти в ритм галопа.

Далеко не все всадники могут действительно понять, что подразумевается под понятиями «в поводу», «перед

поводом» или «за поводом». Поскольку же этот вопрос очень важен, несколько позже мы разберем его подробно.

Чему каждый всадник научился, может убедиться он сам, проверяя свое умение на любой хорошо выезженной лошади.

На лошади с мягкой, чувствительной спиной всадник может проверить, научился ли правильно входить в ритм движения лошади, не грубы ли движения его рук.

На лошади, не боящейся щекотки, всадник может проверить, спокойно ли он держит шенкеля.

Чем лучше выезжена и чувствительнее лошадь, тем это будет понятней. Большинство же всадников довольны собой и боятся подвергнуть себя подобным испытаниям, а в случае же неудачи во всем обвиняют только лошадь. Ко всему еще они и обижаются, когда их умение подвергается сомнению.

Итак, умение ездить верхом на лошади приходит с практикой, но только к тому, кто самокритичен, внимательно прислушивается к советам и наставлениям тренера и занимается конным спортом с большим желанием. В противном случае, даже обладая так называемым опытом и практикой, человек мало чему может научиться.

Как научиться управлять лошадью

Всадник может воздействовать на лошадь шенкелями, поводьями, своим корпусом и пояснично-крестцовым отделом туловища. В первую очередь на лошадь воздействуют шенкелями, заставляя ее двигаться вперед, сдерживая поводьями. Действия корпусом, и особенно пояснично-крестцовым отделом, образуют необходимый мост, связывающий эти два различных воздействия всадника на лошадь. Эти воздействия мы обсудим далее в отдельности.

Усилия, с которыми необходимо выполнять отдельные воздействия, определяются степенью выезжанности и восприимчивости лошади. Ни одно из воздействий нельзя оказывать с такой силой, чтобы возникло силовое принуждение лошади. В зависимости от того, применяется ли воздействие в комплексе с другими, возникают разнообраз-

ные комбинации. Такие комбинации воздействий называются посылами. Различают посылы к началу движения лошади с места, переходу с шага на рысь, с рыси на галоп, приниманию вправо, приниманию влево, остановке, осаживанию и т. д. Каждый из этих посылов состоит из многих воздействий, которые необходимо провести одновременно, чтобы лошадь поняла, чего же хочет от нее всадник. Поэтому мы не говорим о посылах шенкелями или поводьями, а только о воздействиях шенкелями, поводьями и т. д.

Именно поэтому начинающий всадник сначала должен попробовать оказать отдельные воздействия и уже потом, когда он достаточно овладеет ими, попытаться делать посылы. Верхом на лошади, к сожалению, это сделать невозможно, потому что лошадь правильно реагирует только на комплекс воздействий, которые она воспринимает как посылы. Если же всадник захочет осуществить воздействие только поводьями, не оказывая одновременно воздействия пояснично-крестцовым отделом, шенкелями и не прилагая нужного усилия, то лошадь не сможет понять, что она должна делать. Лошадь поднимет или опустит свою голову, уступит давлению трензеля или окажет противодействие; одного только она не поймет — чего же хочет от нее всадник.

В соответствии с этим начинающий всадник с первых же шагов должен научиться правильным посылам. При этом следует начинать с простейших: посыл к началу движения с места, переходу с шага на рысь и остановке. Эти посылы выполнять легче других, потому что необходимые воздействия шенкелями справа и слева выполняются равномерно и без переноса корпуса.

Труднее выполнять посылы, при которых воздействия поводьев и шенкелей справа и слева применяются не одновременно. Их надо сначала отработать, стоя на месте, так как во время движения всадник будет скованным, пока не научится хорошо сохранять равновесие, правильно и быстро входить в ритм движения лошади. Чаще всего такие трудности появляются в том случае, когда от всадника требуется выполнение таких различных воздействий. Углы манежа спокойная, выезженная лошадь проходит

сама, и начинающий всадник может учиться переносить центр тяжести внутрь, хотя и не умеет еще как следует выполнять нужный посыл.

Поэтому повороты лошади на передних (см. стр. 127) и на задних ногах (см. стр. 129) являются необходимыми подготовительными упражнениями. При их выполнении в медленном темпе начинающий всадник научится тонко согласовывать свои воздействия, чтобы лошадь восприняла их в качестве правильного посыла. Выработанные при этом навыки станут основой для дальнейшего роста мастерства всадника. Чем тоньше и менее заметны постороннему взгляду воздействия всадника на лошадь, посылы, тем совершенней гармония между всадником и лошадью.

Управление шенкелями

Правильное воздействие шенкелем требует, чтобы каблук у всадника был опущен; это благоприятно влияет как на глубину посадки, так и на положение коленей и позволяет всаднику без особых усилий воздействовать на лошадь, напрягая мускулатуру ног.

Шенкеля воздействуют на лошадь следующим образом: вплотную за подпругой — посылают лошадь;

(всадник поймет это в первые часы занятий верховой ездой, когда давлением или постукиванием шенкелей заставит лошадь двигаться вперед);

на расстоянии ладони за подпругой — диктует или препятствует движению лошади в сторону, сохраняет прежнее направление.

С этим воздействием всадник познакомится очень скоро, когда убедится, что воздействием шенкеля на расстоянии ширины ладони за подпругой можно заставить лошадь сделать шаг задней ногой внутрь манежа, а после воздействия другим шенкелем — шаг в противоположном направлении.

Следовательно, шенкель действует на ту заднюю ногу лошади, с какой стороны он расположен. Умение воздействовать на лошадь шенкелями совершенствуется у всадника до такой степени, что становится рефлекторным

движением. Со временем всадник научится соразмерять и силу давления шенкелями.

Воздействия нажатием или постукиванием шенкелей, а также сила их давления или постукивания — все это зависит от восприимчивости лошади.

Посылающее воздействие шенкелем вытекает не из механического понуждения, а, так сказать, само по себе. Молодой лошади значение давления шенкелем следует «объяснить» с помощью хлыста. Иногда восприятие воздействия шенкелем у лошади может притупиться, поэтому важно, чтобы всадник воздействовал шенкелями с одинаковой силой и всегда равномерно. Для этого необходимо, чтобы шенкеля находились в спокойном симметричном положении.

Положение шенкелей

С помощью шенкелей всадник поддерживает постоянный легкий контакт с туловищем лошади, ощущает его через голенище сапога.

Поэтому ноги всадника не должны быть вытянуты, иначе пришлось бы совершать слишком большие движения при воздействии, а это пугало бы лошадь. Болтающиеся шенкеля сбивают с толку лошадь, как и болтающийся повод.

Но сжимать шенкелями лошадь все время тоже нельзя, мышцы голени устают, всадник перестает контролировать силу давления.

На короткие мгновения давление шенкелей может стать сильнее, но нельзя, как клещами, впиваться шенкелями в бока лошади, что изображают иногда некомпетентные авторы в романах о лихих наездниках. Чем меньше давление шенкелями, тем меньше устает всадник, тем лучше взаимопонимание между ним и лошадью.

Положение шенкелей должно быть естественным и не причинять всаднику неудобства. У начинающих всадников в этом отношении часто возникают трудности, а избежать их можно только с помощью специальных упражнений.

Всаднику сохранять опеределенный угол между бедром и голенью нет необходимости, поскольку этот угол зави-

сит от длины его ног и округлости боков лошади. Чем длиннее ноги всадника и меньше обхват туловища лошади, тем острее будет этот угол; чем короче ноги всадника и больше обхват туловища лошади, тем угол больше. В соответствии с этим всадник должен ездить на более узкой или более широкой лошади с различной длиной путлиц.

Положение стремя

Соизмерение длины путлица с длиной руки приблизительно верно. Но правильно установить длину путлица можно, только сидя в седле.

Путлица слишком длинны, если приходится опускать носки ног, чтобы держать стремяна, при этом, кстати, всадник теряет контакт с туловищем лошади.

Путлица слишком коротки, если прилегание голеней к бокам лошади так сильно, что управлять шенкелями становится неудобно. Это возникает потому, что слишком короткие путлица поднимают голени и колени и этим самым смещают седалище всадника назад из самой глубокой точки седла. Таким образом всадник утрачивает уверенность в своей посадке и невольно цепляется за бока лошади шенкелями.

Если длина путлиц правильна, то ничто не мешает шенкелям удобно поддерживать контакт с боками лошади; в этом положении при поднятом носке стремяна сами попадут под стопу, если всадник вдруг потеряет их. Путлице не должно перекручиваться, оно должно плотно прилегать к шенкелю. Перекрученное путлице мешает правильному управлению лошастью, кроме того, всадник может терять стремяна.

Стремя должно находиться под плюсневой частью стопы всадника, чтобы ничто не мешало подвижности голеностопного сустава. Всадник должен касаться стремени внутренней стороной стопы так, чтобы внешний край стопы лежал немного выше, чем сторона, обращенная к туловищу лошади. Благодаря этому существенно облегчается достижение правильного положения шенкеля и колена. Во время езды в полевых условиях стремяна подтягиваются на две-три дырки, для преодоления высоких препятст-

вий – на три-пять дырок, а для ипподромных скачек подтягиваются еще короче, причем стопа входит в стремя до подъема.

Положение коленей

Колено не должно находиться слишком высоко. Это нужно не для того, чтобы оно как-либо воздействовало, а потому что более высокое или низкое положение колена связано с положением шенкелей и седалища. Лошадь следует по возможности плотнее охватывать шенкелями, чтобы иметь большую площадь соприкосновения с ее боками. Высоко подтянутое колено ставит шенкель почти в горизонтальное положение, седалище сдвигается назад. Всадник сам должен судить, правильно ли он держит свои колени, и уметь при необходимости опустить их. При езде с принятием, на всех поворотах и во время галопа внутреннее колено и каблук нужно опускать ниже. Всадник сумеет это сделать, если поймет смысл такого приема. Вместе с напряжением мышц пояснично-крестцового отдела всадника учат опускать оба колена, если напрягаются правая и левая стороны мускулатуры пояснично-крестцового отдела (см. рис. 14), или опускать внутреннее колено, когда напрягается одна сторона пояснично-крестцового отдела. Эти движения связаны с перемещением одной или обеих седалищных костей, потому что частично вступают в действие те же самые мышцы. Если всадник понял смысл самого движения, то ему нетрудно одновременно опустить и колено.

Однако опускание колена имеет свои границы:

1. нельзя терять соприкосновения шенкелей с туловищем лошади. Это бывает у рослых всадников с длинными ногами, сидящих на маленьких лошадях;
2. шенкеля нельзя располагать слишком далеко сзади, они должны находиться возле подпруги, поскольку с их помощью всадник управляет лошастью;
3. нельзя утрачивать прочную опору в седле, иначе посадка будет неправильной.

Под смыканием шенкелей понимают надавливание и плотное прилегание коленей всадника к туловищу лошади.

Коленные суставы позволяют производить движения шенкелями, поэтому ничто не должно препятствовать их подвижности. Вполне естественно, что колени не всегда плотно прилегают к бокам лошади. Это бы помешало управлению шенкелями.

Сжатие шенкелей необходимо лишь в исключительных случаях, чтобы всадник мог получить прочную опору для коленей, приподнятых подтянутыми путлищами, и этот прием – смыкание шенкелей – чаще всего применяют в скачках и конкуре. Добиться лучшего смыкания коленей можно на легкой рыси без стремян, но сделать это могут лишь те всадники, у которых правильная посадка и держатся они в седле непринужденно.

Положение ступней всадника

Носки ног всадника направлены вперед наискось. Их положение вырабатывается само собой. Если носки ног всадника направлять точно вперед, то он не может оказывать необходимое давление шенкелями и поэтому не сможет добиться нужного воздействия на лошадь. Если носки ног направлены в стороны под прямым углом, то шенкеля сжимают бока лошади слишком сильно и всадник не может воздействовать на лошадь должным образом.

Если всадник просит кого-нибудь определить правильность положения шенкелей, то он поступает неразумно. Об этом каждый должен судить сам, ибо только он может почувствовать, удобно ли положение шенкелей, правильно ли выбрана длина путлиц, может ли он поддерживать длительный контакт с лошадью и в состоянии ли правильно воздействовать на нее. Но контролировать надо даже самого опытного всадника, чтобы убедиться в правильности его посадки и умении воздействовать на лошадь. По этой же причине многие даже опытные всадники должны регулярно ездить без стремян. А уж начинающим всадникам следует делать это постоянно.

Всаднику нужно время от времени проверять, действительно ли у него есть контакт с туловищем лошади или он заблуждается. Односторонним воздействием шенкеля заставляют лошадь сделать задней ногой шаг в одну

сторону, а затем – в другую. Это можно проделать на месте и во время движения. Движение это настолько незаметно, что никто не обратит на него внимания, а всадник узнает, обманывался он в своих ощущениях или нет и не нужно ли ему изменить положение шенкелей. Чем всадник чаще контролирует себя, тем лучше. Любое кажущееся правильным положение шенкелей не имеет смысла, если не помогает всаднику правильно и тонко воздействовать на лошадь.

Воздействия корпусом

Сохранение равновесия

Корпус всадника, как и любое другое физическое тело, имеет центр тяжести. Если всадник удерживает центр тяжести в правильном положении, то корпус его находит-

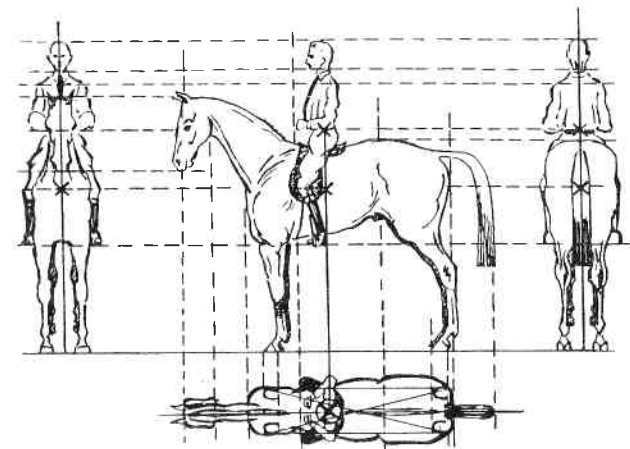


Рис. 9

Совмещение центра тяжести всадника с центром тяжести лошади

ся в состоянии равновесия. Линия, проведенная через центр тяжести, называется осью центра тяжести. Всякое физическое тело имеет только один центр тяжести, и через него может пройти только одна ось. Всякое тело может иметь одну или несколько точек опоры: стол стоит на четырех

(как лошадь) или на трех ногах (всадник сохраняет равновесие, сидя в седле на двух тазовых костях). Если при этом центр тяжести неподвижен, то корпус всадника находится в равновесии. Если всадник изменит свое положение, что возможно при каждом движении, то изменится и положение центра тяжести.

Центр тяжести всадника, сидящего на лошади прямо, находится над центром тяжести лошади. Оси обоих центров тяжести совпадают. Но это при условии, что лошадь стоит ровно на всех четырех ногах.

Любое движение лошади (даже вытягивание шеи или опускание головы), любой поворот влево или вправо смещают более или менее и центр ее тяжести. Всадник же свой центр тяжести должен по возможности согласовывать с центром тяжести лошади, то есть всадник должен уметь балансировать.

Это, конечно, чистой воды теория, но она является основой мастерства верховой езды. И от того, насколько начинающий всадник понял теоретическое обоснование и сумел воплотить его на практике, зависит его умение сохранять равновесие в седле.

Если лошадь и всадник являют собой единой целое, то лошади легче нести всадника, а всаднику легче управлять лошастью. Так носильщик балансирует чемоданами, так закон равновесия использует канатоходец, у которого лучше, чем где-либо еще, можно наблюдать действие закона равновесия.

Равновесие и управление корпусом

Если лошадь движется, то всадник в соответствии с ее скоростью должен перенести свой центр тяжести вперед, чтобы он находился перед центром тяжести лошади. Это называют сопровождением или входением в ритм движения лошади. Если же всадник отстает от ритма движения, то он теряет контакт с лошастью и, как говорят, позволяет ей везти себя. Поэтому начинающие всадники должны выполнять два требования:

а) свой центр тяжести постоянно согласовывать с центром тяжести лошади;

б) сидеть в седле прочно в самой глубокой точке его.

Оба эти требования согласуются не всегда. Центр тяжести всадник может переместить вперед, только наклонив корпус, если же он это сделает, то вынужден встать на стременах и сжать лошадь шлюсами — внутренними сторонами бедер (посадка «на переду» или полупосадка).

При медленном движении, на коротких разновидностях аллюров (шаг, собранная рысь, собранный галоп) это противоречие еще не так заметно, но все равно чувствуется, в противном случае начинающий всадник не испытывал бы затруднения при входении в ритм движения лошади. Критическим моментом всегда является начало движения с места, когда всадник по инерции откидывается назад.

Поэтому посыл на начало движения, как и всякое воздействие мышцами пояснично-крестцового отдела и шенкелями, точно соответствует умению сохранять равновесие, что позволяет всаднику прочно сидеть в седле и в нужный момент войти в ритм движения лошади. Всадник, воздействующий на лошадь шенкелями и пояснично-крестцовым отделом, наклоняется в седле и сдвигает свой центр тяжести вперед. Это помогает ему избежать подбрасывания и правильно войти в ритм движения лошади. При этом начинающий всадник продолжает правильно и прочно сидеть в седле: в любой момент он готов воздействовать на лошадь — остановить ее, повернуть, подогнать и т.д., он не вылетит из седла, даже если лошадь споткнется, а при заминке сразу подаст ее вперед. Коротко говоря, всадник по-прежнему может четко управлять лошастью.

При посадке «на переду» (полупосадке) всадник, балансируя на лошади, не имеет прочной опоры в седле; чтобы не упасть, если лошадь споткнется или испугается, он должен усиленно сжимать колени, что, конечно, очень трудно, и для выполнения любого посылы сначала принять правильную посадку. Опытный всадник может в любой момент мгновенно принять нужное положение в седле, не беспокоя при этом лошадь, потому что он уже умеет входить в ритм ее движения. Если же всадник не

научился правильно сидеть в седле, то никогда при посадке «на переду» не сможет производить посылы.

При более быстром движении становится еще заметней противоречие между требованием правильно сидеть в седле

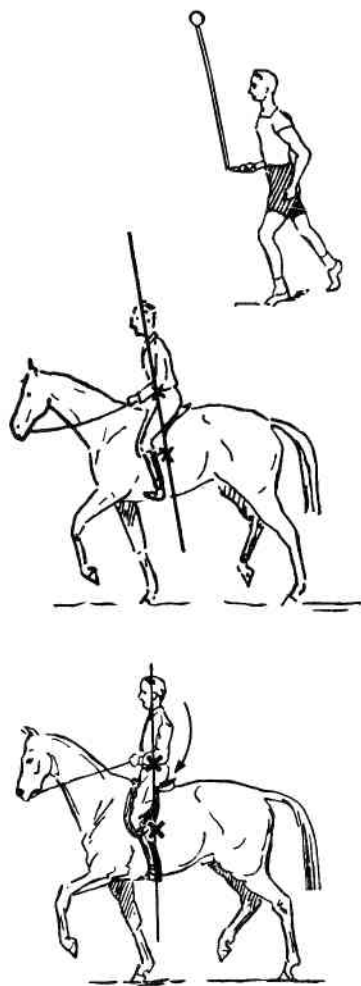


Рис. 10
Совмещение центра тяжести всадника с центром тяжести лошади во время движения рысью

и необходимостью согласовывать положение собственного центра тяжести с центром тяжести лошади. Это противоречие в конце концов ведет к тому, что всаднику приходится переходить с прибавленной на сокращенную рысь, если он больше не может сопровождать движения лошади. По этой причине на собранном галопе он должен войти в ритм движения. Если же движение будет еще быстрее – на скаковом галопе или при преодолении препятствий, – то всадник должен пригнуться на стременах, иначе вряд ли будет возможно правильное сопровождение. В этом случае он может сомкнуть колени и обхватить руками шею лошади.

Итак, современная скаковая посадка ни в коем случае не противоречит требованиям классического искусства верховой езды, в то время как старая скаковая посадка, считавшаяся канонической, шла вразрез с законом сохранения равновесия.

Также и посадка всадника при прыжках лошади через препятствия полностью соответствует стремлению к гармонии – высочайшему требованию классического искусства верховой езды.

Воздействия корпусом

Оказывает ли начинающий всадник воздействие на лошадь наклоном корпуса вперед или назад?

Хотя движение лошади вперед и требует приспособленности всадника, все же смещением своего центра тяжести вперед или назад он не может оказать существенного воздействия на лошадь.

Происходит это потому, что всадник, наклоняя верхнюю часть туловища вперед или назад, теряет прочную опору в седле и невольно меняет свои воздействия пояснично-крестцовым отделом и шенкелями.

Можно подумать, что наклон верхней части корпуса всадника вперед заставит лошадь увеличить скорость.

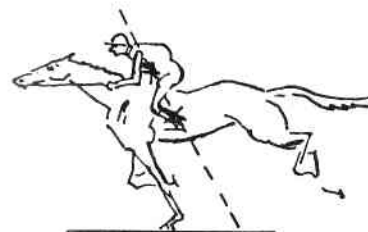


Рис. 11
Совмещение центра тяжести всадника с центром тяжести лошади на галопе

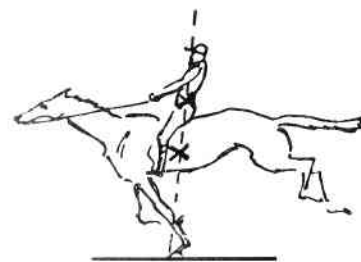
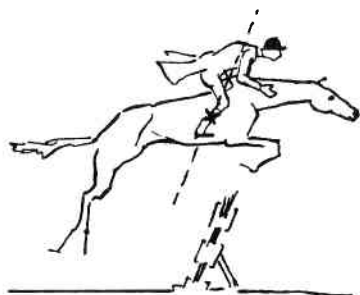


Рис. 12
Неправильная посадка на галопе

Но если при более быстром движении всадник вынужден наклонять верхнюю часть корпуса вперед, то увеличения



1



2



3

Рис. 13

1. Правильная посадка во время прыжка
2. Неправильная посадка во время прыжка (принятая до 1910 г.)
3. Результат неправильной посадки во время прыжка

скорости он этим не добьется. Точно так же можно было бы предположить, что отклонение корпуса назад, а следовательно и смещение центра тяжести, сдерживает лошадь. Но скорее всего, это ее только подгоняет, поскольку отклонение корпуса назад часто сопровождается напряжением мускулатуры пояснично-крестцового отдела. Само по себе отклонение верхней части туловища назад не оказывает на лошадь воздействия, так как не всегда связано с напряжением пояснично-крестцовых мышц.

Равновесие при поворотах

Как только лошадь изгибается вправо или влево, принимает в сторону или поворачивается, она несколько переносит центр тяжести в этом направлении – в зависимости от степени изгиба. При поворотах на ходу, чтобы преодолеть действие центростремительной силы, лошадь наклоняется в сторону

поворота. И если всадник хочет сохранить равновесие, то он должен перенести свой центр тяжести на соответствующую сторону. Это нетрудно сделать, так как обращенный в сторону поворота бок лошади становится более покатым. И всадник может перенести центр своей тяжести влево или вправо. При перенесении центра тяжести в нужную сторону он нагружает внутреннюю тазовую кость больше, чем внешнюю. Ощущение правильности посадки появляется уже в первые часы занятий верховой ездой, когда всадник каждый раз при прохождении углов манежа чувствует, что сползает на внешнюю сторону, если он, как велосипедист, не наклоняется в сторону поворота.

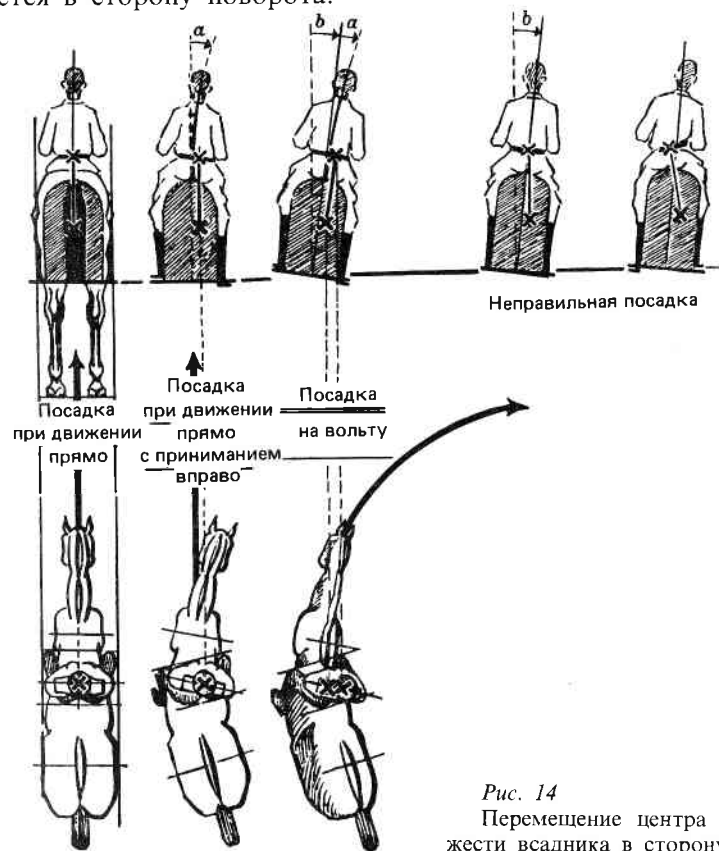


Рис. 14
Перемещение центра тяжести всадника в сторону

Не прав тот всадник, который полагает, что достигнет нужного положения центра тяжести, если наклонит верхнюю часть торса. В этом случае он как бы надламывается в бедре, но нужного результата не достигает.

Если же всадник, находясь в полной гармонии с лошадью, поводьями и шенкелями хочет сохранить с ней длительный легкий контакт, то он не должен забывать о сопровождении движения лошади своим корпусом.

Шенкелями всадник воздействует на задние ноги лошади, если шенкеля находятся в прочном контакте с ее боками: внутренний шенкель (обращенный внутрь манежа) прилегает к подпруге, а внешний находится на расстоянии ширины ладони за подпругой.

Руки всадника сопровождают легкий поворот плеч по отношению к положению бедер. Поэтому внутренняя рука в соответствии с поворотом корпуса отходит назад, а внешняя рука — вперед. Всадник принимает наклонное положение, хотя при беглом взгляде кажется, что он сидит прямо.

На вольту лошадь наклоняется внутрь. Центр тяжести всадника в этом случае находится не над центром тяжести лошади и должен быть перенесен внутрь, что диктуется действием центростремительной силы.

Изменение положения внешнего плеча на повороте отчетливо видно на рис. 33.

Всадник может сам проверить, правильно ли он сидит в седле, бросив на повороте стремяна и отведя шенкеля от боков лошади. Если он начинает сползать на внешнюю сторону, то, значит, сидит неправильно.

Воздействия корпусом в стороны

Площадь опоры лошади вдоль ее оси весьма узкая.

Если центр тяжести всадника совпадает с центром тяжести лошади, то она сразу почувствует малейшее отклонение всадника в сторону. Поэтому переносом своего центра тяжести всадник может побудить лошадь к переносу центра тяжести. Это называют воздействием корпусом. Примененное правильно, воздействие корпусом почти незаметно неопытному глазу, поскольку слишком

крутой наклон был бы ошибкой. Лошадь всегда подстраивается под всадника. А всадник в свою очередь должен уметь находить контакт с лошадью; это основа правильной посадки всадника на всех поворотах, боковых шагах, движении с принятием и на галопе. Только эта взаимосвязь, вытекающая из тонкого взаимодействия всадника с лошадью, является основой мастерства всадника. Главным образом на ней основываются любые посылы и возможность во время езды на лошади обходиться малой затратой сил. Поэтому и искусство верховой езды, достигнутое всадником, со временем не утрачивается, а все более совершенствуется.

Любой наклон корпуса всадника вправо или влево побуждает лошадь или отклоняться в эту сторону от первоначального движения или изгибаться в зависимости от того, каким образом на нее воздействуют пояснично-крестцовым отделом, поводьями и шенкелями.

При этом, повторяю еще раз: наклон корпуса должен быть столь незначительным, что неопытному глазу покажется, что всадник сидит прямо. Начинающий всадник обязан помнить, что наклон корпуса должен быть незначительным, заметным только опытному глазу. Если же отклонение корпуса слишком сильное, значит, у всадника неправильная посадка.

Воздействия поводьями

О воздействиях руками или ведении поводьями говорят слишком много и часто. Почти все всадники склонны к чрезмерной работе руками. Все считают, что руками-то они владеть умеют, поскольку им часто приходится прибегать к их помощи в повседневной жизни. Многие и говорить не умеют, но жестикулировать мастера.

Часто о каком-либо всаднике говорят: «У него золотые руки». Руки всадника хороши только тогда, когда они спокойны, а это возможно лишь в том случае, если у всадника хорошая посадка, если он прочно и непринужденно сидит в седле, умеет правильно напрягать пояснично-крестцовый отдел, может входить в ритм дви-

жения лошади и ко всему этому координирует воздействие шенкелями с движением рук, держащими поводья. Все это заслуживает похвалы в первую очередь, и лишь потом можно обратить внимание на руки всадника.

Воздействие руками важно, но отнюдь не в такой степени, как это полагают. Чем мягче действуют руки всадника, тем совершенней его езда. В резком движении руки заключена большая опасность. Поэтому руки всадника, как правило, действуют очень мягко, осторожно.

Правильно работать руками всадник может только в том случае, если на движения их не сказывается тряска, которой подвержен корпус. Надо, чтобы рука в плече и предплечье, мышцы и суставы были полностью расслаблены.

Прежде чем всадник научится сохранять равновесие, лучше какое-то время не давать ему в руки поводья. А после того как он научится сохранять равновесие, руки уже не будут так скованы. Но и тогда большинство всадников чрезмерно двигают руками в такт с движением корпуса. Руки должны перемещаться в сторону противоположную движению торса, но так деликатно, чтобы не дергать в такт поводья. Хороший всадник на рыси не разольет воду из стакана. Это совсем не шутка: каждый всадник должен попытаться сделать это сам.

Несмотря на подбрасывание лошади, всадник сможет спокойно работать руками только следя за ними и сознавая необходимость этого. Удобней всего работать руками, если они чем-то заняты. Если же все внимание обращают только на руки, то в большинстве случаев впадают в первую ошибку — руки становятся скованными. Если в каждую руку взять по хлысту или палочке, то по движению этих предметов можно судить, находятся ли руки в покое. Таким образом вырабатывается умение правильно работать руками. Контролировать движения рук следует и позже. Хочу только заметить, что весьма редко встречаются всадники с действительно спокойными руками.

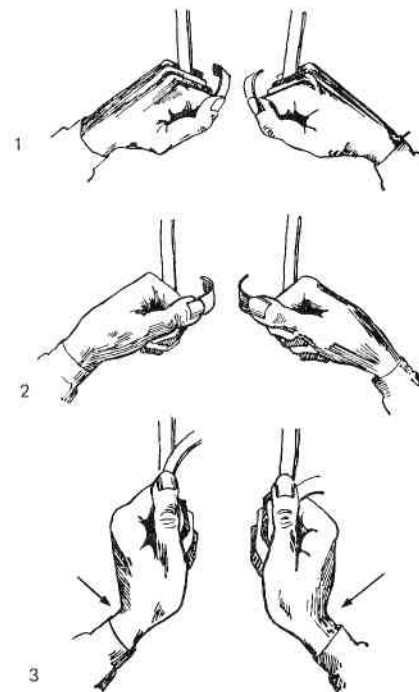


Рис. 15

Положение кистей рук

1. Неправильное положение кистей рук: так они не могут быть чувствительны

2. Правильное положение кистей рук: они находятся в вертикальном положении и тыльные стороны ладоней являются продолжением предплечий

3. Неправильное положение кистей рук: запястья сближены и скованы

Руки должны находиться вплотную одна к другой перед грудью всадника (см. рис. 15) на таком расстоянии от тела всадника, чтобы в любой момент он мог продвинуть их вперед или назад, не меняя посадки.

Предплечья с плечевыми костями образуют приблизительно прямой угол. Руки раскрепощены в плечах, а локти не должны прилегать к торсу, ибо от этого посадка будет скованной, напряженной. Положение рук зависит от высоты головы лошади. Предплечье и соответствующий повод, при взгляде со стороны, образуют прямую линию.

Движения бедер всадника должны быть согласованы с движениями предплечий. В результате чего получается так называемая замкнутая посадка. Чтобы добиться ее, нужно не руки прижимать к корпусу, а, наоборот, корпус подавать вперед.

Любое воздействие поводьями может быть выполнено тонко только тогда, когда всадник выработает хороший контакт между кистями рук и ртом лошади. Если поводья провисают, то ими нельзя тонко воздействовать на лошадь, а можно только рвануть их.

Итак, для любого воздействия поводьями сначала нужно приучить лошадь к посылкам, т.е. научиться воздействовать не поводьями, а мышцами пояснично-крестцового отдела и шенкелями.

Воздействия поводьями:

1. оба повода одновременно или один из них отдаются, для этого кисти рук поворачиваются соответствующим образом.

2. набор поводьев с обеих или только с одной стороны в то время, как их чуть-чуть натягивают. При этом ни в коем случае нельзя двигать всей рукой и тянуть поводья, потому что лошадь сильнее и в перетягивании всегда выйдет победителем.

3. поводья удерживаются пассивно, кисти рук остаются на месте.

Если же всадник попытается управлять только поводьями:

1. при отдаче поводьев возникнет ошибка, заключающаяся в их провисании. Допускать такое нельзя, но препятствовать этому могут только посылы.

2. при наборе поводьев тоже возникнет ошибка, когда всадник тянет их на себя. Делать этого тоже нельзя, а препятствовать этому могут также только посылы.

3. при пассивном ведении ничего не произойдет. Именно пассивное ведение самое трудное и важное, когда всадник воздействует одним или двумя поводьями, напряжением мышц пояснично-крестцового отдела или шенкелями.

Поэтому ведению поводьями можно научиться только на лошади, которая одновременно реагирует на все воздействия.

а) Двустороннему воздействию поводьями, т.е. одновременному отпусканью, набиранию или выдерживанию, учатся при начале движения с места, переходе на рысь и остановках. Самое же трудное – осаживать лошадь назад,

и худшая ошибка при этом – натягивание поводьев.

б) Односторонним воздействием поводьев, то есть различным воздействием правым и левым поводом (один набирается, другой бездействует; или один бездействует, а другой набирается), можно лучше всего научиться, делая поворот лошади на месте на передних и задних конечностях. Эти уроки, и прежде всего поворот на задних ногах, при обучении всадника верховой езде имеют решающее значение не потому, что он учится делать поворот лошади на задних ногах, а потому, что при этом совершенствуется его умение, выясняется, в какой последовательности проводятся различные воздействия на лошадь и как эта взаимосвязь достигается.

Односторонние воздействия поводьями необходимы при езде с принятием, при любом повороте и на галопе. Если начинающий всадник хочет научиться правильно управлять лошадью, то сначала ему надо разобраться в последствиях своих воздействий.

Воздействие поводьями зависит от типа уздечки и разбора поводьев.

Разбору поводьев по принципу 2:2 научиться легче всего. Поводья при этом должны быть разобраны так, чтобы всадник мог действовать сначала трензельным и только во вторую очередь – мундштучным. Такой разбор имеет то преимущество, что при перестановке лошади (см. «Повороты на движении») всаднику нет нужды вновь разбирать поводья, чтобы внешний повод мундштука не запутался.

Такой принцип разбора поводьев также целесообразен на занятиях по выездке и на конкурсах, когда всадник, не теряя поводьев, может отпустить их.

Разбор поводьев по принципу 3:1 требует от всадника лучшего навыка управления лошадью и, естественно, значительно большего срока обучения и тренировки. А так как левую руку при этом разборе поводьев всадник держит перед собой на уровне груди, правая же вынесена наружу, то посадка всадника будет несимметрична. Если же руки держать симметрично перед грудью, то мундштук будет расположен криво. А это приводит к бесчисленным ошибкам.

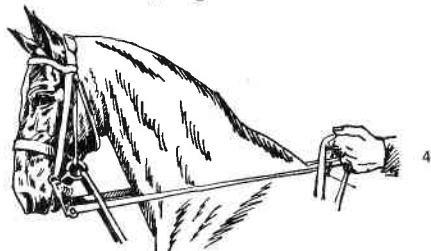
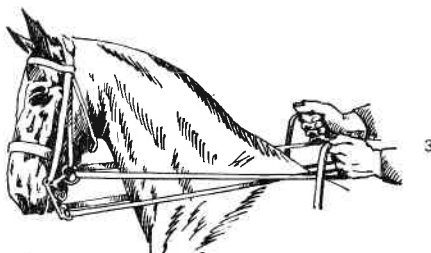
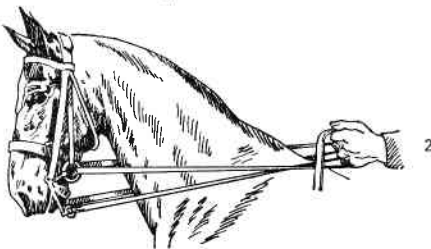
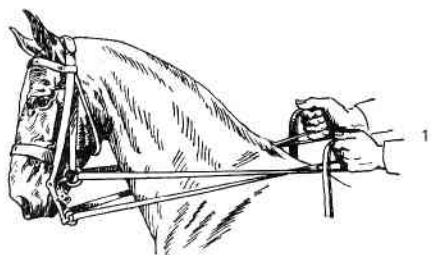


Рис. 16
Разбор трензельных и мундштучных поводьев

1. Разделенные поводья: удобный вид ведения для новичков; часто применяются для достижения «правильного постава головы», на конкуре и сильно пересеченной местности

2. Трензельные и мундштучные поводья в одной левой руке

3. Разбор поводьев 3:1

4. Управление лошади только мундштучными поводьями допустимо лишь в исключительном случае — при высокой квалификации всадника и хорошо восприимчивой лошади

Разбор поводьев по принципу 3:1 дает возможность более тонко воздействовать поводьями, поскольку всадник в этом случае настраивается воздействовать поводьями главным образом левой рукой. Левая рука, как правило, слабее правой, и управление только левой рукой идет с меньшим применением силы, а следовательно, требует

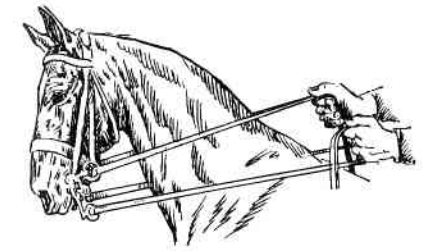
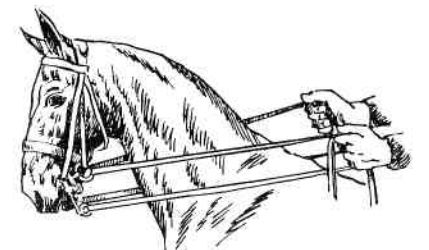
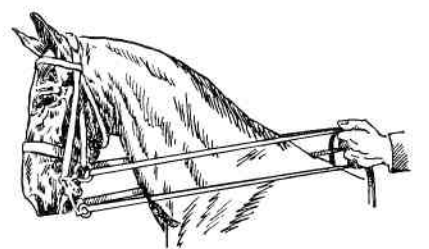
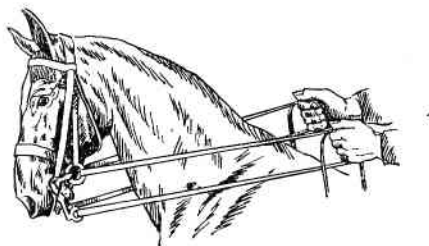


Рис. 17
Другие способы разбора поводьев

1. Разбор трензельных и мундштучных поводьев по методу Филлиса

2. Трензельные и мундштучные поводья в одной руке

3. Разбор поводьев 3:1

4. Разбор поводьев по методу: трензельный — в правой, а мундштучный — в левой руке; кисть правой руки находится над кистью левой руки

и большей чуткости. Не труден и переход к управлению одной рукой.

Разбор поводьев по методу Филлиса дает еще большее преимущество, потому что еще более разнятся действия трензеля и мундштука.

Тот, кто привык к разбору поводьев по принципу 3:1,

будет испытывать затруднения при попытке освоить метод Филлиса, поскольку движения кистей рук при этом должны быть совсем иными и соответствовать другому положению трензеля и мундштука. Малейший поворот кисти приводит к сильному воздействию мундштука. Если же всадник привык к одному из названных принципов разбора поводьев, то переход на метод Филлиса приведет к тому, что кисти его рук будут слишком сильно воздействовать на повод. На соревнованиях по выездке в настоящее время поводья разбирают в основном по принципу 2:2.

Начинающих всадников надо прежде всего учить управлять трензельным поводом и только после приобретения определенного навыка переходить к управлению мундштучным:

а) управлять трензельным поводом легче, поскольку этот разбор поводьев проще, а следовательно, и понятней;

б) использование мундштучного повода имеет то преимущество, что лошади в большинстве случаев более послушны (как будто они привязаны), идут ровнее и поэтому меньше подбрасывают.

При разборе поводьев главная сложность в том, что усилия рук всадника должны быть минимальными, чтобы лошадь воспринимала и другие воздействия — мышцами пояснично-крестцового отдела, шенкелями или корпусом. Потому что, как уже говорилось, в постижении искусства верховой езды рукам всадника отводится далеко не главная роль.

Мундштуком можно причинить лошади боль, потому что он действует как рычаг. Поэтому при выездке молодых лошадей, для исправления дурноезжих и обучению их правильным посылам целесообразно применять простой трензель. А если лошадь приучена к мундштуку, можно выключать мундштучные поводья, отпустив их. К этому прибегают, если лошадь пугается, отказывается прыгать, становясь на дыбы. Лошадь лучше подчиняется трензелю и относится к нему с большим доверием, потому что он действует мягче. Но все же для совершенствования выездки лошадей мундштук необходим.

Разбор поводьев, как и действия шенкелями, всадник должен отработать в совершенстве, чтобы при езде верхом на лошади ему не приходилось задумываться над тем, что следует выполнять автоматически.

Движения кистей рук в момент воздействия на лошадь поводьями едва уловимы, но являются предметом чрезмерного внимания и разговоров всех всадников, а всякий посыл вытекает в первую очередь из правильной посадки. Движения поводьев должны быть не сильными, но точно соответствовать тому воздействию, которое всадник хочет оказать. Научиться этому нетрудно, надо только постоянно тренироваться. Неправильно выполняя посыл на поворот и пользуясь исключительно поводьями, всадник, так сказать, уподобляется кучеру; эти действия столь ошибочны, что мы их и не рассматриваем, подчеркивая их нелепость.

Учиться воздействовать поводьями, сидя на макете, бессмысленно и даже ошибочно, поскольку в этом случае начинающий всадник заучивает воздействия руками, не связывая их с воздействиями шенкелями и пояснично-крестцовыми мышцами. Даже если всаднику при этом говорят, что эту взаимосвязь необходимо сохранять, его прежде всего искусственно приучают к тому, что он не должен делать. Практическая езда всегда надежнее закрепляет навык, чем словесные советы.

Воздействия мышцами пояснично-крестцового отдела

Воздействовать мышцами пояснично-крестцового отдела всадник может только во взаимосвязи с шенкелями; сидя на самом обычном табурете и напрягая пояснично-крестцовые мышцы, он может опрокинуть его. Но если, сидя на лошади, всадник шенкелями не будет касаться ее боков, оказывать воздействие он не сможет. О значении пояснично-крестцового отдела в обучении верховой езде мы уже говорили: при напряжении мышц пояснично-крестцового отдела не столь трудно само исполнение движения, сколь точное понимание того, что конкретно под этим подразумевается и как этого практически достигнуть.

Воздействие пояснично-крестцовыми мышцами – основа обучения верховой езде. Движения пояснично-крестцового отдела всегда являются связью, мостом между воздействиями шенкелями и поводьями. Воздействия шенкелями и поводьями согласуются между собой только тогда, когда их связывает воздействие пояснично-крестцового отдела. Оно также указывает на начало команды – посылы, и как бы дает лошади понять: «Теперь пора!». Ни одно воздействие не должно отсутствовать или начинаться слишком поздно; в противном случае лошадь не воспримет посылы. Поэтому и невозможно попробовать оказать воздействие только пояснично-крестцовыми мышцами.

Если на хорошо выездженной лошади всадник при прилегающих шенкелях напряжет пояснично-крестцовый отдел и одновременно отдаст поводья, то лошадь пойдет вперед, если же он наберет поводья, то лошадь остановится.

Итак, разница воздействий не только в напряжениях мышц пояснично-крестцового отдела, но и в положении поводьев. Деятельность поясничного отдела в обоих случаях одинакова. При езде на плохо выездженной лошади необходимо еще оказывать давление обоими шенкелями, которое должно начинаться вместе с воздействием мышц пояснично-крестцового отдела и деятельностью рук.

Если всадник для начала движения или остановки не воздействует мышцами пояснично-крестцового отдела, то при начале движения вперед ему нужно сильнее воздействовать шенкелями, а при остановке сильно натянуть поводья. Следовательно, посылы будут грубей. Чем лучше выезджена лошадь, тем хуже она реагирует на грубое управление. Нервные, пугливые лошади даже перестают повиноваться.

Итак, воздействию пояснично-крестцовыми мышцами придается тем больше значения, чем выше класс всадника. Также и при исправлении дурноезжих лошадей требуется прежде всего умение воздействовать мышцами пояснично-крестцового отдела. Многие лошади на первый взгляд кажутся непригодными для верховой езды, но все

дело в том, что мало кто из всадников владеет искусством правильно воздействовать мышцами пояснично-крестцового отдела.

Именно потому, что между пояснично-крестцовым отделом всадника, шенкелями и поводьями должна быть точная согласованность, мы никогда не говорим о посылах поводьями или шенкелями, а всегда называем эту деятельность воздействием поводьев или шенкелей, и только из взаимосвязи воздействий возникают посылы.

Поскольку взаимосвязь воздействий для всадника очень важна, не рекомендуется отрабатывать воздействия поводьями на макете-муляже.

Всякий посыл будет понятен лошади и окажется эффективным только тогда, когда он будет состоять из взаимосвязанных воздействий. Это кажется естественным, но всякий раз требует особого напоминания, потому что всадник и лошадь в момент посылы чаще всего находятся в движении, и посадка всадника не всегда правильна, так как его подбрасывает. Посыл может быть совершен правильно лишь в том случае, если всадник вошел в ритм движения лошади и прочно сидит в седле*. Если же всадник в момент посылы отстает от движения лошади, то правильного посылы не получится, а всякое воздействие будет связано с более или менее сильными рывками или ударами. Гармония, правильная посадка, умение войти в ритм движения лошади достигаются напряжением мышц пояснично-крестцового отдела.

Всадник, не владеющий мышцами пояснично-крестцового отдела или не верящий в их воздействие, несмотря на многолетнюю практику, должен попробовать научиться этому на хорошо выездженной лошади. Только так сможет он повышать свое мастерство.

При езде с принятием, при любом повороте на

* Хороший официант должен сначала научиться сервировать стол в вагоне-ресторане на ходу. Если он не научился балансировать и сопровождать движение поезда, то выльет соус пассажиру на пиджак.

движении шагом и галопе всадник должен надавливать вперед внутренней частью таза и внутренней стороной бедра. Тренер должен дать команду: «внутреннее плечо вперед», только тогда всадник будет точно знать, чего добивается от него тренер, а непонятная команда вызывает у всадника только скованность.

Если всадник воздействует одной стороной пояснично-крестцового отдела, то это значит, что он оказывает давление вперед только одной костью таза и соответствующим бедром. Этого достаточно при полной гармонии между всадником и лошадей, чтобы в связи с незаметным перемещением центра тяжести побудить лошадь к движению с принятием, поворотам, переходу с рыси на галоп или на шаг.

Важно и необходимо, чтобы всадник прежде всего научился воздействовать мышцами пояснично-крестцового отдела и не делал неправильных посылов, от чего позже он сможет отучиться только с трудом или же не отучится вообще.

Любой ребенок, качаясь на качелях, с легкостью учится владению мышцами пояснично-крестцового отдела. Почему же не каждый всадник может пользоваться навыком, который знаком ему с детства? Уже с самых первых тренировок у него появилось бы представление о правильной посадке, и он бы понимал, когда тренер говорит, что таз надо продвинуть больше вперед. «Вы должны как бы протереть седло седалищем в направлении от задней луки к передней» (великолепная мысль!). «Корпус назад! Грудь вперед!» Чтобы быть понятным, тренер должен давать ясные, осмысленные советы. Не следует говорить что-то вроде: «Представьте себе, что вы хотите облокотиться, как будто у седла есть спинка, как у стула!» Конечно, всадник не должен сидеть согнувшись, но он перестанет сутулиться только тогда, когда научится управлять мышцами пояснично-крестцового отдела и не станет буквально выполнять команду: «Корпус назад! Грудь вперед!».

Как выезжать лошадь

Если всадник хочет способствовать развитию положительных качеств своей лошади, то наряду с практической ездой он должен заняться теоретической подготовкой и совершенствовать свои знания о лошади. Всадник должен познать особенности ее анатомического строения и психики. Начиная всадник должен набираться опыта у коллег, обогащать свои знания, наблюдая за их тренировками. Он должен радоваться, если ему предложат сменить лошадь; ибо каждая новая лошадь в силу своих физических и психических особенностей поставит перед всадником новые задачи, выполнив которые он обогатит свой опыт. Лошадь всегда лучший «учитель» верховой езды, и чем чаще всадник меняет лошадей, тем скорее у него вырабатывается контакт с животным, без которого немисливо добиться совершенства в верховой езде. Но позволю себе сделать здесь предупреждение.

Всякий всадник, заботящийся о развитии положительных качеств своей лошади, должен обладать известной квалификацией, чтобы действовать систематически и правильно. Ему надо быть последовательным и терпеливым, не следует увлекаться неоправданными наказаниями. Всадник должен прощать молодой лошади некоторые вольности, в противном случае он быстро сделает из нее «машину».

Лошади достигают своего максимального роста уже в три года; к этому времени суставы, мышцы и сухожилия ее достаточно окрепли, чтобы носить собственный вес. Если же к нему добавляется вес всадника, то молодая лошадь на первых порах скоро устает. В большинстве случаев лошади быстро адаптируются к нагрузкам, и всадник может впасть в искушение, особенно когда лошадь добронравна, заставив ее выполнять задания, с которыми она не всегда в состоянии справиться и к которым физически еще не подготовлена.

В каждой лошади «заложены» х тысяча потенциальных прыжков, но многих лошадей уже в молодые годы заставляют преодолевать высокие препятствия и тем самым наносят непоправимый ущерб. В наши дни можно видеть

немало лошадей уже «вышедших в тираж». Они не годятся для преодоления препятствий, хотя не достигли преклонного возраста. Этим жалких животных еще во цвете лет принесли в жертву человеческому честолюбию и тщеславию.

Умный человек, а таковым должен быть каждый всадник, чувствует ответственность за животное и, способствуя развитию лучших качеств лошади, займется созидательным трудом; а это значит, что терпеливой выездкой он сначала заложит фундамент, и на нем систематически, как бы укладывая камень к камню, начнет сооружать нечто солидное и прочное. Такой всадник будет соразмерять нагрузки с возможностями лошади и избегать ее перегрузок. При таком режиме выездки укрепляются мышцы, сухожилия, суставы лошади, щадятся ее нервы. Всадник достигнет успеха не сразу, но зато лошадь его будет хорошо выезжена и подготовлена к преодолению препятствий, поскольку она хорошо подготовлена психически и физически.

Выезженная таким образом лошадь может совершить более тысячи прыжков и многие годы будет радовать всадника.

Подготовка лошади

Лошадь очень добронравна, доверчива и более чутка, чем принято думать. Она очень восприимчива к ласкам, обладает исключительной памятью и остро выраженным чувством пространства. Она очень быстро приобретает привычки, рефлексy, которые сохраняет долгое время. И в то же время она много глупей и непонятливей, чем собака; она боязлива и вследствие грубого обращения и наказаний бывает запуганной.

Все эти особенности – а у каждой лошади они развиты в неодинаковой степени – всаднику необходимо знать. В обращении с лошадьми надо опираться прежде всего на их добрый нрав, хорошую память и выработанные рефлексy. При этом следует помнить, что лошадь очень чутка, что это живое существо со сложной психикой, которое не терпит дурного обращения.

Всякое непослушание лошади, возникающее во время верховой езды, имеет свою особую причину; но всегда всадник может ее установить. Если в этом не разобраться, что отнюдь не легко, то всадник перестанет понимать лошадь. Надо помнить, что лошадь пуглива значительно больше, чем человек. В большинстве случаев испуг, заминки, прыжки в сторону, лягание, поднятие на дыбы и менее значительные проявления, такие, как неправильная, заторопленная поступь, махание хвостом, напряжение отдельных групп мышц, возникают в результате испуга. Всаднику следует постоянно помнить об особенностях психики и низком уровне понятливости лошади, а не приписывать причины непослушания предполагаемой строптивости лошади. Хороший всадник прежде всего ищет свою ошибку, а именно в ней чаще всего и оказывается дело. Осмотрительностью, спокойствием и терпением, как правило, добиваются большего, чем наказанием, причину которого лошадь зачастую не понимает и не сможет понять, отчего становится еще пугливей.

Верховая езда требует от всадника, чтобы он постоянно анализировал характер поведения своей лошади. Только с помощью ответных рефлексов поведения лошади можно понять, как она воспринимает посылы и воздействия всадника.

Не следует забывать и о чувстве стадности, присущем лошади, в противном случае и эта естественная склонность приведет к непослушанию. У лошади природное стремление быть в обществе себе подобных. Тот, кто ездит верхом, должен это принять во внимание. Чувство стадности можно использовать в качестве вспомогательного средства для выездки. При преодолении препятствий рекомендуется создать ситуацию, чтобы лошадь видела на другой стороне препятствия несколько лошадей или же преодолеть препятствие у нее на глазах должна сначала другая лошадь. В обществе себе подобных лошадь прыгает охотнее, чем в одиночестве. Пугливые лошади стараются пройти мимо предметов, возбуждающий страх, но преодолевают боязнь, если рядом находятся другие лошади. Если животное на тренировке в поле пугается ка-

кой-либо машины или трактора, то она быстрее привыкает к ним, когда проходит мимо в сопровождении другой лошади. Находчивый всадник в этом случае присоединится к другим, а затем попытается это сделать еще раз, но уже сам. Остальным же всадникам нужно его подождать. Впрочем, этот поступок следует объяснить не находчивостью всадника, а знанием психологии лошади. Всадник может добиться исполнения своей воли, несмотря на чувство страха лошади, и с помощью посылов, которых лошадь в данном случае будет бояться еще больше, чем напугавшего ее предмета, возбуждающего страх. Таким образом лошадей запугивают еще больше. Лошадь никогда не перестанет бояться, наоборот, при виде напугавшего ее предмета она вспомнит о недавнем наказании, будет напряжена и попытается свернуть в сторону.

У лошади феноменальная память на однажды испытанную боль. Если ее когда-либо задел автомобиль или она упала на соревнованиях в момент прыжка через стенку, то не забудет этого всю жизнь. Только чуткий и терпеливый всадник может вернуть животному уверенность в своих силах, помочь побороть страх.

Нужно знать, что частая остановка у входной двери закрытого манежа пробуждает у лошади желание вернуться в конюшню. Начинаящий всадник, иногда сам того не ведая, прививает лошади привычку возвращаться в конюшню, когда после езды в поле отпускает поводья, предоставляя самой лошади находить дорогу в конюшню. Лошадь привыкает к этому, и если всадник когда-либо наберет поводья и поедет не в конюшню, то ему трудно будет свернуть ее с привычного пути. Причина кроется не в непослушании лошади, а в ошибке самого всадника.

Цель выездки лошади

Цель выездки лошади состоит в том, чтобы она с наименьшей затратой сил могла доставить всадника в любое указанное им место. Выездка спортивной лошади охватывает и ее физическую подготовку, и обучение повиноваться посылкам.

Насколько просто общее определение, настолько разнятся на практике цели, которые преследуют всадники. А различных целей нельзя достигнуть одинаковыми способами; из этого вытекает, что не всегда можно выбрать одинаковые методы выездки. Зачастую они отличаются друг от друга, называются различными методами, хотя при ближайшем рассмотрении оказывается, что они основываются на одинаковых принципах и друг другу не только не противоречат, но и взаимно обогащают. Это высказывание следует уточнить, потому что часто возникают трудности, сомнения и ошибки, если оставить без внимания цель, преследуемую всадником.

а) Всаднику-спортсмену, ставящему своей целью добиться больших успехов на соревнованиях по выезде, нужна элегантная лошадь, обладающая прекрасным экстерьером, привлекательной внешностью и красивыми естественными движениями. Сила, выносливость и прыгучесть при этом играют второстепенную роль. На соревнованиях по выезде сначала нужно продемонстрировать экстерьер* лошади и ее пригодность, а уж затем, на следующей стадии выездки, она может участвовать в этих соревнованиях в соответствующем классе.

б) Участвующему в конкурсах всаднику нужна лошадь, обладающая хорошей прыгучестью. При выборе таковой можно мириться с отсутствием подобающей элегантности, красоты движений и экстерьера. Высоких достижений можно добиться только на лошади с врожденной прыгучестью, чьи задатки можно специальной тренировкой развить в уникальные возможности. Наряду с этим лошадь должна быть послушной, чтобы всадник легко управлял ею, следовательно, в результате выездки лошадь должна быть легко управляемой.

* При оценке экстерьера решающим является строение лошади и не принимается во внимание возможное обучение. Поскольку же наряду со строением и характером для оценки играют роль прежде всего движения лошади, то хорошо выезженная лошадь будет выглядеть лучше, чем плохо подготовленная.

На последнее, к сожалению, часто не обращают должного внимания.

в) Всадник-троеборец выбирает лошадь, в значительной степени соединяющую хорошие качества лошадей, выступающих по выездке и конкуру. Особое внимание уделяется умению идти галопом, силе и выносливости. Цель подготовки такой лошади – участие в соревнованиях по троеборью (вершине верховой езды) – виде конного спорта, который входит в программу олимпийских игр.

г) Готовя прогулочную лошадь, всадник хочет, чтобы она была легка в управлении на любом аллюре, осаживалась и умела идти коротким галопом. Поэтому прогулочная лошадь должна быть хорошо выезджена, хотя может быть не очень сильной и выносливой. Не последнее место здесь отводится и экстерьеру.

д) Предназначенная для охоты лошадь должна хорошо идти галопом, уверенно преодолевать препятствия и быть выносливой, чтобы ее не нужно было постоянно посылать. В данном случае речь, скорее всего, идет о врожденных качествах, а не качестве выездки. Меньше всего у таких лошадей ценится красота и элегантность.

е) Для участия в скачках нужна лошадь, обладающая высокой резвостью. На скачках, конечно, может выступать только хорошо тренированная лошадь. В этом случае главную роль играет племенной отбор и тренировка, развивающая скаковые способности.

ж) Цирковая лошадь – особая статья. Здесь наезднику важна не гармония между ним и лошадью, а умение показать публике, которая не очень-то и разбирается в верховой езде, эффектные элементы выездки и аллюры. Поскольку цирковым лошадям не приходится выступать в соревнованиях, их подготовка значительно короче, чем выездка спортивных лошадей.

Разные цели диктуют и разные методы выездки. При этом часто довольствуются незначительной степенью повиновения или тренировки, чтобы сократить время выездки и вложить поменьше труда.

Все лошади, которые выступают в соревнованиях по

выездке, конкуру и троеборью, а также прогулочные и охотничьи, должны быть выезджены на основе принципов, изложенных в последующих разделах. Первоначальный этап выездки един, потом же, в зависимости от назначения лошади, начинается специализация.

Если тренер не жалеет времени и сил, хорошая выездка принесет только пользу и любой всадник получит удовольствие от езды на такой лошади. Если же выездка неправильна, что бывает, когда всадник и тренер слишком спешат или не очень чутки, а это, к сожалению, встречается весьма часто, то можно испортить лошадь. Трудность заключается в понимании того, правильно ли проводится выездка. А главным критерием в этом случае служат результаты выступления на соревнованиях.

Основные взгляды на выездку

Принято полагать, что в различных странах взгляды на выездку в течение многих лет сильно отличались друг от друга. Говорят о классическом искусстве верховой езды, о германской и романской школах.

Классическое искусство верховой езды не состоит из отдельных научных положений так же, как стиль ренессанс или барокко не исчерпывается определенными орнаментами или отдельными линиями. Так и классическое искусство верховой езды представляет собой цельную систему, охватывающую все методы обучения верховой езде. Классическое искусство верховой езды – способ выездки, когда на основе опыта и знаний физиологических и психических особенностей лошади всадник устанавливает гармоничное единение с лошадью. Все неестественное, всякий аллюр, не соответствующий природе лошади, ведет по неверному пути.

Германская и романская школы придерживаются этой точки зрения. Различия соответствуют несхожим темпераментам и характерам народов. Немец основателен и педантичен, француз несколько легкомыслен, с ярко выраженным стремлением к элегантности.

В Англии и Италии выездке лошади придают меньше значения.

Различия во мнениях есть всюду. Эксперты-юристы и медики очень редко приходят к одинаковым выводам. Невозможно это и в искусстве верховой езды, где речь идет не о таких постоянных величинах, как числа в математике, а о чувстве, темпераменте и наклонностях всадника, тренера и лошади, где все решают переменные величины. Трудность единомышлия часто заключается в том, что у спорящих даже нет единого мнения по поводу концепции, из которой исходят, применяя понятия, девизы и термины, значения которых различны. И все же со времен Ксенофона, написавшего первые известные наставления по верховой езде, полагают, что выездка лошади должна определяться намеченной целью, наличием времени для тренировки, особенностями лошади, а также умением и характером всадника.

Процесс выездки

При правильном ходе выездки различают три стадии.

Первая стадия: совершенно невыезжанную лошадь приучают ходить под всадником.

Вторая стадия: лошадь приучают к посылам.

Третья стадия: приученную к посылам лошадь а) обучают повиновению, б) тренируют.

Первую и вторую стадии должны пройти все лошади, предназначенные для верховой езды.

Сначала лошадь обучают повиноваться посылам. Если она освоит это, то ее можно считать готовой к любому виду верховой езды. Непонимание этого принципа зачастую вызывает его нарушение.

Третья стадия охватывает собственно тренировочную работу. Ее место в случае применения лошади для других целей занимает соответствующая специальная тренировка.

Итак, после второй стадии выездки подготовка и тренировка лошади определяется поставленными целями.

Первая стадия выездки

Приучение невыезженной лошади нести всадника

Лошадь, не ходившая под седлом, испытывает чужеродный вес всадника как неприятную помеху. Она и так от природы пуглива, а всадник еще нагоняет на нее страх и тем больше, чем неудобней держится в седле.

Уже в момент самого первого подседлывания лошадь следует успокаивать. В данном случае речь идет не о словах, а о тоне голоса. Любая неосторожность, любая совершенная однажды ошибка будет возвращена всаднику «с процентами», так как у лошади хорошая память. Поэтому седло и уздечку лошади следует надевать в привычной для нее обстановке — в ее стойле или боксе. Лучше всего, если всадник сделает это сам, в то время как помощник должен успокаивающе поглаживать шею лошади.

Лучше погонять лошадь на корде, если после подседлывания в спине у нее появится напряженность, что проявляется в сдержанных, боязливых шагах при выводе ее из конюшни. На такую лошадь садиться нельзя. Но если и позже, после посадки в седло, напряженность все-таки возникнет, надо попытаться от нее избавиться, заставив лошадь работать на корде. Чем осторожнее и терпеливее всадник действует вначале, тем больше вероятность того, что он избежит неудачи.

И всякий раз, когда на молодую лошадь садятся вновь, нужно действовать очень осторожно и попросить помочь кого-либо из обслуживающего персонала. Помощник должен успокоить лошадь голосом и ласковым поглаживанием шеи, а после посадки всадника вывести ее под уздцы.

Спокойная, ненаровистая лошадь при терпении и осторожности всадника быстро привыкает ходить под седлом и вновь обретает равновесие, утраченное с появлением необычной нагрузки. Важно только, чтобы всадник сидел в седле спокойно, по возможности воздерживаясь от любых воздействий, и ехал бы на сокращенной рабочей рыси. Вся напряженность, вызванная нарушением равно-

веса в мускульном аппарате лошади таким образом исчезнет скорей.

При этом целесообразно, чтобы молодая лошадь шла рядом со старой, обученной: это успокаивает обучаемую лошадь.

При первом подседлывании лошади следует поскорей начать движение, поскольку нагрузка более всего неприятна ей в статичном состоянии, при движении напряженность исчезнет быстрее.

Как только лошадь привыкнет к весу всадника, она вновь начнет двигаться свойственной ей походкой. Спокойные, равномерные, захватывающие пространство шаги — признак того, что первый этап пройден успешно. Все воздействия руками могут только затруднить достижение этой цели. Кроме того, следует избегать перенапряжения лошади слишком частым переходом с шага на рысь и вообще слишком долгой ездой.

Спокойное, ласковое обращение при переходе на шаг, поглаживание и похлопывание шеи лошади, а также обращение к ней спокойным голосом воздействуют на нее в это время лучше, чем любой посыл. Но самое главное — спокойная посадка. Совершенно неправильно, когда всадник, пытаясь облегчить задние конечности лошади, отказывается от твердой опоры седалищем и наклоняется вперед. При малейшей заминке неуверенная посадка и наклон всадника вперед может обеспокоить лошадь. Если всадник прочно сидит в седле, то это не будет беспокоить лошадь. Если же всадник отклонит корпус назад, то будет скованным, а это говорит лишь о том, что он еще не научился напрягать мышцы пояснично-крестцового отдела, входить в ритм движения лошади. Такие всадники не могут и не должны выезжать молодых лошадей.

Вторая стадия выездки

Эта стадия так важна для понимания всей системы выездки, что она требует подробного разъяснения. Мы затронем в ней следующие моменты:

как приучить лошадь повиноваться посылам;

что характерно для лошади, повинующейся посылам; как узнать, что лошадь повинуется посылам; как добиться от лошади повиновения; как исправить лошадь, если она перестала повиноваться.

Как приучить лошадь повиноваться посылам

Лошадь безусловно повинуется посылам или приучена повиноваться посылам, если достигнуто следующее:

1. лошадь под всадником ведет себя спокойно, у нее нет напряженности или скованности в челюстях, затылке, ганашах, шее, спине или конечностях, ни в суставах, ни в мышцах — нигде;

2. лошадь повинуется шенкелям, поводьям, воздействиям пояснично-крестцовых мышц и идет в равновесии.

Это означает подчинение всего ее аппарата движения воле всадника. Также и то, что лошадь понимает воздействия шенкелей, рук, корпуса, пояснично-крестцового отдела и готова их слушаться.

Но повиновение посылам не означает:

1. какую-либо определенную позу или положение лошади;

2. что лошадь понимает и может слушаться всех посылов, состоящих из различных воздействий.

Лошадь охотно и спокойно выполняет много простых движений, которых от нее требует опытный всадник и убеждает его в послушании сначала на рыси и галопе. На месте и при движении шагом это чувство всадник обретет полностью только много позже. Так будет создано предварительное условие того, что подготовкой лошади можно заниматься и дальше. Без полного доверия лошади к всаднику и без абсолютной непринужденности такая работа немыслима. Если хотя бы одно из перечисленных требований не будет полностью выполнено, то появится опасность возникновения целого ряда трудностей, которые в зависимости от повадок лошади и навыка всадника могут привести к тому, что всадник не сумеет добиться от лошади исполнения своей воли.

Итак, приучение к посылам является исходным пунк-

том, предварительным условием дальнейшей выездки, но может считаться также и лучшей подготовкой к соревнованиям по троеборью или преодолению препятствий. Приучение к посылам и позже будет началом любого легкого или трудного урока. Всадник сначала должен убедиться во внимании и послушании своей лошади, только в этом случае он может быть уверен, что она послушна его воле.

Приучение к посылам является также тем пунктом, к которому всадник должен возвратиться, если у его лошади появятся скверные привычки, напряженность и любые трудности. Всякую испорченную, дурноезжую лошадь, утратившую естественность движений, снова следует приучить к посылам. Если это удастся, то все трудности — напряженность и т. п. — исчезнут, и вновь у лошади появится естественность движений, короче говоря, вновь будет восстановлена гармония между нею и всадником.

Сохранение установленного контакта и его совершенствование в будущем ответят на вопрос: правильно ли велась выездка. Каждый новый камень, положенный в здание выездки, служит совершенствованию этого контакта, если же нет, то всадник и тренер на ложном пути. Это звучит просто и все же именно это — самое сложное и самое трудное в верховой езде, потому что составляет ее незыблемую основу.

Нельзя не упомянуть, что большинство лошадей не приучены безупречно повиноваться посылам. И тем не менее очевидно, что при более чутком и внимательном отношении всадник добился бы значительно лучших результатов и с меньшими затратами сил, если бы в свое время не допустил ошибок при выездке своей лошади.

Что характерно для лошади, повинующейся посылам

Данный вопрос мы обсуждаем только потому, что его часто задают именно в этой форме. Дело вовсе не во внешнем виде лошади. Если бы это было так, то большинство всадников пытались бы привести своих лошадей каким-нибудь путем к стереотипу. На этом пути всадника подстерегает опасный соблазн. Внешний же вид, в зави-

симости от достигнутой степени выездки, от скорости аллюра и сложения лошади, может быть различным. Следовательно, правильный ответ может быть только таким: «Для лошади, повинующейся посылам, характерна гармония между нею и всадником».

А на вопрос о том, как выглядит лошадь, повинующаяся посылам, ответить невозможно, поскольку в этом случае можно только описать ее внешний вид, а для того, чтобы лошадь могла повиноваться посылам, необходим по крайней мере всадник, без которого не может быть и самого посыла.

Если же говорить, как это часто бывает, о внешнем виде лошади, то не следует ограничиваться описанием только постава шеи и головы, так как нельзя забывать, что под всадником находится живая лошадь, а не деревянный макет.

Чтобы определить, повинует ли лошадь посылам, одного взгляда недостаточно; установить это можно только наблюдая всадника и лошадь некоторое время. Прежде чем можно будет высказаться. Но для этого необходимо наблюдать их во время движения по кругу, при перемене вольта, прохождении углов и остановке.

На обычной рыси лошадь может безупречно повиноваться посылам, но это отнюдь не означает, что она приучена подчиняться им и в статичном состоянии. Если же дело обстоит наоборот, то есть, стоя на месте, лошадь слушается посылов, а на ходу — нет, то, значит, всадник на ложном пути.

Каждое движение всадника должно быть спокойным и осмысленным, а посылы незаметны глазу непосвященного зрителя. Это последнее требование имеет немаловажное значение. Если посылы становятся заметны, то можно с уверенностью сказать, что лошадь не повинуется всаднику.

1. Всадник* обязан:

а) устойчиво и спокойно сидеть в седле, плотно соприкасаясь с ним. Он не должен при каждом шаге ло-

* Можно начинать наблюдение с лошади или всадника. Мы начнем с всадника, потому что именно он приучает лошадь к повиновению посылам.

шади «падать» в седло или шлепать по нему седалищем;

б) руки держать совершенно спокойно. Он не должен кистями и предплечьями делать резких и сильных движений при каждом шаге лошади. Поводья постоянно должны быть равномерно набраны, а не провисать или натягиваться как струна. Для того чтобы поддерживать контакт с лошадью или побудить ее отжевывать трензельное железо, всадник не должен дергать поводья в ту или другую сторону;

в) шенкелями спокойно и постоянно поддерживать контакт с корпусом лошади, чтобы в любое время он мог воздействовать на лошадь, не изменяя положения; в коленях же ноги могут сгибаться больше или меньше.

2. Лошадь должна:

а) идти спокойным, равномерным, достаточно хорошим, захватывающим пространство шагом;

б) идти прямо, оба уха держать на одной высоте; при каждом проходе угла или повороте изгибаться как бы сама собой; любой взгляд лошади в противоположном от поворота направлении говорит об ошибках выездки;

в) спокойно, непрерывно отжевывать трензельное железо, но так, чтобы это не было слышно. Она не должна отделяться от трензеля или скрипеть зубами, играть языком или оттягивать его назад и перекидывать трензель. У некоторых лошадей наблюдается чрезмерное выделение пены изо рта;

г) всегда сохранять правильный постав головы и шеи. Лошадь не должна мотать головой при изменении скорости, остановках или подъеме на рысь с места, прижимать голову к груди и при этом выгибать или вытягивать шею. Шея должна образовывать красиво изогнутую линию;

д) хвост держать спокойно.

Наличие выше перечисленных признаков говорит о высоком классе выездки, если же хотя бы один из них не выполняется, то, значит, лошадь чувствует себя скованно и не может весь свой двигательный аппарат подчинить воле всадника. А это говорит о том, что она не подчиняется посылкам.

Округлая шея и старательное отжевывание трензельного железа отнюдь не единственные и важнейшие, а только особенно легко заметные признаки. Есть много средств побудить лошадь отжевывать трензельное железо и округлять шею, но это еще не означает, что лошадь хорошо выезжена.

Как узнать, что лошадь повинуется посылкам

Вопрос о том, как всадник может убедиться, что его лошадь повинуется посылкам, много важнее и существенней, чем вопрос, затронутый в прошлой главе.

Любой всадник должен быть в состоянии доказать, что его лошадь повинуется посылкам и что речь идет не о пустых утверждениях, справедливость которых была бы сомнительна.

Если лошадь повинуется посылкам, то она должна:

1. быть полностью раскрепощена;

2. повиноваться шенкелям и воздействию мышц пояснично-крестцового отдела;

3. повиноваться поводьям;

4. идти в равновесии.

Каждое из этих понятий следует обсудить в отдельности.

Из вышесказанного нельзя заключить, что эти требования выполнимы независимо друг от друга; более того, они как бы переходят одно в другое, и их нельзя разделить, поскольку сами посылки состоят из воздействий пояснично-крестцовым отделом, шенкелями, поводьями и корпусом. Лошадь нельзя приучить повиноваться поводьям, не воздействуя шенкелями, или повиноваться шенкелям, не действуя поводьями; лошадь можно только приучить повиноваться посылкам.

Как понять, что лошадь полностью раскрепощена

Вопрос так обширен, что только обсуждение всех его аспектов может дать правильный ответ. Если в чем-либо проявится сопротивление лошади, то, значит, она не полностью раскрепощена. Это утверждение справедливо,

если лошадь а) не идет вперед спокойными, захватывающими пространство шагами и не отжевывает трензельное железо, б) идет таким неровным темпом, что всадник лишь с трудом может войти в ритм.

Как всаднику понять, что его лошадь повинуется шенкелям и воздействиям пояснично-крестцового отдела

Проверка того, повинует ли лошадь шенкелям и воздействию пояснично-крестцовых мышц сложна, поскольку одно воздействие переходит в другое, и их вряд ли можно разделить, потому что воздействовать пояснично-крестцовыми мышцами без поддержки шенкелей невозможно. Воздействие шенкелем может быть таким тонким, что иногда почти невозможно различить активно ли воздействует шенкель или только пассивно поддерживает контакт.

Лошадь повинует шенкелям и воздействию пояснично-крестцовых мышц, если ее в любое время шенкелями и пояснично-крестцовым отделом можно побудить:

- а) к решительному движению вперед;
- б) к длинным, захватывающим пространство шагам;
- в) к остановке.

К повиновению шенкелям относится также и то, что лошадь можно побудить:

- г) идти в сторону.

Самоконтроль «а» и «г» не требует специального разъяснения.

Гораздо трудней побудить лошадь к движению более длинным, захватывающим пространство шагам. Если лошадь при соответственно отданных поводьях, пояснично-крестцовым отделом и шенкелями послать вперед, то ее шаги не должны быть торопливыми, лошадь не должна поднимать или опускать голову, крутить хвостом, показывая, что посыл ей неприятен. Движения лошади должны стать спокойней, она пойдет длинными, захватывающими пространство шагами. Прочувствовать это можно, только сидя в седле. Если же всадник несколько раз попробует это выполнить, то вскоре один или два удлиненных шага подскажут ему, что его лошадь повинует пояснично-крестцовым мышцам и шенкелям.

Так же труден и очень важен контроль – проходит ли остановка лошади*. Некоторые читатели скажут: когда остановка удачна, то лошадь больше повинуется поводьям, чем воздействиям шенкелей и пояснично-крестцового отдела. Именно при выполнении этого требования становится ясней, чем когда-либо, что не следует делать различия между подчинением лошади поводьям или же пояснично-крестцовому отделу и шенкелям, а что следует говорить только о подчинении посылам. Если всадник сумеет заставить лошадь идти длинными, захватывающими пространство шагами, то, проверяя свое умение, он должен в этом случае попытаться остановить ее, воздействуя пояснично-крестцовым отделом и шенкелями.

Если всадник соберет поводья, а пояснично-крестцовым отделом и шенкелями надавит вперед, то лошадь должна укоротить ход и больше собраться. Но лошадь ничем не должна показывать, что воздействия ей неприятны.

У всадника должно появиться ощущение, будто лошадь сзади стала ниже, и что он все-таки удлинил ее шаги, хотя они и стали медленней. Нетерпеливая лошадь легким движением хвоста покажет при выполнении остановки, что она почувствовала давление шенкелей. Если же это движение слишком сильно или по поведению лошади можно судить, что остановка ей неприятна, то, значит, остановка не проходит.

Осаживание лошади может быть грубым или тонким. Тонкость состоит в том, что всадник, напрягая пояснично-крестцовые мышцы, одновременно воздействует на лошадь обоими шенкелями вперед.

Если же всадник активно воздействует поводьями, то это уже грубое осаживание. Зачастую всадник не может определить, послал ли он лошадь пассивной кистью или активно воздействовал поводьями. Если же поводья будут

* Выражение «проходит» здесь означает, что остановка «проходит» через всю лошадь – от рта через затылок и спину до задних конечностей. И наоборот, остановка «застревает», если лошадь на давлении поводьями отвечает контрдавлением челюсти, затылка или шеи, открыванием рта, кивком головы: остановка «не проходит» до задних конечностей.

в одной руке всадника, то ответить на этот вопрос ему гораздо легче.

Также и любым другим, более простым воздействиям шенкелей и пояснично-крестцового отдела лошадь будет повиноваться, если воспринимает воздействия поводьев. В соответствии с этим давлением внутренней стороной бедра вперед и предупреждающим воздействием внешнего шенкеля можно заставить лошадь задней ногой сделать шаг к центру манежа. Если же лошадь заднюю ногу поставит в противоположную сторону, значит, она не повинуется шенкелю. Таким образом всадник может заставить лошадь принять влево или вправо и убедиться, что она подчиняется еле заметному давлению шенкеля. Если же она этого не делает, то, значит, не повинуется шенкелям.

Как узнать, повинуется ли лошадь поводьям

Лошадь повинуется поводьям, если ее в любой момент можно заставить:

1. держать голову выше или ниже;
2. вытянуть шею;
3. принять в сторону;
4. изменить положение шеи;
5. сменить постав головы.

Слушается ли лошадь поводьев, можно узнать, взяв их в одну руку. Но убедиться в воздействии поводьев можно только сопровождая воздействиями пояснично-крестцового отдела и шенкелей. Опытный взгляд при этом увидит, слушается ли лошадь поводьев и воспринимает ли посылы.

1. Если всадник держит кисти своих рук выше или ниже, он может заставить лошадь поднять голову выше или ниже. Она должна повиноваться беспрекословно. Если же этого не случится, то, значит, лошадь не повинуется поводьям. Границы, в которых лошадь может приподнять или опустить голову, он почувствует по ее сопротивлению. Если всадник на долгое время потребует от лошади поставы шеи или головы, не соответствующих степени достигнутой выездки, то лошадь может выйти из повиновения.

Постав должен определяться состоянием лошади: с первых шагов обучения посылам голова должна быть опущена, и подниматься она начнет по мере подведения задних и выпрямления передних конечностей.

2. Если всадник отдаст оба повода при неизменном воздействии шенкелями, то лошадь должна соответственно вытянуть шею вперед. Если же она не сделает этого и повод повиснет, значит, лошадь идет за поводом.

Иной всадник оправдывает провисание поводьев словами: «Лошадь должна идти сама». В данном случае это почти истина. При хорошей выездке лошадь действительно «идет сама». На этой стадии она не требует особого напоминания или посылы всадника, сохраняя принятый постав. Но это отнюдь не исключает, что всадник и в данном случае должен иметь возможность менять постав шеи и головы лошади.

3. Если всадник отдаст только один повод, не меняя положение шенкелей и корпуса, то лошадь должна вытянуть шею до натяжения отданного повода: положение лошади определяется продвижением вперед внешнего и набором внутреннего поводьев.

При езде на вольту внутренним поводом лошади указывают постановление, а внешним – постав головы.

Тем самым говорится, что без воздействия внутреннего повода пропадет принятие, а внешнего – постав. Приняв к сведению это положение, можно проделать два следующих опыта.

4. Всадник отдает на вольту внутренний повод, не меняя действия внешнего. Для этого можно воздействовать внутренней кистью или отпустить внутренний повод. Лошадь, повинувшись посылу, попытается сохранить связь с внутренним поводом и вытянет шею во внутреннюю сторону вольта. Если внешний повод не отпустить, то она пойдет в нем сначала опоры и вследствие этого примет во внешнюю сторону. Если же всадник сохранит опоры своего корпуса на внутренней стороне бедра, то лошадь для продолжения круговой линии повернет голову во внешнюю сторону. Когда всадник откажется от перемещения корпуса на внутреннюю сторону, лошадь пойдет по касательной к вольту. В случае перенесения корпуса

всадника в другую сторону лошадь перейдет на другой вольт.

5. Если же сделать наоборот, например во время движения по кругу отпустить внешний повод, не изменяя внутреннего и вытягивая внешнюю руку или отдавая внешний повод, то лошадь повернет голову и вытянет шею внутрь вольта. Постав при этом нарушается, и лошадь по спирали постепенно идет внутри круга.

Эти оба последних опыта (4 и 5) важны и потому, что могут показать, какие воздействия всадник еще не отработал.

Если всадник возьмет поводья в одну руку также и при езде на одном трензельном повод, то от этого уверенный контакт со ртом лошади пропасть не должен. Лошадь должна продолжать отжевывать трензельное железо. Связь между кистью руки и ртом лошади должна быть результатом воздействий пояснично-крестцового отдела и шенкелей, а не следствием чересчур сильных воздействий руки. Поэтому оба опыта (4 и 5) всадник должен суметь выполнить и одной рукой.

Как понять, что лошадь идет в равновесии

Вопрос поставлен так потому, что чаще всего его задают именно в этой форме. Лошадь почти всегда передвигается в равновесии. Очень скоро после рождения жеребенок может уже стоять и бегать, в то время как ребенку на своих двух ногах предстоит еще учиться балансировать. Любая лошадь очень быстро привыкает к весу всадника. Но этим еще не доказано, что центр тяжести всадника находится на одной оси с центром тяжести лошади. Только после того, как устанавливается совмещение обоих центров тяжести, всадник сидит в равновесии, и тогда говорят, что лошадь идет в равновесии. Если этого не произойдет, то лошадь на долгое время утратит правильность движения, потому что в ее «механизме» возникнут препятствия. Это становится заметным не сразу, иногда только через несколько дней.

Если лошадь идет в равновесии, она реагирует на лю-

бое перемещение корпуса всадника. Такие перемещения вперед и назад трудно выполнимы без изменения посадки. Если же лошадь осаживается и повинуется воздействием пояснично-крестцовой мускулатуры всадника, то она идет в равновесии.

Лошадь должна реагировать на любое перемещение корпуса всадника вправо или влево — в зависимости от воздействий пояснично-крестцового отдела, шенкелей и поводьев, принимая в сторону или поворачиваясь. Даже когда всадник совсем отпустит поводья, он сможет, перемещая корпус, менять направление движения. Но в этом случае он должен хорошо посылать лошадь шенкелями.

Когда лошадь двигается прямо

Лошади от рождения двигаются не по прямой. Говорят, что это связано с положением эмбриона в утробе матери. Кривизна выражается в том, что задние ноги не попадают на линии движения передних ног, а становятся на расстоянии ладони от них в ту или иную сторону. Большинство лошадей (впрочем, это можно наблюдать и у собак) «кривят» вправо, если смотреть сзади, то есть задняя нога становится правой, чем передняя. Лошади с такими особенностями трудней сгибаются влево, а при движении прямо у всадника появляется ощущение, что лошадь сильно налегает на левый повод. Это можно исправить специальными упражнениями, принимая и поворачивая влево; так лошадь постепенно станет более податливой в левую сторону, перестанет налегать на левый повод, и ее задние ноги будут ступать по следам передних. При исправлении лошадей, ступающих влево, делают наоборот: принимая и поворачивая вправо.

Лошадь может быть одинаково гибкой в обе стороны, и ее задние ноги как при езде прямо, так и на вольту всегда ступают по следам передних. В этом заключается предпосылка для дальнейшей успешной выездки и основа для сбора лошади. Только такая лошадь находится в полном равновесии, шагает непринужденно и ритмично.

Как приучить лошадь повиноваться посылам

На этот вопрос можно ответить по-разному: в зависимости от того, идет ли речь о выездженной, невыезженной или дурноезжей лошади.

Пути и цели в каждом из этих случаев в основном одинаковы. Но для лучшего понимания каждый из них следует обсудить порознь.

То, что у выездженной лошади достигается одним посылом, у невыезженной требует недельной планомерной работы, как и у любой лошади, сопротивляющейся воле всадника. Поэтому приучение к посылам мы квалифицируем как одну из основ обучения верховой езде. Если лошадь может выдержать экзамен на повиновение посылам, то, значит, она эту стадию прошла.

Обучение лошади повиновению посылам

Если всадник тренирует выездженную лошадь повиновению посылам, то ему достаточно воздействовать пояснично-крестцовым отделом. На месте, во время движения на рыси или на галопе лошадь начнет повиноваться посылам сразу при условии, что поводья подействуют предупреждающе, то есть поведут себя абсолютно пассивно, а шенкеля, старающиеся не утратить контакт с боками лошади, легким давлением поддержат воздействия пояснично-крестцовых мышц.

Итак, в основном действуют пояснично-крестцовым отделом и шенкелями, а не поводьями. И было бы неверно укорачивать поводья поворотом кистей рук.

Лошадь, не слушающаяся посылов при напряжении пояснично-крестцовых мышц и давлении шенкелями, выезджена неудовлетворительно. В этом случае речь идет о недостаточно выездженной или дурноезжей лошади.

Приучение невыезженной лошади повиновению посылам

Невыезженную лошадь приучают повиноваться посылам, когда она уже привыкла ходить под седлом на сокращенной рыси и длинными, плавными, захваты-

вающими пространство шагами спокойно идет рядом с сопровождающей ее лошастью. А настоящая работа с ней начинается несколько позже, когда лошадь настолько привыкнет к всаднику, что он должен подгонять ее хлыстом. При пользовании хлыстом, особенно при работе с молодой лошастью, всадник должен быть очень осторожным, чтобы не запугать ее. Все больше и больше всадник своими шенкелями обретает контакт с лошастью, а лошади нравятся спокойные шенкеля. Понимание того, что давлением шенкелей ее посылают, приходит к лошади постепенно вместе с сопровождающим легким ударом хлыста.

Вся дальнейшая работа заключается в том, чтобы отработать на лошади разные аллюры. Как только лошадь начинает снижать темп хода и ее шаг становится короче, всадник должен сам задать темп, не предоставляя право его выбора лошади, и добиваться послушания. Это начало приучения к посылам. В это время на внешний вид лошади особого внимания не обращают. Скованность и другие дефекты, поддающиеся обнаружению, исправляются на сокращенной рыси. Лошадь при этом опускает шею и голову, если всадник не оказывает противодействия поводьями, и постепенно сама берет повод.

Не следует раньше времени менять темп и переходить на прибавленную рысь. Повороты на движении и перемена темпа должны проводиться только в порядке эксперимента. Вперед нужно продвигаться постепенно, не снеша.

Через некоторое время лошадь будет полностью подчиняться действию шенкелей, примет повод и начнет отжевывать трензельное железо. Совершенно пассивной рукой всадник заставляет лошадь взять повод. Самое важное — это самостоятельный поиск повода. Но всадник не должен ускорять этот процесс набором поводьев, иначе лошадь может носом попасть за вертикаль, поднимет голову и начнет играть трензелем. Но она не должна идти за поводом и выталкивать языком трензель; всадник может препятствовать этому, энергично посылая лошадь, добиваясь нужного темпа. Если это не помогает, то следует слегка ударить хлыстом. Всадник иногда слышит, как лошадь начинает языком выталкивать трензель;

и в этом случае необходим легкий удар хлыстом и новый посыл. Спокойный и равномерный ход движения лошади должен закрепляться с каждым днем. Укрепление поступи – это пробный камень: верно ли работает всадник. При правильной посадке всадник в момент остановки движения все больше и больше воздействует на лошадь пояснично-крестцовыми мышцами, что является первым и неперемнным условием правильной посадки, и так как любой поворот всегда сопровождается наклоном корпуса, то молодая лошадь через некоторое время будет четко реагировать на посылы.

Правильная посадка и постепенно все больше ощущаемое воздействие пояснично-крестцовыми мышцами и шенкелями приучат лошадь к пассивному действию поводьев. Всякий искусственный или насильственный постав шеи и головы лошади с помощью набранных поводьев не приведет к желаемому результату. Возможно, что лошадь благодаря округлой шее произведет впечатление выездженной, но от этого она не станет послушной и, конечно, далеко не всегда будет повиноваться посылам.

Обучение дурноезжей лошади повиновению посылам

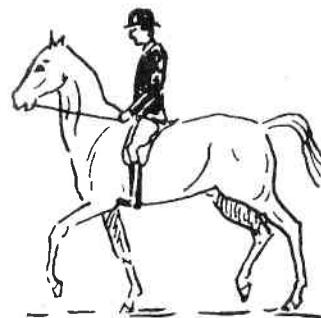
Исправление дурноезжих лошадей – один из важнейших разделов верховой езды. Опыт выездки появляется только у всадников, работающих с лошадьми активно, энергично, но неторопливо. Результаты работы скажут, правильно выезджена лошадь или неправильно.

Любую, даже очень хорошо выездженную лошадь можно быстро испортить неправильными воздействиями. Кто никогда или очень редко имел возможность исправлять лошадь, идущую за поводом, и вновь приучить повиноваться посылам, тот вряд ли сможет долгое время заставлять свою лошадь им повиноваться. Вряд ли чувство подскажет ему, когда лошадь собирается встать за повод и как он должен этому препятствовать или как это исправить. Такому всаднику покажется, что все лошади с одинаковыми дефектами.

Иногда говорят о непослушании лошади, хотя то, о чем

говорят, с понятием непослушания не имеет ничего общего. Лошадь никогда из хитрости или злонамеренно не избегает воздействий всадника; она делает это в момент испуга, испытывая боль, либо когда всадник выполняет неправильный посыл.

Лошадь может не среагировать на воздействие, но в этом всегда виновата не она, а всадник. Так, в боль-



1

Рис. 18

Неповинующиеся посылам дурноезжие лошади

1. Лошадь идет перед поводом (у нее скованный затылок). Всадник держит сжатую кисть руки слишком низко и вытянул ноги; все это не позволяет ему согласовывать свои воздействия



2

2. Из рисунка ясно, что лошадь утратила ход, а у всадника:

а) слишком тяжелая рука; в этом случае лошадь ляжет на повод или

б) в противоположность этому «нет веса в руке» и повод повис; в этом случае лошадь пойдет перед поводом



3

3. У лошади «оленья» шея, она отжимает спину и двигается торопливыми, слишком высокими шагами; ее слишком высокий постав головы без сбора и сгибания задних конечностей достигается только рукой всадника без посылающих воздействий

шинстве случаев неприятное давление на поводья является следствием слишком жесткой руки. В начале обучения это можно исправить воздействием пояснично-крестцовых мышц, переносом центра тяжести корпуса, посылом или воздействием шпор.

Если же лошадь уже привыкла «лежать» на поводу, то помогут только короткие удары хлыста вплотную за подпругой, которые сразу следует повторить, если она вновь попытается «лечь» на повод. Но наказывать надо сразу в момент неповиновения и всегда только одним ударом. Лошадь испуганно сделает несколько быстрых шагов вперед и снова может «лечь» на повод. Тогда ее вновь следует наказать и так далее, пока она не прекратит. Но самым действенным является не хлыст и не шпоры, а посыл пояснично-крестцовыми мышцами и шенкелями.

Всадник часто жалуется, что лошадь его: обладает твердым, «мертвым» ртом; упряма; идет перед поводом; налегает на повод; имеет неправильный изгиб шеи (за третьим шейным позвонком); идет короткими, заторопленными шагами, обладая горячим темпераментом; неправильно ставит ноги; языком пытается вытолкнуть трензель; мотает головой; имеет «оленью» шею; идет за поводом; резко вскидывает голову; имеет неправильный постав шеи (у горячих лошадей со слабой спиной); испытывает скованность в одной или обеих задних ногах; не слушается шенкелей; потеряла резвость.

Все вышеперечисленные недостатки сразу исчезнут, как только лошадь начинает повиноваться посылам. Следовательно, недостатки прежде всего симптомы одно-

го основного зла, называемого отказом от послушания посылам, но проявляются они в каждом случае по-разному.

Поэтому любой всадник не должен считать их неизбежным приложением верховой езды, а стараться приучить свою лошадь повиновению посылам, чтобы в будущем не возникали еще большие затруднения.

Пугливость лошади

Если лошадь боится какого-нибудь предмета, то она все время поворачивает голову в его сторону, смотрит на него со страхом. Тогда всадник заставляет лошадь смотреть в другую сторону от предмета, возбуждающего лошадь (рис. 19). Присоединившись к другим всадникам, легче проехать мимо предметов, возбуждающих страх; в этом случае лошадь заставляют с самого начала принять в другую сторону.

При возможности следует позволить лошади рассмотреть внимательно предмет, пугающий ее. Терпенье всадника и его успокаивающий голос помогут в этом.

Лошадь «козлит»

Лошадь может «козлить» по-разному: на месте, прыгая вперед и бросаясь прыжками в стороны. Во всех трех случаях она опускает голову, и из-за этого всадник легко может вылететь из седла. Энергичным воздействием поводьев всадник должен попытаться поднять голову лошади и решительно послать ее вперед. Если лошадь сама не прекратит «козлить», а всадник не сумеет заставить ее слушаться посылков, то вряд ли он усидит в седле.

Часто лошадь с чувствительной спиной, когда при подседлывании с нею обращаются слишком грубо, сразу после посадки всадника начинает «козлить». В большинстве случаев это можно предвидеть, почувствовав напряженность спины и неуверенность шагов при проводке. Такую лошадь лучше сначала погонять на корде по кругу, пока напряженность не спадет. Но самое главное, лошадь с чувствительной спиной, склонную «коз-

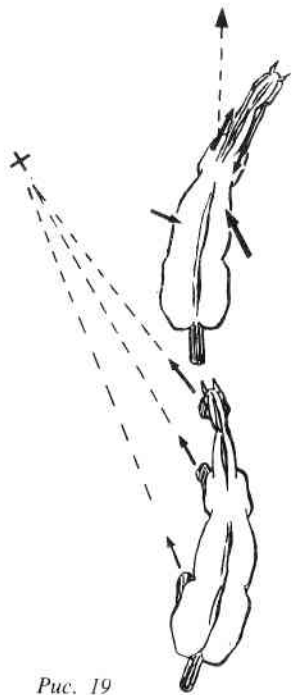


Рис. 19

Управление лошастью в момент ее испуга. Крестиком обозначен предмет, испугавший лошадь

лечь», седлать надо очень спокойно, подпругу подтягивать неторопливо и осторожно. Перед посадкой в седло рекомендуется отпустить подпруги на одну-две дырки. Если в момент «козления» всадник будет грубо обращаться с лошастью, наказывать ее, то вряд ли добьется послушания.

Лошадь становится на дыбы

Когда лошадь становится на дыбы, то всадник, как и при «козлении», должен попытаться послать ее вперед, потому что лошадь становится на дыбы, стоя на месте.

Если лошадь встала на дыбы, то всаднику, чтобы не вылететь из седла или чтобы натяжением поводьев не опрокинуть лошадь, лучше ухватиться за ее шею или гриву. Стремена в этом случае надо бросать. Когда лошадь опустится, то всадник

должен сразу сесть прямо и попытаться послать лошадь вперед. Всадник допускает грубую ошибку, если слишком долго держится за шею или гриву, потому что этим лишает себя возможности воздействовать на лошадь. Сразу после того, как передние ноги лошади коснутся земли, всадник должен попытаться поднять поводьями ее голову, так как с поднятой головой лошадь встать на дыбы не сможет. Таким же образом всадник должен действовать, когда он заранее почувствует — а это бывает очень редко, — что его лошадь собирается встать на дыбы. Низкое положение кистей рук и давление поводьями не помешают лошади встать на дыбы.

Самое же неприятное в этом случае — опрокидывание лошади, если одна или обе задние ноги лошади потеряют опору, она упадет на спину или на бок. В таком случае

всадник должен оттолкнуться от лошади, чтобы не попасть под нее. Если же от испуга всадник оттолкнется слишком рано, то упадет недалеко от лошади, и она может свалиться прямо на него.

Лошадь понесла

Так бывает с лошастью, когда она не слушается поводов и ее невозможно удержать. Это чаще всего происходит в том случае, если всадник слишком долго и сильно тянет поводья. С неопытным всадником это бывает, хотя каждый знает, что лошадь сильнее всадника. Лошадь может понести с поднятой и выгнутой шеей. Если всадник понимает, что потерял контроль над лошастью, то ему не следует надеяться, что она остановится сама; рывки или натягивание поводьев в этом случае не помогут. Главное в этот момент, чтобы всадник смотрел прямо: он должен видеть, куда можно направить лошадь, чтобы заставить ее идти сначала по большому радиусу, а затем, сужая круги, в конце концов остановить. При этом воздействуют только внутренним поводом, хотя и удивляются, что лошадь слушается его.

Взбешенные, с налитыми кровью глазами лошади несут очень редко.

Лошадь прижимается к стенке манежа

Если лошадь прижимается к стенке манежа, то всадник должен заставить ее принять в противоположную сторону. Давлением внешнего шенкеля он легко может отвести ее от стенки манежа.

Отказ лошади двигаться вперед с места

Иногда лошадь отказывается двинуться с места, а старается остаться вместе с другими лошадьми у конюшни или двери. Она встает на дыбы, «козлит» или ведет себя так, как будто хочет прижать всадника к стене. Это намерение лошади следует предупреждать и исправлять ее теми же приемами, которые применяются, когда она «козлит», встает на дыбы или прижимается

к стенке манежа. Самое же важное — подчинить лошадь воздействиям всадника и заставить ее двигаться вперед.

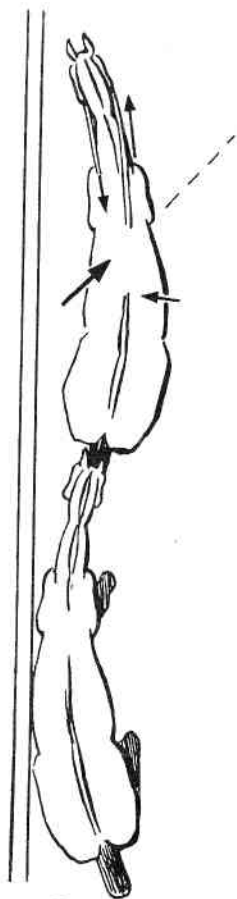


Рис. 20
Управление лошадью при ее попытке прижаться к стенке манежа

Если лошадь старается присоединиться к другим лошадям или попасть в конюшню даже и после того, как на ней ездили некоторое время, то у всадника есть основания думать, что лошадь не повинуется посылам. Упрямство лошади лишний раз об этом напоминает.

Как отучить лошадь от дурных привычек

Каждый всадник сначала пытается отыскать инструкцию по отучению лошади от дурных привычек, перечисленных на стр. 92, а затем выслушивает различные советы такого рода: для этого нужны лонжи, корда, кавалетти или какие-либо другие средства.

Но в большинстве случаев это неправильные советы. Среди них бывают и такие: заставить лошадь отжевывать трензельное железо, опустить шею. Следуя этим советам, всадник отнюдь не помогает лошади обрести непринужденность движений, не подчиняет ее своей воле, и в конце концов не это заставляет лошадь воспринимать воздействия и повиноваться им.

Вполне понятно, что универсального средства быть не может, как не бывает и панацеи. Все решают тонкое понимание всадником характера лошади и умение вовремя заметить и отучить лошадь от дурных привычек. Поэтому начинающему всаднику не следует браться за исправление дурноезжей лошади; делать это он сможет позже, когда действительно научится входить в ритм движения

лошади, приобретет прочную и правильную посадку.

Избавить лошадь от дурных привычек можно только одним — полностью подчинить ее воле всадника, то есть научить повиноваться посылам.

Трудности, встречающиеся на этом пути, различны и зависят от того, идет ли лошадь за поводом, в поводу или перед поводом, появляется ли у нее скованность в шейных позвонках, спине или задних ногах; при исправлении этих дефектов нужно заниматься выездкой лошади, а не заниматься частями.

Поэтому путь отучения лошади от дурных привычек может быть только таков:

1. сначала любая лошадь, подчиняясь посылу, должна научиться двигаться вперед.
2. когда это достигнуто, лошадь учат принимать внутрь манежа.
3. следующий этап — обучение лошади правильному поставу головы и шеи.
4. когда это достигнуто, ее учат брать повод.
5. если лошадь сама находит повод, то ее можно осаживать.

Чтобы лошадь привыкла к мундштуку, при отучении ее от дурных привычек всегда пользуются трензелем. Его лошадь принимает охотнее, потому что он действует мягче.

Как научить повиноваться посылам дурноезжую лошадь

Труднее всего работать с лошадью, неудержимо стремящейся вперед, потому что она не переносит воздействия шенкелей. Некоторые полагают, что такую лошадь вообще невозможно подчинить воле всадника. Здесь все зависит от того, можно ли вообще привести лошадь в норму. В этом случае следует перевести ее на движение по кругу. При этом всадник не должен соблазняться возможностью остановить лошадь натягиваньем поводьев: первичная задача поводьев — управлять. На вольту оставаться до тех пор, пока лошадь не позволит себя посылать, не пытаясь при этом снова тащить. Чем прочнее всадник сидит в седле, умеет воздействовать

пояснично-крестцовым отделом, чем осторожней и спокойнее воздействует шенкелями на бока лошади, тем быстрее ему это удастся.

Каждый толчок беспокойными шенкелями вновь пугает лошадь и побудит ее тащить. Благодаря длительной работе на вольту лошадь постепенно входит в норму. Другого средства нет. Всадник вскоре будет в состоянии посылать лошадь, но только в том случае, если посадка в седле у него будет правильной. Это меньше прочно и уверенно сидеть в седле является решающим, особенно при езде на лошадях с чувствительной спиной. Кто сидит в седле с глубоко прогнутым позвоночником, тот никогда не станет мастером верховой езды. Внутренний повод держит лошадь на вольту, а внешнему всадник пока не придает значения, как и поставу головы лошади. Сначала нужно добиться только одного — чтобы не лошадь определяла темп движения, а всадник. И только тогда, когда это удастся, начинается сама работа. Выездка начинается только после того, как лошадь можно будет посылать, то есть с того момента, когда всадник сможет воздействовать на нее пояснично-крестцовыми мышцами и шенкелями.

Несколько иначе обстоит дело с флегматичными и невосприимчивыми к шенкелям лошадьми. Таких неправильно заставлять двигаться только воздействием шенкелей. Шпорами лошадь беспокоить нет смысла, здесь поможет только хлыст. Невыезженную лошадь тоже обучают двигаться вперед под воздействием шенкелей, пояснично-крестцовых мышц, а иногда и хлыста. Всадник должен уметь пользоваться хлыстом. Если же лошадь вновь научится идти вперед под воздействием пояснично-крестцового отдела и шенкелей, всадник сможет сам задавать темп движения: спокойный и равномерный, но несколько выше, чем этого хочет лошадь. Забывая это при обучении лошади повиновению посылкам, всадник допускает самую скверную ошибку.

Исправление дурноезжих лошадей

После того как дурноезжая лошадь будет обучена двигаться вперед воздействием пояснично-крестцового отдела и шенкелей, ее начинают обучать движению с принятием.

Непременным условием повиновения лошади посылкам является полная непринужденность ее движений; чем скорее это достигается, тем быстрее начинает она подчиняться воле всадника.

Лошади расслабляют мышцы скорее (особенно те, у которых чувствительная спина), если всадник сидит в седле прямо и посылает лошадь не прямо, а с принятием. Ведь от рождения, как уже говорилось, любая лошадь при движении принимает вправо или влево.

Чтобы заставить лошадь принять внутрь вольта, всадник, осторожно воздействуя внутренним, одновременно отдаст внешний повод. Почти каждая лошадь вскоре будет принимать внутрь вольта при езде если не в одну, то в другую сторону и соответственно наоборот. Меняя направление движения на вольту, всадник должен определить, в какую сторону лошадь принимает охотней. Починить это нетрудно, и для этого не требуется особого умения. Начинают работать в ту сторону, куда лошадь принимает охотней. При этом не играет особой роли, чем начинает принимать лошадь: шеей, крупом или одновременно. Главное же — не забывать, что движение вперед является решающим и что пренебрежительное отношение к посадке, а также неправильное положение корпуса всадника могут привести к неудаче либо к минимальному успеху.

Если же лошадь, несмотря на энергичный посыл и вопреки ожиданию, ни в одну из сторон не принимает и не реагирует на воздействие внутреннего повода, то всаднику следует прибегнуть к помощи развязки.

Применение этого вспомогательного средства, по-видимому, усложняет работу, но в таких случаях неизбежно. Правда, при этом требуется, чтобы всадник до начала работы хорошо ознакомился с применением средства. Если намеченная цель достигнута, то от вспомогательного

средства следует сразу отказаться, исключив его. В противном случае будет только вред.

Лошадь тем быстрее начинает принимать внутрь вольты, чем мягче воздействие внутреннего повода, если всадник одновременно отдаст внешний и энергично вышлет лошадь вперед. Если же он сильно наберет внутренний повод, то не следует удивляться, что лошадь — а она сильнее человека — легко не уступит. Успех решает осторожность обращения с поводьями, в то время как лошадь энергично посылают вперед перенесением центра тяжести. Если это не удастся при движении на вольту в одну сторону, надо попробовать в другую. Также и перемена слева направо и справа налево может помочь, только принятие лошадью нельзя усложнять на данной стадии контрнатяжением внешнего повода.

Если желаемое достигнуто, то внутренний повод должен оставаться в набранном положении. Чем мягче действует внутренний повод, тем охотней лошадь берет повод и повинуется всаднику.

Как выработать правильный постав головы и шеи у дурноезжей лошади

Многим всадникам неясно, почему сначала нужно добиться правильного постава шеи и головы лошади. В результате выездки передние конечности лошади при движении выносятся вперед почти прямыми, захватывают больше пространства, а задние полусогнуты. Выпрямление передних конечностей само по себе бессмысленно и не имеет смысла, если задние конечности не согнуты под углом, чтобы принять на себя основную тяжесть. При отталкивании от земли задними ногами лошадь сама опускает голову. Поэтому она должна не только опустить шею, но и вытянуть ее. Это вытягивание шеи, возможно, еще важнее, чем ее опускание. Если бы всадник не мог в любой момент заставить лошадь вытянуть шею, то она, чтобы избежать воздействий, постоянно бы шла за поводом. Тогда всадник не смог бы по-настоящему заставить лошадь повиноваться посылкам.

Опускание головы и вытягивание шеи лошади являют-

ся основными элементами постановки лошади. Благодаря этому лошадь расслабляется в спине и может энергичней работать задними ногами.

Работу эту лучше всего начинать при движении на вольту на сокращенной рыси. Внешним поводом всадник сначала оказывает совсем легкое давление на внешнюю челюсть лошади, чтобы сразу же кистью руки или всего предплечья вновь отдать повод. Давление, длящееся только одно мгновение, должно привлечь внимание лошади на внешний повод, ибо движение руки вперед — отдача повода — момент более важный. Это движение должно заставить лошадь уступить и вытянуть шею.

Воздействуя пояснично-крестцовым отделом и шенкелями, всадник должен заставить лошадь двигаться чуть быстрее, чем ей это удобно. Если всадник забудет о посылке и лошадь пойдет в удобном для нее темпе, то она не станет и принимать ослабленный повод, и вся работа пойдет насмарку. Посыл обязательно должен сказаться тогда, когда кисть внешней руки отдаст повод.

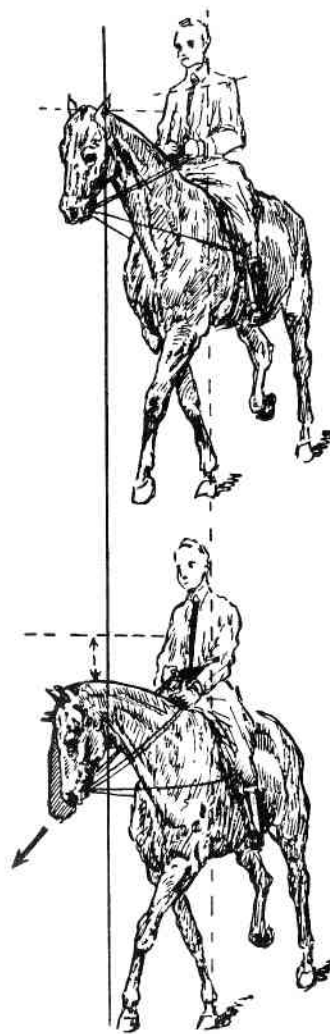


Рис. 21
Тренировка лошади с использованием вспомогательных скользящих поводьев

Кисть внутренней руки должна сохранять одинаковое положение независимо от движений другой кисти. В противном случае всадник придет к тому, что по очереди будет действовать обеими кистями — то вперед, то назад. Так лошадь не заставишь повиноваться посылам, а только поставишь ее за повод.

Если всадник продолжительное время будет продвижением внешней кисти предлагать удлинить шею и принять повод, то со временем лошадь согласится с его желанием. Это постоянное воздействие может показаться лошади надоедливым и малозначащим, но будет отнюдь не болезненным или неприятным, и поэтому она не станет ему противиться, а с каждым новым кругом будет послушней. Если всадник терпелив, то лошадь постепенно примет повод. Если же всаднику этот процесс покажется слишком долгим, то он может попытаться привести лошадь к внешнему поводу, набранному чуть сильнее и на мгновение приподнятому кистью, посылая ее сильней и заставляя принять больше. Чем неудобней для лошади с поднятой шеей короткое давление на напряженные ганаши, тем быстрее вырабатывается у лошади правильный постав головы и шеи. Всадник может попробовать, не удастся ли ему это сделать быстрее в другую сторону. Но сделать иначе или добиться большего он не сможет и не должен. Можно только помочь лошади выработать правильный постав, а найти его она должна сама.

Большинство лошадей реагируют на это уже через несколько минут, некоторые же только через полчаса, но в свое время каждая лошадь реагирует на такое воздействие. Если лошадь нерешительно сделала первую попытку правильно поставить шею, то всаднику следует шенкелями и воздействием пояснично-крестцовых мышц продвигать ее вперед и заставить принять сначала в одну сторону, а потом в другую; причем интенсивней в сторону более удобную для самой лошади, чтобы она поняла, что сделала как раз то, чего от нее хотел всадник. Затем все нужно повторить с принятием в другую сторону. Для этой цели всаднику следует «сменить руку», пока голова и шея лошади не примут правильное

положение. Так будет заложена основа послушания посылам.

Как заставить дурноезжую лошадь брать повод

Если у лошади правильный постав головы и шеи, то всаднику нужно использовать это и действовать поводами пассивно. Тогда лошадь сама принимает повод и начинает отжевывать трензельное железо. Если на лошадь не оказывать никакого нажима, а только посылать и требовать действительно продвигаться вперед, то у нее

не будет повода к скованности, напряженности или испугу.

В соответствии с этим постав головы и шеи является предварительным условием, *conditio sine qua non** для того, чтобы лошадь приняла повод. Но правильный постав отнюдь не означает, что лошадь держится повода, как и ее постановление не идентично правильному поставу шеи. Эти три действия — постановление, постав шеи и движение в поводе — в значительной степени переходят друг в друга, и гораздо больше, чем это сначала может показаться. Их же отдельное рассмотрение необходимо, чтобы объяснить каждый из этих процессов.

При этом самое важное, посылая, не забы-

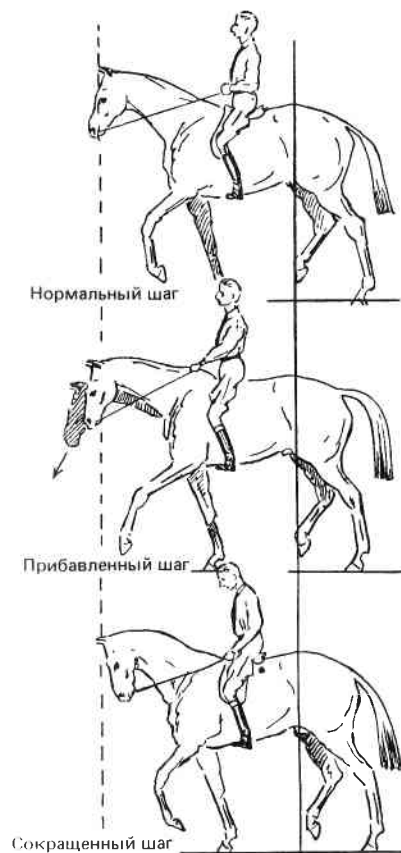


Рис. 22

* Непременное условие (лат.).

вать все время держать лошадь в поводу и, отдавая повод внешней рукой, убеждаться, что связь через повод между кистью руки и ртом лошади действительно следствие посылки, а не набора поводьев.

Вся имевшаяся до того момента напряженность в челюстях, ганахах, шее, спине и конечностях должна ослабляться равномерной, может быть монотонной, но энергичной рысью. Лошадь же будет все более непринужденно двигаться вперед и в конце концов начнет повиноваться шенкелям, поводьям, воздействиям пояснично-крестцового отдела и пойдет в равновесии.

**Если лошадь сама приняла повод,
то ее можно осаживать**

В результате предшествующей работы лошадь уже повинует посылкам. Нет только гарантии сохранения достигнутого. Вновь и вновь нужно заставлять ее вытягивать шею, чтобы укрепилась непринужденная манера движения, которая лошади не может не нравиться. Это придает ей уверенности, благодаря энергичному посылу у нее будет шаг, все больше захватывающий пространство. Малейший набор поводьев собирает лошадь, заставляет ее не только отжевывать трензельное железо, но и уступать требованию повода, то есть переносить центр тяжести ближе к задним конечностям. Эта работа — уже переход к сбору.

Не все лошади быстро поддаются обучению, но довольно скоро станет ясно, можно ли выездить данную лошадь. Если через 8–14 дней интенсивной работы всадника заметны первые результаты, то он может надеяться приучить свою лошадь повиноваться посылкам. Если же сдвигов не заметно, то, скорее всего, всадник обречен на неудачу, ибо само по себе это не придет. В таком случае всадник должен спросить себя, не он ли виноват в неудаче. Большей частью это происходит оттого, что всадник не научился входить в ритм движения лошади.

Ошибки при исправлении дурноездных лошадей

Описанные методы исправления дурноездных лошадей могут показаться довольно простыми, практически же они... еще проще, чем многие полагают. Каждый всадник должен не только знать, но и уметь исправлять дурноездных лошадей, в этом залог его будущих успехов.

Но тот, кто захочет попытаться приучить повиноваться дурноездную лошадь, должен знать, что предварительным условием успеха является уверенное вхождение всадника в ритм движения лошади, то есть умение правильно сидеть в седле. Если кто-нибудь этого не понимает, то, конечно, не сможет заставить лошадь повиноваться посылкам, так как, не владея основами посадки в седле, нельзя научиться оказывать правильные воздействия на лошадь.

Часто спрашивают, следует ли быть жестким, бескомпромиссным при работе с дурноездной лошадью. Вопрос ошибочен в сути своей. Обучение посылкам нельзя вести грубой силой — всякое исправление требует величайшей сосредоточенности, интуиции, разума и терпения, если всадник хочет, чтобы лошадь поняла и исполняла его волю.

Некоторые всадники считают, что большинство ошибок лошадей является следствием характера или строения лошади и не подлежит исправлению. Это весьма распространенное заблуждение.

Многие всадники также считают, что труднее всего исправить лошадь, идущую за поводом. Для всадника, имеющего опыт работы с дурноездными лошадьми, все задачи одинаковы, разница лишь в том, что одна лошадь легче поддается исправлению, другая — значительно труднее.

Иногда тренер советует обучать лошадь повиновению посылкам сначала на месте или на движении шагом и переходить на рысь только после того, как будет успешно пройден первый этап. Такая рекомендация ошибочна, потому что данный путь намного трудней и почти всегда приучает лошадь к движению за поводом. При езде

рысью всадник лучше ощущает реакцию лошади на посыл.

Известный всем совет «всаднику следует уступить, как только уступит лошадь» многие понимают превратно, что служит поводом к бесчисленным ошибкам. А совет этот надо понимать так: всадник не должен пребывать в состоянии оцепенения и набирать повод ему следует только до тех пор, пока лошадь не уступит. Если же всадник продолжает набирать повод даже в том случае, когда цель уже достигнута, то между ним и лошадью возникнет несогласованность, в которой лошадь невиновата. Опытный всадник отдаст повод в тот самый момент, когда лошадь уступит.

Часто эту рекомендацию понимают так, будто она гласит: «Всадник должен уступить только тогда, когда уступит лошадь». То есть он должен набирать повод до тех пор, пока лошадь не уступит. Это ошибочное толкование совета. Если лошадь не уступает, когда повод натянут, то, значит, всадник не воздействовал одновременно пояснично-крестцовым отделом и шенкелями. В этом случае достаточно более сильного воздействия, чтобы добиться ответной реакции лошади. Не так уж мало всадников пытаются просто «перетянуть» лошадь поводом, хотя она сильнее любого человека. И если уж кому-то удастся это, то в 99 случаях из 100 всадник упустит долгожданный момент и отдаст повод слишком поздно. А если и уловит нужное мгновение, то лошадь, скорее всего, пойдет за поводом.

Некоторые всадники не знают о воздействиях пояснично-крестцового отдела, другие о них слышали, но как и что делать — не знают, кое-кто вообще отрицает возможность таких воздействий, многие не верят в то, что можно менять постав головы и шеи лошади воздействием поводьев, или считают, что это настолько сложно, что по плечу лишь всадникам экстракласса. Поэтому не редкость, когда всадник пытается управлять лошадью, используя только поводья. А бытующее у мастеров верховой езды выражение «сохранять правильный постав головы лошади при воздействии поводьев» многие понимают дословно. Если же лошадь оказывает сопротивление, то всад-

ник тянет повод сильнее, а если лошадь уступит и повод на мгновение повиснет, то всадник радуется, полагая, что добился послушания, потому что больше не чувствует давление на повод. В данной же ситуации все говорит о том, что лошадь приучится идти за поводом, и научил ее этому всадник, хотя и помимо своей воли. Это случается много чаще, чем полагают, и в конечном счете приводит к тому, что постепенно у лошади появляется неправильный постав головы и излом в шейных позвонках, что, естественно, бросается в глаза каждому квалифицированному всаднику.

Что такое езда в сборе*

Выражение «ездить в сборе» можно услышать часто, но мы избегали его сознательно, так как в этом случае пришлось бы признать, что форма лошади, положение шеи и головы ее играют решающую роль в верховой езде.

Но если уж говорить о настоящем искусстве верховой езды и об умении управлять лошадью с минимальными затратами сил, то есть об идеале, к которому следует стремиться, то каждый посыл должен состоять из комплекса воздействий. Этим-то на практике часто пренебрегают, с помощью неправильных приемов пытаясь сократить время подготовки верховой лошади. Так, рот лошади «обрабатывают» отжевыванием трензельного железа, затылок и ганаша — сбором и отдачей повода. Все эти пути ведут в сторону от главной цели.

Чаще всего при выезде стремятся добиться, чтобы лошадь шла в сборе и правильно держала голову. На самом же деле большинство всадников берет за основу формальный признак — изгиб шеи лошади. В этом

* «Сбор» характеризуется следующим: шея лошади приподнята и слегка округлена, но не напряжена, а образует плавный изгиб от холки до затылка, который при этом находится в наивысшей точке. Линия головы лошади слегка выходит вперед за вертикаль. Полностью перпендикулярное положение головы может быть только в момент полудержки, при переходе на сокращенные аллюры, при остановках и осаживаниях.

случае высшая точка лошади находится уже не в затылке, а в верхней части изогнутой шеи, и лошадь держит голову так, что лобовая линия почти параллельна вертикали. При таком поставе головы и шеи лошадь выглядит эффектно, идет спокойно, хотя при движении шага ее не захватывают, как прежде, пространство.

Начинающие всадники при езде на таких лошадях в манеже и поле не испытывают неудобства: скорость у них не высокая, движения не очень размашисты и всадника не так сильно подбрасывает. Начинаящий всадник, как правило, сидит в седле, вцепившись в поводья, и лошадь со временем перестает обращать внимание на воздействие поводьями.

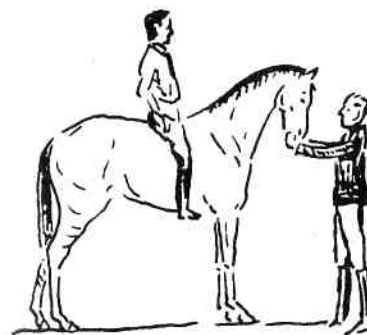
Лошади эти непослушны, и сбор у них невозможен. Слишком крутой изгиб шеи и неестественное положение головы не дают возможности выработать правильное положение задних и передних конечностей, а если же это удастся, то под всадником оказывается нечто вроде помоста, сидеть на котором неудобно, а правильно воздействовать на лошадь невозможно.

Как правило, такие лошади посылам не повинуются. Это может проявиться даже в том случае, если всадник захочет уехать от группы. Лошадь начнет вставать на дыбы, брыкаться, откажется поворачивать, будет стараться уйти за повод или закусит его так, что всадник ничего не сможет сделать. И только в такие моменты всадник наконец поймет, что повиноваться посылам его лошадь не обучена, но в первую очередь он обвинит в этом не себя, а добродушное животное и будет наказывать его.

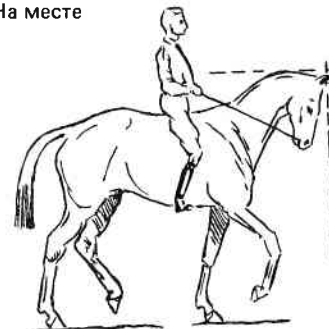
Езда в таком «сборе» не дает хороших результатов, потому что самоцелью стала форма.

Различия между правильным приучением повинованию посылам и ездой в сборе не всегда четки. Любой всадник во время работы с лошадью предлагает что-нибудь свое и старается это оправдать. То, что ему кажется неясным или непостижимым в выездке, он опускает и довольствуется результатом, который кажется удовлетворительным. Следовательно, всадник делает ошибку, не осознавая этого.

В зависимости от способностей и характера всадника,



На месте



На рыси



На галопе

Рис. 23
Неправильный сбор

тренера, лошадь идет и выездка. Голова лошади может быть зафиксирована поводьями, прикрепленными к седлу или подпруге еще в конюшне. Это заставит лошадь отжевывать трензельное железо. Сначала несильно, а когда уже появится некоторое округление шеи — энергичней. С лошадью можно также работать, держа ее под уздцы или на корде на более или менее развязанных поводьях. Иной всадник считает, что приучать лошадь повиноваться посылам можно начинать стоя на месте. Часто ее заставляют отжевывать или «сохранять правильный постав головы», если это выражение понимают неверно, при содействии помощника. Иногда пытаются заставить лошадь округлять шею при движении шагом, затем, чтобы сохранить результат воздействия, осторожно переходят на рысь. У лошади хорошая рефлекторная память, поэтому она охотно сохраняет этот постав шеи, но значительно хуже чувствует воздействие трензельного повода.

Начинаящий всадник

может не разобраться в этой ситуации и ради формы пожертвует самым содержанием выездки.

Боязнь этой ошибки заставляет некоторых всадников впадать в противоположную крайность – отказываться от постоянного контакта между кистью руки и ртом лошади.

И действительно, многие лошади в поле, если они к этому приучены, охотно повинуются всаднику. Поскольку же они все время идут в равновесии на переду, то очень быстро устают, потому что большая часть веса всадника падает при этом на передние конечности лошади.

Третья стадия выездки

Сбор и выпрямление

Настоящая выездка начинается только тогда, когда лошадь предыдущей подготовкой приучена к послушанию посылам. Детальное описание этой работы выходит за рамки этой книги. Но ее организация и цель должны быть известны каждому всаднику. Тот, кому не ясна цель, не сможет отличить правильных путей от ложных.

Выездка воспитывает послушание лошади, повышает ее работоспособность и маневренность. Путь ведет через проработку отдельных заданий к полной гармонии между всадником и лошадью. Со временем всадник научится прочно и правильно сидеть в седле, а лошадь будет повиноваться его посылам и двигаться равномерным, все более захватывающим пространство шагом. Это и будет подтверждением правильности работы всадника и тренера.

Чем выше требования предъявляет всадник к лошади, чем чаще меняет он темп и направление ее движения, тем большее значение придает работе задних ног лошади, способных развивать большую силу. Но центр тяжести лошади со всадником находится ближе к передним, чем к задним, ногам. Поэтому, как и полагается, передние ноги больше выполняют несущую, а задние толкающую работу. У скаковых и конкурных лошадей основная тяжесть ложится на передние ноги, точно так же и у лошадей, работающих в поле.

У спортивных лошадей, особенно если речь идет о вы-

полнении упражнений высшей школы верховой езды, задние и передние ноги несут вес всадника и самой лошади, поэтому задние ноги как бы подвинуты ближе к центру тяжести. Это называется «подведением задних конечностей». Принцип подведения задних конечностей показан на рисунках (см. стр. 112), глядя на которые понятно, что задние ноги больше продвигаются под центр тяжести, пока в леваде* вся тяжесть не переходит на них.

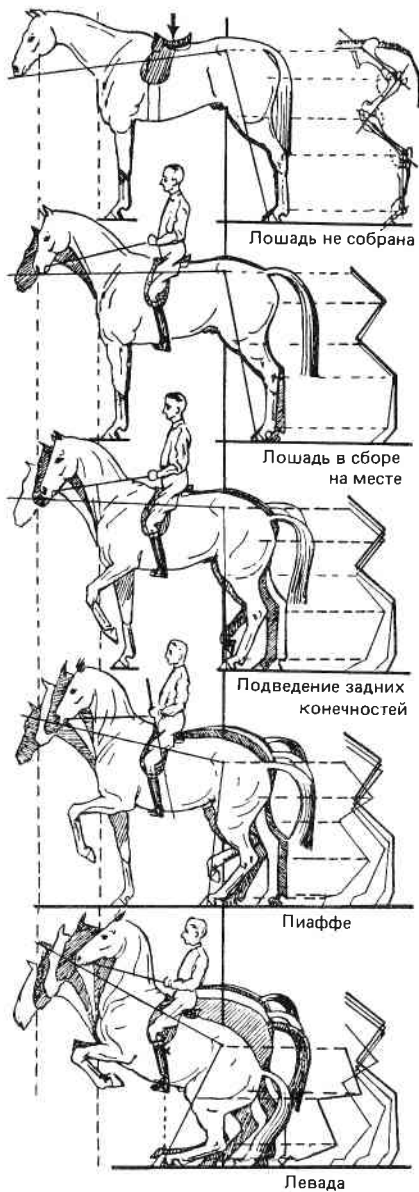
Отчасти достигается это поурочной работой, служащей только данной цели: сгибание бедра, движение боком и прежде всего плечом внутрь; отчасти же это результат всей работы с лошадью, каждым отдельным осаживанием.

Постепенно задние конечности сгибаются энергичней и подвигаются вперед. Сама же лошадь становится не только внимательней, но и обретает более красивый и гордый вид. Именно поэтому художники, изображая лошадь, предпочитали такой постав. Особенно памятны фриз Парфенона, алтарь в Пергаме, а также конная статуя принца Ойгена во дворцовом замке Вены; испанский живописец Веласкес и француз Давид, изображавший Наполеона, предпочитали леваду.

Из подведения задних конечностей само по себе вытекают разгрузка и выпрямление передних. Передние ноги теперь поднимаются выше и захватывают меньше пространства (сравнительное выпрямление). При этом всадник может активно помогать и поводьями (абсолютное выпрямление), энергично посылая лошадь воздействиями пояснично-крестцового отдела и шенкелей, перенеся центр тяжести ближе к задним ногам. Важно, чтобы всадник не забывал о посылках, в противном случае естественным следствием будет изгиб спины лошади вниз. Под правильным поставом головы понимается изгиб шеи, возникающий у лошади, приученной повиноваться посылкам. Поэтому для правильного постава головы не требуется

* Левада – термин, введенный в употребление в Испании и Франции в XVI-XVII вв., обозначающий своеобразное положение лошади, поднятой всадником на задние ноги для наиболее успешной самообороны кавалериста в одиночном конном бою (прим. перев.)

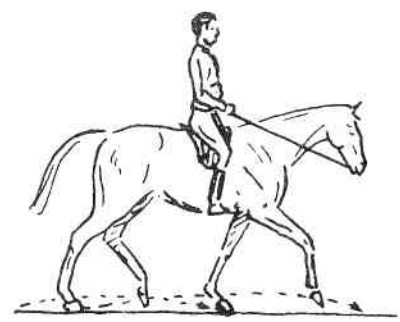
особых уроков. Если всадник попытается форсировать этот процесс, то лошадь может привыкнуть двигаться в поводу, за поводом, или же у нее за третьим шейным позвонком образуется неправильный излом.



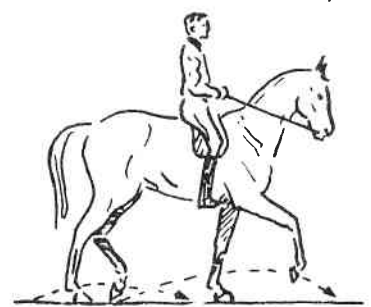
При подведении задних конечностей, как и во время приучения к повиновению посылам, речь идет о том, чтобы избежать ошибки имитации постава. Это легко может произойти, если на частности будет обращено слишком много внимания. Достижение подведения задних конечностей занимает много времени, если всадник щадит здоровье лошади. Это может продлиться от 1 до 2 лет, а то и больше, в зависимости от того, до какой степени надо довести выездку лошади.

Для удерживания веса всадника сначала следует укрепить упражнениями задние ноги лошади. Если форсировать этот процесс, то у

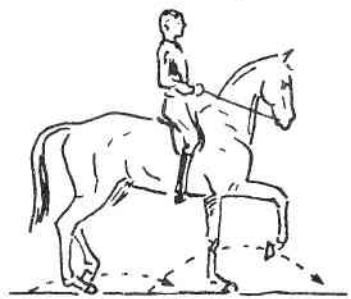
Рис. 24
 Принцип сбора лошади. Рисунок линий за лошастью наглядно показывает увеличение углов суставов задних конечностей



Рабочая рысь



Собранная рысь



Пассаж

Рис. 25

нелегко. Когда шаги лошади благодаря разгрузке передних конечностей станут короче, задние ноги уже больше не будут переступать через следы передних. Это наглядно показано на рисунке 25. Но только из отставания следов задних ног от передних нельзя сделать вывод, что у лошади хороший сбор. Лошади, выпешедшие в тираж, тоже двигаются небольшими шагами, и следы их задних ко-

лошади может появиться скованность, растяжение и воспаления связок, а то и хромота, что сделает ее непригодной для верховой езды.

Признаки, характеризующие лошадь, повинующуюся посылам, приведены на стр. 80. Они в значительной степени относятся и к лошади в сборе. Более того, такая лошадь производит впечатление более энергичной и послушной.

Только по поставу шеи и головы или сгибанию задних ног редко можно определить степень сбора лошади. Это возможно при внимательном наблюдении за лошастью, когда она идет под седлом. Как очевидно из рисунков (стр. 25), сгибание задних конечностей в статичном положении не сильно отличается от сгибания бедра; на ходу же эта разница даже при осаживании столь незначительна, что заметить ее

нечностей отстают от следов передних. Итак, никогда не следует по какой-либо частности или отдельным признакам сразу делать вывод о целом.

На более быстрых аллюрах—на средней, прибавленной рыси—часто бывает так, что лошадь стучит копытами. Эти звуки возникают от ударов задних копыт о подковы передних ног. Такие звуки, а также порок экстерьера задних ног подсказывают, что лошадь устала или же двигается быстрее, чем позволяет ее подготовка.

Обычный постав

Обычным поставом называют степень сбора, которую вырабатывают у лошади, предназначенной для соревнований по выездке. Каждая лошадь может на любом аллюре идти в большем или меньшем сборе. Чем выше степень сбора, тем более красивы движения, хотя они требуют больших усилий от лошади и меньше захватывают пространство. Поэтому во время долгой езды лошади обычно дают двигаться быстрее, заставляя ее идти более широкими и больше захватывающими пространством шагами. Когда это необходимо, лошадь можно вновь заставить идти в сборе. Во время езды по холмистому, изрытому норами грунту и по пахоте, а также и в лесу среди высоких пней лошадь собирают, как во время езды в манеже.

Искусственный постав

Искусственным поставом, в отличие от обычного, называют более сильный сбор, не связывая с этим его определенную степень и выпрямление.

Обычный и искусственный поставы—относительные понятия, определяющие в соответствии со строением лошади различные степени сбора. Поскольку редко кто из всадников может судить о степени сбора по всей лошади, подведению задних конечностей и ее шагам, то под этим понимают большей частью только более сильный или слабый изгиб шеи. Встречаются лошади, рожденные для верховой езды, с чудесной шеей и спиной, особенно приспособленные для выездки и обучения, у которых обычным поставом можно назвать то, что у лошадей с короткими толстыми шеями можно было бы назвать ис-

кусственным поставом. Разницу показывает рис. 25.

Естественный постав

Естественным поставом называют врожденное умение лошади придерживаться требуемого всадником постава. И этот термин ни в коем случае не относится к определенной высоте или внешней форме постава. У лошади, приученной к повиновению посылам с высокой степенью выездки, скоро появляется естественный постав, это происходит тем быстрее, чем тоньше согласованы посылы всадника и деликатней воздействие поводьев. Естественный постав возможен только при полной гармонии между всадником и лошадью. Лошади, идущие за поводом, тоже обладают поставом, который можно назвать естественным. Шаг от верного до неверного в данной ситуации очень невелик и едва различим.

В естественном поставе работают только лошади, у которых благодаря правильному обучению так сформировалась шейная мускулатура. Следовательно, от молодых лошадей ждать его нельзя.

Вполне естественно, что есть лошади, от рождения предназначенные для работы под седлом, и такие, которые для этого не годятся. Критерием оценки в данном случае служат основание шеи и мускулатура затылка. Чем больше соединение шеи с холкой и плечами характеризуется ярко выраженной мускулатурой, тем скорее можно говорить, что лошадь подходит для верховой езды. У лошадей с плохо (глубоко) посаженными шеями только в редком случае может быть естественный постав.

Задания

Заданиями называются упражнения, способствующие расслабленности мышц и послушанию лошади. Каждое задание попутно служит всаднику для формирования его умения, с помощью которого свои воздействия он сможет сделать такими деликатными, что они будут незаметны неопытному глазу. Различают подготовительные, разминочные и предстартовые упражнения.

Подготовительные упражнения

Когда лошадь выходит из конюшни, на нее сразу можно сесть и поехать, но максимума сосредоточения сил или сбора от нее требовать нельзя. Лошадь нуждается в короткой подготовке, разогревающей ее мышцы. Продолжительность подготовительной разминки зависит от характера и сложения лошади. Встречаются лошади, которым разминка почти не требуется, но есть и такие, у которых она длится семь-десять минут. Разминать лошадь лучше всего на сокращенной рыси. Если лошадь разогревается плохо, то разминать ее следует на сокращенном галопе, при езде через кавалетти или прыжках через невысокие препятствия. С горячими лошадьми, быстро начинающими волноваться, нужно заниматься упражнениями систематически и спокойно. Как только лошадь начнет повиноваться посылам, можно считать, что подготовительный этап пройден.

Предстартовые упражнения

Предстартовыми называют упражнения, инспирирующие деятельность задних конечностей и заставляющие их продвигаться под центр тяжести. Достижение цели здесь зависит от подключения пояснично-крестцового отдела и шенкелей.

Начинающий всадник с этими требованиями сможет справиться не сразу, но и его путь лежит только через упомянутые задания, которые с самого начала покажут ему, как вообще лошадь реагирует на воздействия. Благодаря этим упражнениям он сможет научиться посылам и постепенно узнает, как добиться от лошади сбора.

Посылы на начало движения с места на рысь и остановку

Мы не будем говорить в отдельности о посылах на начало движения с места, переход на рысь и остановки, поскольку они тесно связаны между собой. Они состоят из следующих воздействий:

напряжения пояснично-крестцового отдела, двустороннего равномерного давления шенкелей, отдачи или набора поводьев.

В соответствии с этим состояние поводьев является регулирующим моментом. Посыл на начало движения с места имеет отношение к остановке приблизительно так же, как посыл на левый поворот. Начало движения, переход на рысь и остановка должны происходить при прямолинейном движении. В этом случае оба шенкеля и поводья будут действовать равномерно. Если только один шенкель или повод подействует не так, как другой, то и в прямолинейном движении возникнет отклонение. И наоборот, более сильное воздействие одного или другого повода необходимо, когда нужно препятствовать отклонению. Всадник должен все время следить за тем, чтобы начало движения с места, переход на рысь или остановки проходили абсолютно прямо.

Началу движения с места и переходу на рысь всадник учиться уже в самые первые часы. В это время, чтобы побудить лошадь к движению вперед, он еще пользуется хлыстом, когда же он научится воздействовать пояснично-крестцовым отделом, ему потребуется для этого не столь значительное усилие. Переход на рысь с места позже будет для него особенно поучительным заданием: всадник узнает, что посыл для лошади не должен быть неожиданным и что выполнять его надо с постоянно нарастающим усилием. Если с самого начала воздействовать на лошадь слишком сильно, то она может перейти на галоп.

Остановке научиться трудней, чем началу движения с места и переходу на рысь. Лошадь, посланная вперед мускулатурой пояснично-крестцового отдела и шенкелей, наталкивается на пассивный повод, даже если он не набирается, потому что лошадь продвигают вперед, а повод не отдают. В соответствии с этим лошадь, намереваясь перенести свой вес на задние ноги, сзади становится ниже, а впереди выше и движется элегантно.

Для начинающего всадника трудность заключается в том, что уже в первые часы обучения он импульсивно делает неправильные движения: останавливает ло-

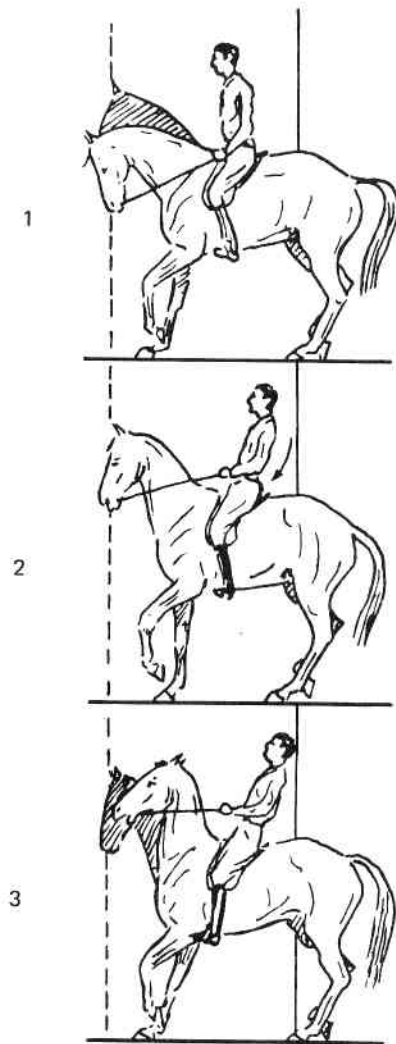


Рис. 26

Остановка лошади

1. Неправильно. Всадник слишком низко опустил кисти рук, и лошадь делает остановку, опираясь на передние конечности
2. Правильно. Всадник активно воздействует на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела
3. Неправильно. Всадник останавливает лошадь, слишком сильно воздействуя на нее поводьями

шадь натяжением поводьев, поскольку еще не знаком с воздействиями пояснично-крестцового отдела, и, если бы попытался остановить лошадь воздействиями пояснично-крестцовых мышц, сделать это он все равно бы не смог. Ну а уж если научиться останавливать лошадь натяжением поводьев, то позже от этого отучиться трудно. Сначала он не видит причины, почему ему следует останавливаться совсем не так, как раньше. Всадник должен знать, что нарушает основной принцип всего искусства верховой езды, так как воздействие поводьями направлено не ко всей лошади, а только к ее рту. У добронравных, старых лошадей достигнуть желаемого результата можно и так, но в работе с молодой лошадью успеха он не добьется. Останавливаясь таким образом, лошадь будет делать упор на пе-

редние ноги, отчего сильно страдают суставы, при случае она может и понести всадника.

Поэтому важно, чтобы начинающий всадник по возможности раньше научился правильно выполнять остановку воздействием пояснично-крестцового отдела и шенкелей. Тренеру уже с первых часов занятий следует требовать, чтобы всадник не осаживал лошадь назад. Это движение лошадям очень нравится, в особенности если остановку раньше совершали только при помощи поводьев.

Остановка — это прекращение движения независимо от аллюра, в то время как сбор ведет к сокращению темпа* движения в аллуре или переходу на шаг. Также и соответствующее воздействие, не ведущее в рамках данного аллюра к сокращению темпа, а вызывающее у лошади более элегантные движения, называется сбором.

Если сбор не проходит, то есть не выполняется лошадью или выполняется в недостаточной степени, то его надо повторить. Также и остановка редко приводит сразу к полной остановке движения лошади, остановки надо повторять до тех пор, пока всадник не добьется успеха. Поскольку же усилие, с которым следует выполнить остановки или осаживание лошади, должно соразмеряться с чувствительностью лошади, то в исполнении осаживания и полной остановки нет никакой разницы.

Совершенно ясно, что воздействие, которым должна быть выполнена остановка лошади на прибавленной рыси, будет более сильным, чем при сборе, когда лошадь переводят со средней на собранную рысь. С другой же стороны, сила сбора при переходе с прибавленной рыси на шаг значительно больше, чем при полной остановке с шага.

«Ставить лошадь в повод» нужно каждый раз перед тем, как от нее потребуют что-либо новое, прежде

* Под словом «темп» в данном случае подразумевается прохождение лошадью за определенное время определенного расстояния (скорость). При всех различиях темпа ритм должен оставаться прежним.

чем сменяют направление движения или его темп. Все должно быть так, будто всадник собирается сказать лошади: «Внимание!» Все движения совершаются одинаково: посылом вперед к держащей повод руке. Чем чаще всадник это делает, тем внимательней становится лошадь, тем лучше и в любое время она будет повиноваться. Постепенно всадник придет ко все более совершенному умению, когда при мысли об осаживании он будет рефлекторно напрягать мускулатуру пояснично-крестцового отдела, и лошадь сразу станет внимательней.

Начинающий всадник не должен воображать, что, сделав несколько упражнений, он научится владеть своим телом и управлять лошастью. На эти упражнения уйдут дни, недели, месяцы и годы, прежде чем придет совершенство. Чем чаще и деликатней проводится сбор, тем полней гармония между всадником и лошастью, тем лучше будут проходить и полные остановки; при этом улучшится и посадка всадника, он научится входить в ритм движения лошади, а все посылы будет выполнять так тонко, что зрители и не заметят.

Шаг и рысь

Во время занятий обычно много говорят о шаге и рыси. Мы же по этому поводу заметим, что всадник должен каждое мгновение помнить о том, что лошадь никогда не движется просто шагом или рысью, а всегда определенным темпом.

На шаге:

движение свободным шагом с отданными поводьями, движение в поводу или перед поводом.

При этом мы различаем: средний шаг, собранный шаг и прибавленный.

На рыси*:

* У каждого аллюра есть свой ритм. Под этим подразумевается равномерное чередование шагов или прыжков независимо от скорости движения.

здесь мы различаем рабочую рысь, собранную рысь и прибавленную.

Чем чаще всадник меняет темп, тем чаще он будет вспоминать о том, что ему следует соблюдать определенный темп, а не переходить на неопределенный аллюр, навязываемый ему лошастью. Если лошадь постепенно замедлит свои шаги, то это прежде всего вина всадника.

Всадник может постоянно диктовать лошади посылом определенный темп. Иногда всадника упрекают в том, что он ездит незнергично. Этот упрек можно считать справедливым только в том случае, если всадник забывает посылать лошадь. Если же он посылает достаточно, что делают немногие, то упрек нельзя считать справедливым.

Езда с принятием

Считается, что лошадь стоит прямо, когда ее позвоночник от затылка до хвоста образует прямую линию. Если же ее позвоночник искривлен в сторону, то говорят уже о принятии. Конники говорят «принять влево», когда центр круга, частью которого является образуемая телом лошади дуга, находится слева, и «принять вправо», когда этот центр находится справа. Сторона, где находится этот центр, называется внутренней независимо от положения манежа. К примеру: внутренняя сторона лошади, если едут влево, может находиться слева. Если же едут влево на лошади, принявшей вправо, то внутренняя сторона находится справа.

Боковой изгиб должен проходить через всю лошадь равномерной дугой, начинаться с затылка и продолжаться в шее и позвоночнике. Самая большая степень изгиба соответствует дуге вольта диаметром в шесть шагов.

Лошадь может принять и изогнуться криво или негармонично, а также в форме, когда ее искривление проходит неравномерной дугой от затылка до хвоста.

* Собранный аллюр часто называют укороченным. Но это неправильно, поскольку само по себе укорачивание ведет к вялым, усталым шагам. В сборе же шаги лошади должны быть бодрыми.

Равномерного бокового изгиба может добиться только тот, кто приучил лошадь повиноваться посылам.

Многие любят ездить с приниманием. Цель же всадника в основном ехать вперед, поэтому главное внимание нужно уделять езде прямо. От начинающих всадников следует требовать прежде всего прямолинейного движения, чтобы они научились определять, действительно ли точно прямо движутся их лошади.

При любом повороте и на галопе лошадь не может быть поставлена прямо, поэтому каждый всадник раньше или позже узнает о езде с приниманием.

Заставить лошадь правильно принимать довольно сложно, потому что всадник должен одновременно воздействовать пояснично-крестцовым отделом, корпусом, шенкелями и поводьями, причем правым и левым различно. Он должен постоянно думать о своей посадке, коленях и каблуках, должен при надобности своевременно смещать центр своей тяжести, а не «подламываться» в бедре. В соответствии с этим всадник не так уж

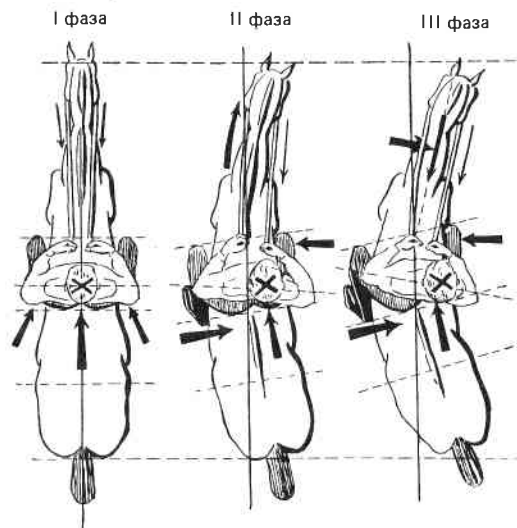


Рис. 27

Посыл при поставе лошади вправо. Все три фазы переходят почти полностью одна в другую

быстро научиться заставлять лошадь принимать правильно. Только научившись согласовывать свои воздействия при поворотах на месте (на передних и задних конечностях), он должен заставлять лошадь правильно принимать. Умению воздействовать на лошадь можно научиться не сразу, даже если и понятно, о чем идет речь.

Внутренний шенкель дает воздействие к повороту. Если даже он действует предупреждающе, то его все равно нельзя отрывать от корпуса лошади: когда шенкель перестанет воздействовать, лошадь невозможно заставить принять. Все остальные воздействия приведут в этом случае только к тому, что лошадь пойдет в сторону.

I фаза. Лошадь собирают и осаживают.

II фаза. Лошадь сгибается относительно внутреннего шенкеля, образуя опорный пункт. Для этого центр тяжести переносится внутрь вольта.

Внутреннее бедро и внутренняя тазовая кость оказывают давление вперед.

Внутренний каблук и внутреннее колено опускаются.

Внешний шенкель давлением старается переместить задние ноги лошади внутрь.

Внутренний повод немного набирается.

Сначала внешний повод отпускают. В соответствии с этим лошадь, приученная повиноваться посылам, вытягивает внешнюю сторону шеи, чтобы сохранить контакт с кистями рук всадника. Это воздействие внешним поводом достигается только благодаря тому, что плечи всадника слегка поворачиваются внутрь. Кистью руки, поворотом запястья также может немного отдать повод.

III фаза. Как только лошадь немного приняла, всадник укорачивает и внешний повод. Поскольку шея лошади уже изогнута, он действует при наборе в направлении хорды дуги окружности, усиливая принимание, и одновременно давит на изогнутую шею. Перенос кисти через холку недопустим. Пояснично-крестцовый отдел, корпус, оба шенкеля и внутренний повод воздействуют, как и прежде.

Важнейшим воздействием в этом случае является перенос корпуса; так же меняет направление движения и велосипедист не столько поворотом руля, сколько

наклоном корпуса. Если этого не произойдет, то все движения лошади и всадника будут негармоничными. Ибо всадник должен постоянно согласовывать положение своего центра тяжести с центром тяжести лошади. Если он требует, чтобы лошадь изогнулась по всей своей длине, то центр тяжести ему следует перенести назад. Если же лошадь изогнется вокруг внутреннего шенкеля, то всадник и сидеть должен соответствующим образом, т.е. кости таза и бедра должны давить вперед, внутренний шенкель воздействовать вплотную у подпруги, а внешний шенкель на расстоянии ширины ладони сместиться за подпругу.

Трудно сказать, чему следует придавать большее значение во II фазе: удлинению внешнего повода или укорочению внутреннего. Это зависит от того, как выезжена и восприимчива лошадь. Во всяком случае, одним набором повода внутренней кисти всадник не сможет достичь чистого принятия лошадей внутрь. Раньше или позже любая лошадь воспротивится такому воздействию. В работе с молодыми и горячими лошадьми продвижение вперед внешней кисти руки, конечно, важнее, чем набор внутреннего повода.

Только в III фазе, после того как достигнуто некоторое принятие внутрь, всадник набирает оба повода, причем внешний сильнее, чем внутренний. В то время как внутренний повод мягко заботится о сохранении контакта, внешний повод дает лошади постав и усиливает само принятие. Искривление шеи лошади или ее сопротивление и непослушание чаще возникают от слишком сильного воздействия внутреннего повода, чем от сильного воздействия внешнего. Если лошадь искривляет шею, отказывается принимать, тянет вперед или пятится назад, мотает головой, то всаднику следует поехать вперед и проверить, повинуется ли лошадь его посылкам.

Самоконтроль во время езды на принявшей лошади труднее, чем при выполнении всех других заданий. Даже если в манеже поставлены зеркала, у многих всадников таки бывают ошибки в посадке. Только после того, как всадник практически научится использовать принима-

ние при езде на вольту, серпантином и на галопе, а также при поворотах на месте и прежде всего при повороте на задних ногах, он сможет проверить свое умение заставить лошадь принимать.

Часто дают плохой совет, рекомендуя для езды с принятием отодвинуть назад внешнее плечо. Это советуют потому, что многие всадники во время езды так скованы, что, отодвинув назад внешнее плечо, они одновременно отодвинут назад и внешнее бедро. Но внешнее бедро не следует отодвигать назад, нужно внутреннее бедро подвинуть вперед, а это не одно и то же. Кроме того, каждый человек может передвигать плечи и бедра независимо друг от друга, а во время верховой езды он должен быть так расслаблен, чтобы мог это сделать. Но если всадник скован, то нет смысла усугублять это состояние. Внешнее же плечо при езде с принятием нужно передвинуть не назад, а чуточку вперед. Это даст возможность сохранить шею лошади в положении прямо перед собой перпендикулярно к линии плеч.

Контрпринятием называют положение лошади, когда она противопоставлена движению, т.е. принятие влево при повороте направо, и наоборот. Контрзадание — это упражнение на контрпринятие. Любое контрзадание особенно поучительно, потому что противоречит привычке лошади. Это заставит всадника оказать различные воздействия, еще более тонко согласовав их между собой, а свое внимание сконцентрировать на нужном акценте отдельных воздействий, ибо лошадь при выполнении задания его не поддержит и не совершит требуемого по первому намеку всадника.

Повороты на месте

Повороты на месте необходимы, поскольку служат предварительной ступенью для езды с принятием, для разворота, езды на вольту и перехода на галоп. Начинаящий всадник может научиться воздействиям, только когда лошадь в статичном положении, потому что во время движения всадник должен следить за

сохранением равновесия. При поворотах на месте он сможет сосредоточить свое внимание на том, как ему следует воздействовать на лошадь и как она на это реагирует. Эти упражнения можно начинать выполнять во время перерывов уже в самые первые часы езды.

Для отработки поворотов на месте прежде всего необходимо выполнять их медленно, чтобы всякий раз всадник делал паузу и давал себе отчет, правилен ли был предыдущий шаг. Только так вырабатывается соответствующее умение. И только тогда всаднику станет ясно, достиг ли он своими воздействиями желаемого успеха, оказал ли воздействия с нужной силой, согласовав их друг с другом. Если ему покажется, что он сможет выполнить поворот на месте, делая один за другим сразу несколько шагов, то он никогда не добьется правильного выполнения поворота на ходу.

Принято считать поворот на задних ногах трудным. Поэтому выполнять его бояться, да и слишком мало

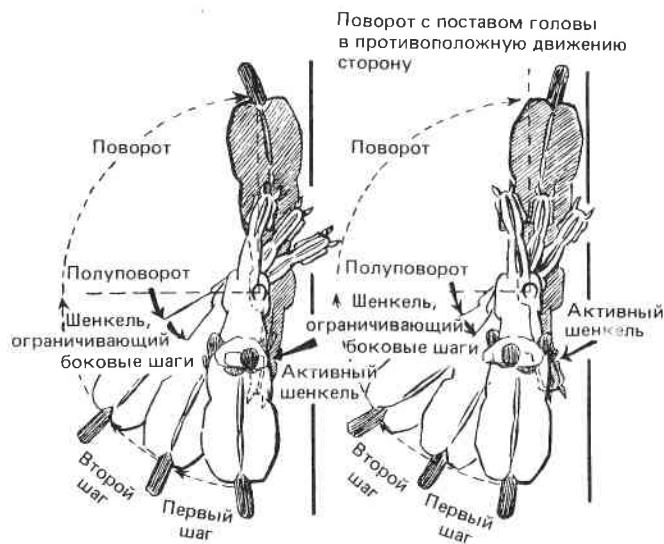


Рис. 28
Повороты на передних конечностях

внимания уделяют ему. Но самое главное—его начинают разучивать слишком поздно. Если же всадник не в состоянии безупречно выполнять оба поворота на месте, то он, конечно, не сможет сделать вольт или правильно поднять свою лошадь на галоп.

Повороты на передних ногах

При повороте на передних ногах лошадь должна повернуться вокруг передней ноги; при повороте направо—вокруг правой, а при повороте налево—вокруг левой ноги. Поворот лошадь делает с соответствующим принятием: при повороте направо—с принятием вправо, но также и с контрпринятием (см. рис. 28. I II). Для обучения лошади поворот на передних ногах не столь важен, поскольку разгружаются задние ноги, и она переносит вес на передние. Таким образом можно проверить и повиновение лошади шенкелям.

Для начинающего всадника поворот лошади на передних ногах—хорошая подготовка к повороту на задних ногах. Нет необходимости, чтобы лошадь при этом совершила полный круг. Очень полезно через два, максимум три шага привести лошадь в первоначальное положение. Любой поворот на передних ногах (I) начинается с того, что всадник осаживает лошадь, этим он предупреждает ее и исправляет свою посадку. Затем он должен заставить лошадь принять в сторону поворота. В первое время он будет испытывать трудности, но именно повороты на месте помогут всаднику понять, как заставлять лошадь принимать. Затем всадник надавливает внутренним шенкелем вплотную за подпругой, отжимая лошадь на один шаг в сторону. Внешний шенкель, прилегая на расстоянии ширины ладони за подпругой, ограничивает движение в сторону. После каждого шага лошадь должна стоять спокойно, замкнутая между обоими шенкелями.

Только после того, как всадник убедится, что шаг правильный, а его воздействия были взаимно связаны и произведены с нужным усилием, он может побудить лошадь к следующему шагу.

При повороте на передних ногах с контрпоставом головы (II) лошадь примет в сторону, противоположную той, куда она должна пойти задними ногами. Движение по кругу побуждается внешним шенкелем, приложенным на расстоянии ширины ладони за подпругой. Причем каждый шаг улавливается внутренним шенкелем.

Многие всадники при этом невольно действуют руками, что подтверждает осаживание или другое непослушание. Лошадь не должна продвигаться вперед или осаживать; если она двигается вперед, то ее нужно осадить, если осаживает, то следует подать вперед воздействием пояснично-крестцового отдела и обеих шенкелей, чтобы она вновь спокойно встала на свое место.

При повороте лошади на передних ногах для всадника важно то, что он добивается движения в сторону не одним шенкелем, а неравномерно воздействует на свою лошадь обоими шенкелями. Движение в сторону, побуждаемое одним шенкелем, нужно ограничивать другим и точно так же, как он его ограничивает и улавливает, он может ему препятствовать контрдавлением. Во взаимодействии усилий вырабатывается умение.

При этом одновременно улучшается и положение шенкелей. Выполнение поворота на передних ногах возможно только тогда, когда шенкеля действительно прилегают к бокам лошади. Кто не прочувствовал, как воздействуют давлением шенкелей и кто этого многократно не повторил, тот не научится правильно держать шенкеля. Если же всадник многократным повторением повысил свое мастерство до такой степени, что чувствует, как лошадь правильно выполняет шаг и даже только собирается его сделать, то он в состоянии контролировать положение своих шенкелей; он будет и дальше совершенствоваться в верховой езде, у него не возникнет необходимость, чтобы другие подтверждали правильность положения его шенкелей. В этом и заключается значение поворота на передних ногах для обучения всадника.

Повороты на задних ногах

При повороте на задних ногах лошадь должна повернуться вокруг внутренней ноги. Поворот совершается всегда с соответствующим принятием (при повороте направо с принятием вправо, при повороте налево с принятием влево). Для выездки лошади поворот на задних ногах необходим в качестве предварительного упражнения для прохождения углов, короткого поворота, сбора и боковых движений. Всаднику же он нужен для выработки умения и согласования односторонних воздействий. Первые три шага поворота сделать легче, чем последующие. Это зависит от того, что лошадь, делая первые три шага, без труда оставляет на месте внутреннюю ногу; если же она повернулась так далеко, что сделала приблизительно треть поворота, то ей необходимо внутреннюю ногу, испытывающую неудобство вследствие поворота, поставить удобно, то есть в сторону, вперед или назад. В соответствии с этим всаднику легче выполнить первые три шага, и было бы хорошо, если бы в первые дни он научился делать сверх этих шагов только один, два или три. После этих первых шагов лошадь следует повернуть на задних ногах шагами в обратном направлении до первоначального положения.

Подготовка к повороту начинается с осаживания точно в прямом направлении (фаза I), затем лошадь заставляют принять (фаза II). В начале поворота на задних ногах всадник в соответствии с принятием лошади переносит центр тяжести внутрь, продвинув вперед внутреннюю тазовую кость и прилегая внутренним шенкелем к подпруге, а внешним — на расстоянии ширины ладони за подпругой.

Давление внешнего повода и внешнего шенкеля побуждает лошадь повернуться.

Внутренний повод слегка отдан, чтобы сохранилось принятие.

Внутренний шенкель ограничивает шаг, т.е. контролирует, чтобы лошадь не сделала два шага или больше, а только один.

После каждого шага лошадь должна стоять спокойно, замкнутая между обоими шенкелями. И только после того, как всадник убедится, что шаг был сделан верно, а его воздействия согласовались друг с другом и совершены с нужным усилием, он может перейти к следующему этапу. Если лошадь продвинется вперед или сдвинется назад (что еще хуже), будет мотать головой или проявит какое-либо другое недовольство, то значит, что всадник невольно допустил какую-то ошибку. Было бы неправильным попытаться успокоить лошадь воздействием шенкелей или смягчением поводьев. Лошадь заставляют в этом случае вновь повиноваться посылам и воздействиям пояснично-крестцового отдела и шенкелей. И только после того, как она встанет совершенно спокойно и правильно примет, ее можно побудить сделать следующий шаг.

Если лошадь сдвинется назад во время поворота, всаднику нужно послать ее вперед. При всех обстоятельствах он должен помнить, что движение вперед — самое важное.

После того как всадник научит лошадь правильно делать три шага вокруг задней ноги и обратно, можно

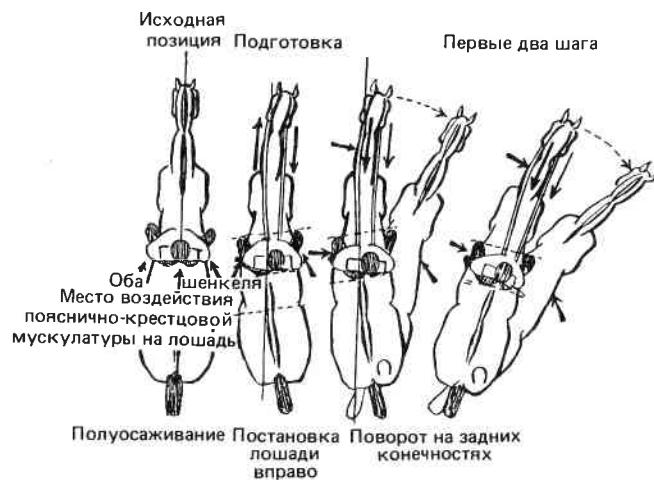


Рис. 29

Различные фазы поворота на задних конечностях

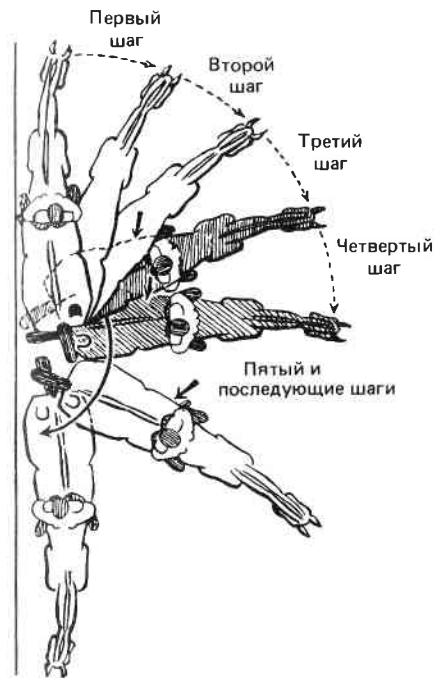


Рис. 30

Различные фазы поворота на задних конечностях. Критические моменты заштрихованы

должна поворачиваться дальше, а после каждого отдельного шага должна быть короткая пауза.

Всаднику не следует и думать, что он сможет вернуть лошадь одним лишь внутренним поводом.

Если поворот с помощью шенкелей совершится полностью, то лошадь вновь встанет на свои следы. И тогда она ни в коем случае не должна осаживать.

Поучителен также поворот на задних ногах во время движения шагом. Если всадник еще не может заставить лошадь повиноваться посылам на месте, то он должен использовать ее движение вперед и совершить первый шаг поворота одновременно с осаживанием лошади

перейти к выполнению последующих шагов. Внешний шенкель во время их совершения должен действовать еще сильнее, чем раньше, потому что лошадь чаще всего после третьего или четвертого шага старается отойти в сторону. Внутренний шенкель при этом должен позволить лошади задней ногой медленно переступить в сторону поворота, как это показано длинной стрелкой (рис. 30).

Но также и в этом случае внутренний шенкель должен ловить и ограничивать каждый отдельный шаг; лошадь после четвертого шага не

и ее принятием. Правда, для этого он до некоторой степени должен уже владеть односторонними воздействиями и совершать осаживание действительно пояснично-крестцовым отделом и шенкелями.

Всадник научит лошадь делать поворот на задних ногах только тогда, когда сможет совершить его в любом месте манежа, также и внутри, не придерживаясь старого следа или не проезжая вдоль стенки манежа. Если это так, то значит, что его лошадь в состоянии совершать повороты на ходу, правильно принимать и переходить на галоп. Но пока лошадь не научится совершать поворот на задних ногах, она не сможет правильно совершать повороты на ходу.

Переход на галоп

Движение на галопе совершается в три такта*. Различают галоп с правой ноги и с левой. При галопе с правой ноги (рис. 32) вперед выбрасывается правая пара ног, при галопе с левой ноги – левая пара.

Всаднику разрешают ездить галопом уже в первые часы тренировок, чтобы быстрым продвижением вперед доставить удовольствие и чтобы он во время прохождения углов научился сохранять равновесие. При этом на сам переход на галоп сначала не обращают внимания. Большинство лошадей переходят на галоп по команде тренера, повинаясь голосу. Всадник научится правильно сидеть в седле на галопе и правильно входить в движение галопом только с переходом на галоп; точно так же, как правильно научиться входить в рысь можно, только напрягая пояснично-крестцовый отдел, начиная движения с места и осаживая лошадь.

Лошадь нужно предупредить о переходе на галоп не только постановлением, при этом надо, чтобы она приняла вправо или влево в зависимости от того, с правой или

* При каждом прыжке галопом слышно, как лошадь ступает тремя ногами (в соответствии с этим рысь проходит в два такта, точно также и правильное осаживание. Шаг имеет четыре такта).

левой ноги должен начаться галоп. С этим должны согласовываться и посылы.

Собственно говоря, посыл на галоп совершается не из прямого положения корпуса, а из посадки, которая должна быть у всадника, заставляющего лошадь принять вправо или влево. В соответствии с этим внутреннее бедро должно быть уже продвинуто, внутренний шенкель прилегать к подпруге, а внешний – к крупу лошади на расстоянии ширины ладони за подпругой. Если бы всадник, смягчив поводья, равномерно надавил вперед пояснично-крестцовыми мышцами и шенкелями, то лошадь, приняв вправо или влево, перешла бы на рысь.

Но чтобы лошадь, принявшая вправо или влево, перешла бы не на рысь, а на галоп, нужно сменить чередование ног на галоп. Это происходит в первую очередь благодаря энергичному давлению вперед внутренней тазовой костью и одностороннему напряжению мускулатуры пояснично-крестцового отдела. В связи с этим оба шенкеля давят на лошадь вперед (внутренний – на подпруге, а внешний – на расстоянии ширины ладони за подпругой), но прежде всего внутренний. Оба повода нужно одновременно смягчить, чтобы облегчить лошади движение вперед. Давление же на внутреннюю сторону можно усилить еще и благодаря незначительному набору повода.

В соответствии с этим все решает одностороннее воздействие пояснично-крестцовым отделом. При достигнутых успехах в выездке уже только этого посылы достаточно, чтобы не только добиться перехода на галоп, но и чтобы во время движения сменить галоп с правой ноги на галоп с левой, или наоборот. Поскольку же любой посыл пояснично-крестцовым отделом немислим без поддержки шенкелей, переход от более грубого посылы к более тонкому вряд ли можно увидеть.

Переходить на галоп учат по-разному. Можно перевести лошадь на галоп с помощью хлыста и даже окриком или щелканьем языка. Часто говорят, что лошадь должна принять в сторону, чтобы получить большую свободу плечам. При этом она изгибается в форме буквы S. Иногда рекомендуют переходить на галоп только

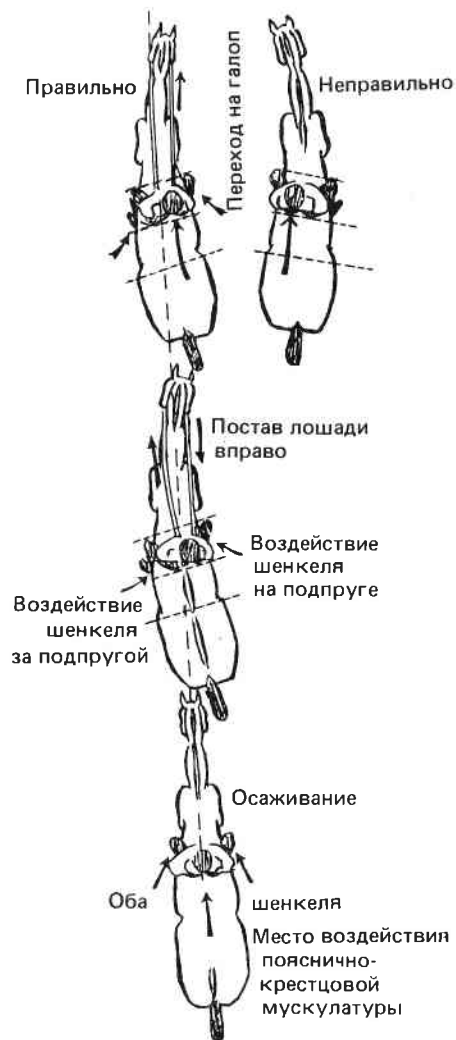


Рис. 31
Переход на галоп с правой ноги

то внутренней тазовой костью и бедрами, то есть односторонним напряжением пояснично-крестцового отдела, он должен надавить вперед. Если всадник этому на-

с помощью внешнего шенкеля, но такие советы ведут по ошибочному пути.

Правильно переходит на галоп всадник, вошедший в ритм движения лошади. Любые сомнения по этому поводу можно устранить с помощью самоконтроля. Если всадник не чувствует, что его лошадь идет неправильным галопом, то его посадку нельзя считать правильной. Это нужно подробно объяснить.

Хорошо выезженная лошадь на галопе с правой ноги принимает вправо, а на галопе с левой ноги — влево. Вперед выбрасывается внутренняя пара ног, что является следствием деятельности костно-мышечного аппарата, включая мышцы изогнутой спины. Если всадник стремится войти в эти движения, как он этому учился на рыси,

учится, то будет уверенно сидеть в седле на галопе, как и на рыси.

Если всадник при переходе на галоп давит вперед на внутреннюю сторону в то время, как лошадь переходит на галоп не с нужной ноги, то у него неправильная посадка. Неправильный переход на галоп всадник ощущает костями таза, как будто лошадь требует, чтобы он сел иначе. В то время как он собирается передвинуть правое бедро и правую тазовую кость, лошадь как бы подсказывает ему, что следует продвинуть левое бедро и левую тазовую кость. Всадник должен почувствовать это поворачивающее движение под тазом, потому что оно мешает ему правильно сидеть в седле. И как только всадник обратит на это внимание, он научится и исправлять ошибку.

Если он научится правильно переводить лошадь на галоп, то сможет попеременно галопировать то с правой, то с левой ноги.

Переход на галоп лучше всего делать с движения и с вольты или перед прохождением угла манежа, и его следует отрабатывать до тех пор, пока всадник не обретет полной уверенности. В движении всаднику легче сохранить уверенную посадку, а на повороте лошадь в соответствии с применением легче начинает галопировать.

На тренировке следует обратить внимание, чтобы задние ноги лошади перед переходом на галоп не стояли слишком далеко внутрь и лошадь переходила на галоп по возможности на один след.

Галоп

Лошадь движется не просто галопом, а рабочим, сокращенным, средним или прибавленным галопом. Всадник должен точно придерживаться различий в темпе и его частой переменной напоминать самому себе о том, что он должен ехать в каком-то определенном темпе.

Лошадь на галопе чувствует себя совсем не так, как на рыси, потому что галоп — это разновидность поступательного движения с особым чередованием ног. Всадники, хорошо умеющие входить в ритм движения на

рыси, должны хорошо прочувствовать сопровождение ритма движений на галопе. Многие всадники первое умеют, а второе у них не получается. Посадка всадника в седле зависит от того, научился ли всадник правильно переходить на галоп. Да и вообще для него очень важно прочувствовать ритм движения лошади на галопе.

Всадник на галопе невольно сопровождает движение лошади переносом центра своей тяжести с передних ног на задние. Когда лошадь в первой фазе находится в высшей точке, всадник, невольно наклоняясь вперед, отрывает сиденье от седла. Этого делать не следует. Когда лошадь в третьей фазе находится в низшей точке, всадник несколько отклоняет корпус назад.

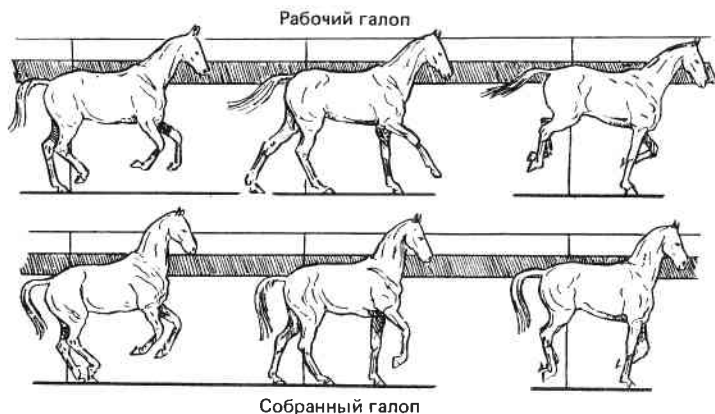


Рис. 32

Галоп с правой ноги. После третьей фазы следует фаза свободного зависания

Чем быстрее лошадь идет галопом, тем чаще становятся ее движения и тем больше они захватывают пространство. Если на галопе всадник не хочет делать повороты короче, то возможно это лишь тогда, когда лошадь безупречно повинуетя посылам и движется собранным галопом. На собранном галопе задние ноги лошади согнуты, а передние почти прямые. Некогда принятое определение «укороченный галоп» наводит на ложную мысль о том, что главное в этом аллюре

заключается в укорачивании, поэтому его называют теперь чаще «собранным галопом». Говорят также и о «сокращенном галопе», подразумевая под этим аллюр, который неправильно сокращают набором поводьев.

Большинство всадников часто соблазняются набором поводьев. Этой ошибки начинающий всадник может избежать только тогда, когда научится добиваться сбора лошади частым переходом на галоп. Первый скачок перехода с шага на галоп кажется элегантным, но уже при втором и третьем скачках сбор пропадает. На галопе точно так же, как и на рыси, нужно напряжением пояснично-крестцового отдела постоянно посылать лошадь, добиваться сбора, совершая при каждом ее скачке повторяющийся посыл на галоп. При продолжительной выезде посыл становится все деликатней, пока всадник не добьется осуществления его только односторонним напряжением пояснично-крестцового отдела.

Многие всадники, умеющие на рыси заставить лошадь повиноваться посылам, так и не постигают, что одностороннее воздействие пояснично-крестцовых мышц на галопе играет точно такую же роль, как и общее напряжение пояснично-крестцового отдела на рыси.

Повороты на движении

Поворотами на движении называют любое изменение направления, прохождение углов, езду на вольту и серпантином.

Совершить правильный поворот во время движения лошади всадник сможет лишь тогда, когда научится согласовывать правильное усилие с односторонним воздействием при поворотах на месте.

В первое время своего обучения добронравная лошадь, на которой всадник учится, поворачивает сама. При этом всадник уже осознает, что, проходя угол, он должен перенести корпус внутрь, чтобы под действием центробежной силы не сползти на внешнюю сторону.

Каждому повороту на движении предшествует постановление. Выполняя его, всадник убеждается во внимании лошади и исправляет собственную посадку. Затем заставляет лошадь принять в соответствующую сторону,

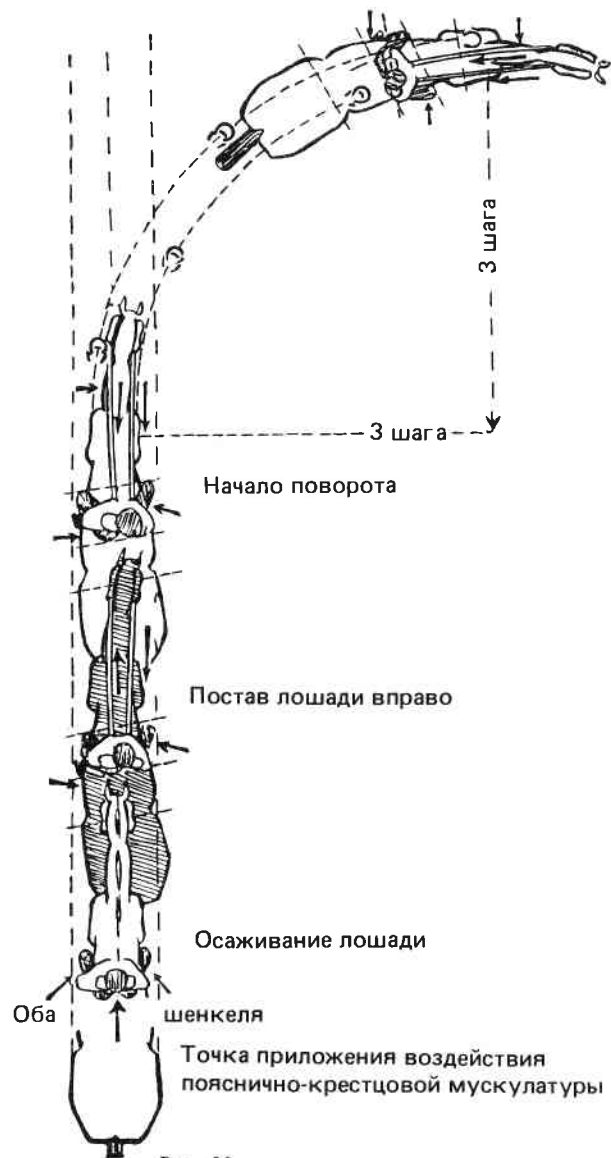


Рис. 33

Поворот на движении (чтобы рисунок был более ясным, центробежная сила во внимание не принимается)

при этом переносит свой центр тяжести внутрь и прижимает внутренний шенкель к туловищу лошади на подпруге, а внешний — за ней.

Только после того, как лошадь приняла в ту сторону, куда должна повернуться, должен последовать посыл на поворот.

Внутренний повод вводит лошадь в поворот. Внешним поводом и внешним шенкелем добиваются, как и при повороте на задних ногах, перехода на вольт и определяют величину радиуса поворота.

Внутренний шенкель, как и при повороте на задних ногах, действует предупреждающе, ограничивает поворот и посылает лошадь.

Оба шенкеля и поводья воздействуют с различными усилиями, в зависимости от чувствительности лошади. Если поворот выполняется правильно, то копыта задних ног ступают точно в следы передних — как на рисунке. На разрыхленном граблями грунте всадник может убедиться сам, правильно ли он прошел поворот.

Но всевозможные влияния, исходящие не обязательно от всадника, могут побудить лошадь отклониться во внешнюю или внутреннюю сторону от следа.

В закрытом манеже лошадь часто старается больше закруглять углы, и, чтобы отвести ее глубже в угол, всадник воздействует внутренним шенкелем сильнее. Совершая меньшую ошибку, задние ноги лошади описывают больший круг, чем передние, и в этом случае следы задних ног оказываются рядом с передними — с внешней стороны.

Зачастую всадник слишком рано приходит к выводу, что уже научился выполнять повороты на движении. Правильно выполнить вольт, т.е. чтобы передние и задние ноги лошади шли след в след, очень трудно и требует хорошей подготовки, нужного усилия и согласованности воздействий. Если всадник полагает, что этому он уже научился, то ему следует проверить, может ли его лошадь действительно на одном месте сделать один или два вольта след в след. Устроить такой экзамен всадник может на ровном разрыхленном грунте.

Чтобы научиться этому, начинающий всадник должен

проходить не только вольты в один след, но и заставлять лошадь вписывать в окружность следы задних ног, а также ступать за ее пределы. И все это не на одной лошади, а на разных.

После каждого поворота на движении лошадь нужно послать прямо.

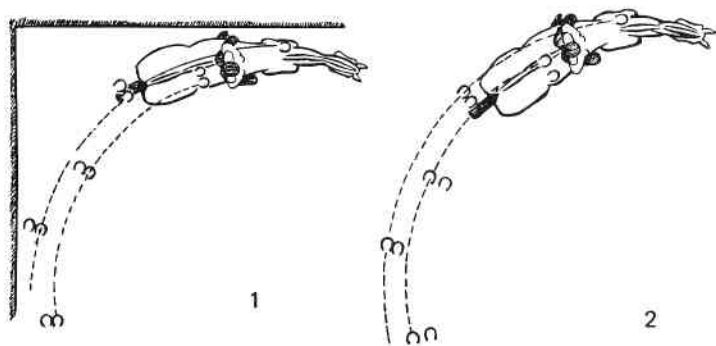


Рис. 34

1. Поворот при слишком сильном воздействии внутреннего шенкеля (незначительная ошибка, выражающаяся в прилегании к бортику манежа)

2. Поворот при слишком сильном воздействии внешнего шенкеля (незначительная ошибка, выражающаяся в чрезмерном отходе от бортика манежа)

При перемене направления вольта лошадь недалеко от центра манежа посылают прямо, а при переходе на другой вольт это повторяют. Перемену вольта (см. рис. 39 на стр. 152) нужно делать так, чтобы всадник менял круг в направлении закрытой стороны. Назадолго до того, как он попадает в середину вольта, лошадь следует послать прямо. Включение подковообразной фигуры следа важно, и отнюдь не по формальным причинам. Если начинающий всадник не может заставить себя проехать обе дуги линии перехода абсолютно одинаково, то, значит, он не научился правильно посылавать лошадь на поворот. О своем желании совершить поворот он может сообщить лошади только тогда, когда сам знает точно, какой линии должен придерживаться.

При езде серпантином, проезжая каждую новую дугу,

лошадь следует посылавать прямо и потом вновь заставлять принять. Принимание каждый раз должно проходить от затылка до хвоста — через всю лошадь; это очень важно для всадника и лошади при езде серпантинном.

Уменьшение и увеличение вольта

«Уменьшение вольта» и «увеличение вольта» происходит на движении и предназначается для того, чтобы познакомить всадника и лошадь с уменьшением и увеличением радиуса поворота. Их выполняют точно так, как повороты на движении со вписанными и выходящими за след задними конечностями.

При уменьшении вольта лошадь по спирали постепенно приближается к центру, причем передние ноги отжимаются внутрь воздействием внешнего шенкеля. Внутренний повод обеспечивает при этом мягкость движения и принятия.

Также и при увеличении вольта лошадь в первую очередь идет на внешнем поводе в то время, как внутренний шенкель постепенно отводит ее от центра. Всадник действует неверно, когда для увеличения вольта натягивает внешний повод через холку лошади во внешнюю сторону.

Для начинающих всадников оба упражнения слишком трудны, поэтому нельзя начинать обучение этому слишком рано. Вначале всадник должен научиться правильной посадке в седле и согласованности воздействий, побуждать лошадь при повороте сделать задними ногами только два или три шага внутрь или в наружную сторону. Если же он попытается увеличить это движение сверх трех шагов, то легко могут появиться ошибки в посадке.

Осаживание*

Посыл к осаживанию соответствует посылам к началу движения, переходу на рысь и остановке. Пояснично-

* Осаживание — движение лошади назад. Оно должно проходить прямолинейно, без смещений в стороны. При осаживании движение задних ног на какое-то мгновение опережает

крестцовый отдел и оба шенкеля посылают лошадь вперед, а поводья воздействуют в противоположную сторону и в тот момент, когда лошадь собирается сделать шаг вперед, побуждают ее двигаться назад. Набор поводьев без воздействия шенкелями нельзя считать правильным посылом. Надо побудить лошадь к движению назад.

Если после посылы лошадь не сделает движения назад, то значит, она не повинуется всаднику. Поэтому любое движение нужно также начинать с осаживания.

Перед осаживанием всадник должен всегда точно знать, на сколько шагов он собирается осадить: на один, два, три или четыре. При этом лошадь должна отступить на столько шагов, сколько нужно всаднику. Начинаящий всадник часто не только забывает осаживание ограничить посылом, но и слишком увлекается набором поводьев.

Лошадь, осаживаемая правильно, непослушания не проявляет. Если же это возникает, то у всадника будут доказательства, что его воздействия не очень тонки и не согласованы между собой или же лошадь не приучена повиноваться посылам.

Особенно полезно в конце осаживания сразу заставить лошадь двинуться вперед, не останавливая ее.

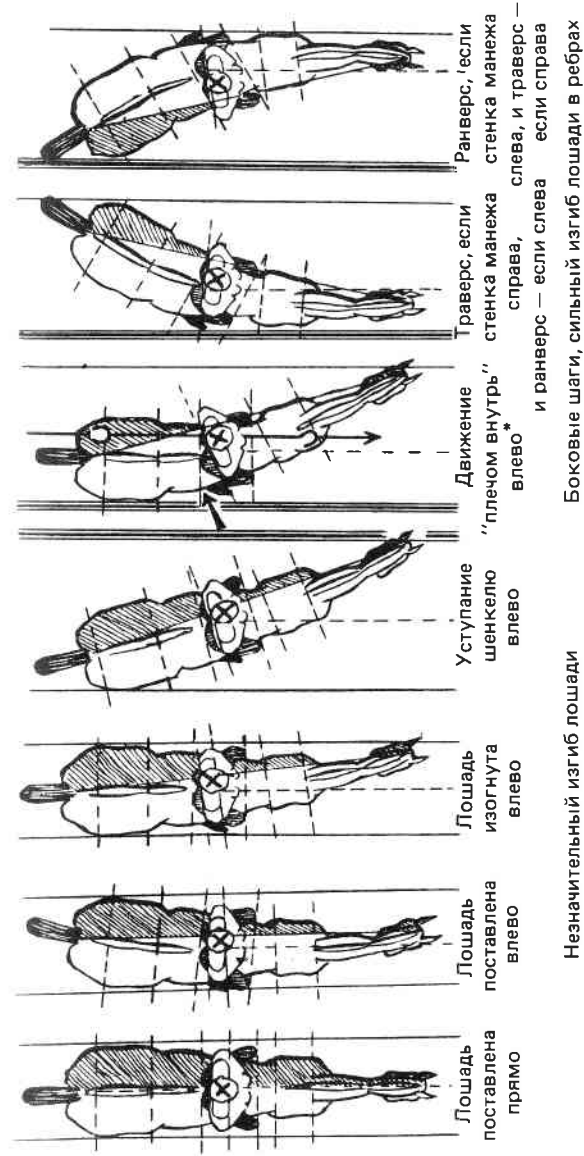
Осаживание — самая трудная, но и безошибочная проверка согласованности между посылающими и сдерживающими воздействиями. Поэтому осаживание следует разучивать только тогда, когда всадник убежден, что он научился правильно останавливать лошадь.

Продольное сгибание лошади

К процессу выездки лошади также относится умение выполнять продольное сгибание и «излом». Об этом нужно обязательно рассказать, потому что вопрос раньше или позже встанет перед каждым начинающим всадником.

Само собой разумеется, что лошадь, как и человек, с помощью различных упражнений может разогреть

движение передних, расположенных на соответствующей диагонали. Во время осаживания лошадь должна быть в сборе.



Незначительный изгиб лошади

Боковые шаги, сильный изгиб лошади в ребрах

Рис. 35

Езда на лошади, поставленной в какую-либо сторону, и езда в два следа

* При движении «плечом внутрь» более сильный отход от бортика манежа, чем указанный на рисунке, невозможен, потому что лошадь не может больше изогнуться в ребрах. Внешний шенкель действует при этом с особым акцентом, в противном случае задние ноги выпадут за линию движения и будут ступать сбоку, как «при уступании шенкелю»

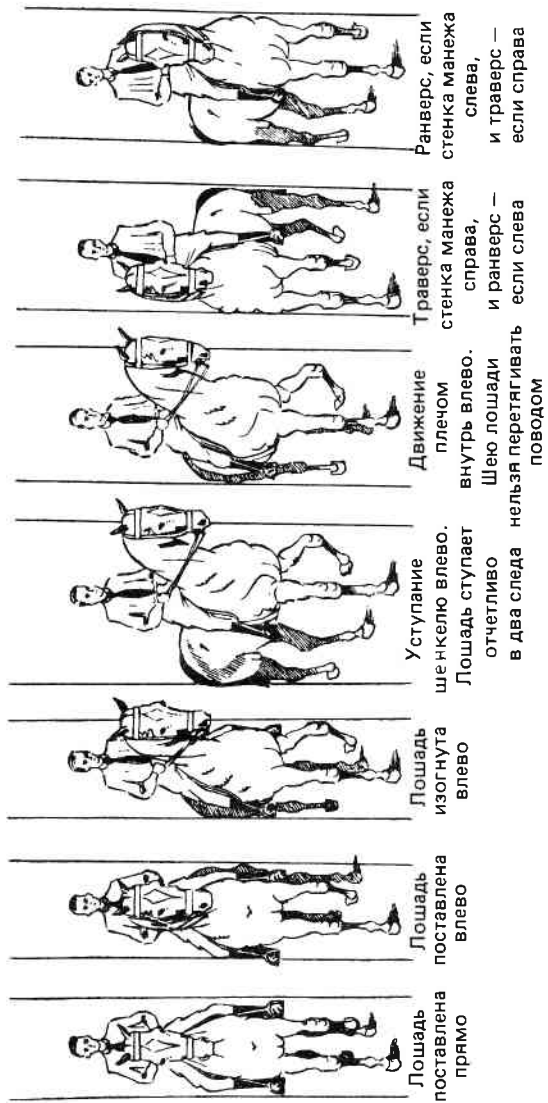


Рис. 36.

Каждый всадник едет прямо на зрителя. Кажется, что всадники сидят прямо, но они сидят с наклоном внутрь без сгибания в бедрах. Хотя лошади и изогнуты, но они идут прямо, а не в сторону. Размах и ход следует поддерживать; если они утратятся, то, значит, работа с лошадью ведется неправильно

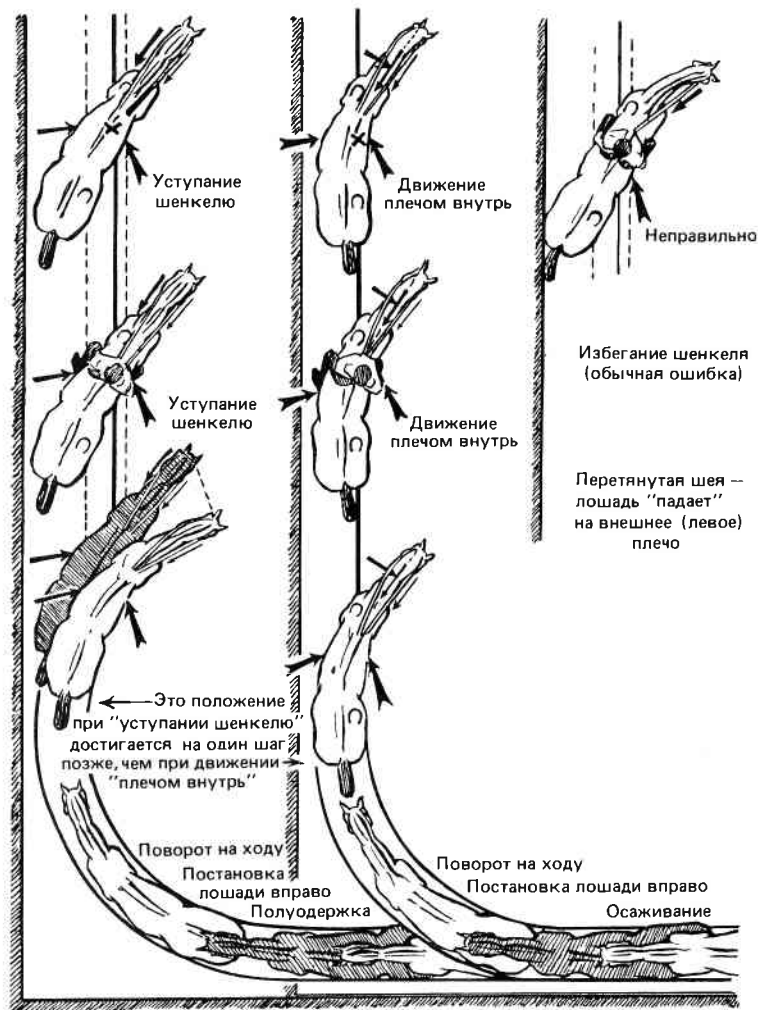


Рис. 37

Этапы обучения лошади «уступанию шенкелю» и движению «плечом внутрь» из угла манежа

мышцы. Выполнение этих упражнений одновременно является и предварительной подготовкой к боковым движениям и движению плечом внутрь (стр. 143–144).

При сгибании лошадь изогнута по всей длине, как и на шаге с приниманием, но передние ноги несколько отставлены от следа, в то время как задние должны идти прямо по следу, так чтобы внутренняя задняя нога ставилась между следами передних ног (в то время как при езде с приниманием внешняя задняя нога ставится между следами обеих передних ног).

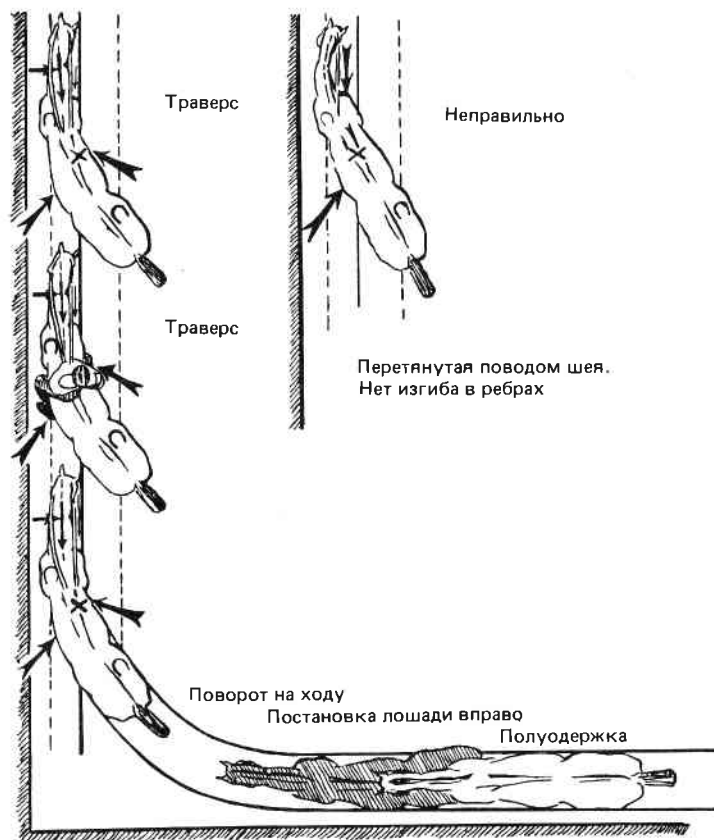


Рис. 38
Этапы обучения лошади движению траверсом из угла манежа

При движении плечом внутрь лошадь принимает так же, как и при «сгибании», только сильнее изгибается в ребрах и дальше отходит от следа, причем внутренняя задняя нога следует за внешней передней.

При «изломе» шея и голова лошади изгибаются больше, чем при сгибании.

То и другое упражнение можно проделать в статичном положении и на движении. Приводящие к ним воздействия те же, что и при езде с приниманием. Начинаящим всадникам не следует делать этих упражнений, они должны довольствоваться ездой с приниманием. При выполнении этих упражнений начинающий всадник может поддаться соблазну добиться от лошади послушания только натяжением поводьев.

Встречается довольно мало лошадей, которые после соответствующей тренировки не могут совершить бокового изгиба. Если лошадь не может это сделать, то в основном из-за неправильных воздействий всадника. В деннике в момент кормления можно увидеть, что эти лошади прекрасно поворачиваются в обе стороны.

Езда в два следа

При езде в один след копыта задних ног ступают по следам передних. Если же лошадь поставлена под углом к направлению движения, то она идет в два следа. Следы не должны далеко отстоять друг от друга, нарушая равномерное чередование ног. Иначе у лошади появятся повреждения ног и растяжение сухожилий.

Езда в два следа требует от всадника правильной посадки и большого умения. К езде в два следа относится боковое движение – расслабляющее упражнение, когда ноги лошади переступают одна через другую отчетливо в два следа. При широком шаге возникает незначительный изгиб лошади. При этом она движется в направлении, противоположном поставу головы. Такое упражнение не способствует развитию задних конечностей

и сбору лошади и делается на шаг, а в порядке исключения — и на рыси. Оно не должно быть длительным.

При этом лошадь движется в два следа, удаленных друг от друга на расстояние одного шага. Внутренние ноги лошади ступают равномерно перед внешними (см. рис. 35 и 36).

Всадник переносит центр тяжести внутрь и прилегающим вплотную за подпругой внутренним шенкелем отжимает задние ноги лошади в сторону. Воздействие шенкелем должно начинаться в тот момент, когда лошадь отрывает заднюю внутреннюю ногу от земли и повторяется от шага к шагу.

При боковом движении или принятии различают: движения плечом внутрь, траверс и ренверс. Боковые движения предназначены для общей подготовки лошади и увеличения ее продольного изгиба. К отработке боковых движений могут приступать только всадники, имеющие значительный стаж и опыт. Но боковые принятии не являются самоцелью, а только средством, помогающим достижению усиленного сбора. При движении плечом вперед внутренняя задняя нога находится на той же линии, что и внешняя передняя (см. рис. 35 и 36).

При исполнении траверса и его контрзадания — ренверса — задняя внешняя нога ступает по той же линии, что и внутренняя задняя. На это обращают очень мало внимания. Очень часто лошадь «выпадает» задней ногой или плечом и таким образом легко избегает собирающих воздействий всадника. В этом случае боковые движения бесполезны и даже вредны.

Короткий полувольт

Коротким полувольтом называют плавно выполненный на движении поворот на задних конечностях. При повороте на задних ногах лошадь останавливается до него и после него, а на коротком полувольте она сохраняет свой аллюр. Это задание выполняется на шаг и галопе.

Короткий полувольт сначала отрабатывают на движении шагом. Как и при разучивании поворота на задних

конечностях, когда всадник пытается до некоторой степени прямо из движения шагом одновременно с остановкой лошади сделать первый шаг поворота, так же нужно действовать и при коротком полувольте. Посылы остаются те же, только нужно, чтобы сохранялось движение и обе задние ноги продолжали действовать в такт того аллюра, на котором следует сделать поворот.

При возросшей степени выездки всаднику целесообразно полувольт на движении отработать с сужающим воздействием внешнего шенкеля. Это упражнение особенно важно и поучительно при исполнении полувольтов на галопе. Такой полувольт на галопе — лучшее предварительное упражнение, из которого позже можно перейти к выполнению пируэта.

Стремление плавно выполнить короткий полувольт не должно соблазнять всадника закончить его по возможности быстрее с помощью набора поводьев. Самое важное при этом не быстрота исполнения, а правильность движений при сохранении такта. Лошади, не приученные к повиновению посылам, будут постоянно сопротивляться выполнению короткого полувольта.

Совершенствование квалификации всадника

Индивидуальная езда

Обучение верховой езде сначала проводится большей частью в группах. И тем не менее часто утверждают, что научиться ездить верхом можно, занимаясь только индивидуально. Это не совсем верно, поскольку занятия в группе имеют существенные преимущества. Не говоря уже о том, что они экономичнее, самое главное преимущество групповых занятий заключается в том, что каждый, не желая ударить лицом в грязь, будет работать с полной отдачей. Тренер же, сравнивая успехи обучающихся на каждой стадии обучения, может лучше судить об их достижениях. Также и перемену лошадей, столь важную для обучения верховой езде, при занятиях в группе можно проводить чаще.

Индивидуальные занятия практикуются при любом виде обучения. Но в верховой езде они могут быть успешны только тогда, когда всадник знает, что он должен разучить. Если он задумается об этом только во время индивидуальной езды, то лучшие мысли появятся слишком поздно. Тренер должен всегда давать задание, а если он этого не делает, то начинающий всадник должен сам знать, что он обязан разучить.

При этом всадник может выслушать индивидуальные замечания тренера и попросить разрешения пересесть на другую лошадь, чтобы проверить свое умение и на ней.

Все, что связано с посадкой, ощущениями и воздействием, все задания и посылы можно проверить во время индивидуальных занятий. Лучше же начинать с простейших основных моментов: воздействия пояснично-крестцовым отделом, движения с места, остановки и вхождения в ритм движения лошади.

Умение правильно выполнять посылы следует закрепить отработкой поворота на задних конечностях. При индивидуальных занятиях особенно важно то, что поворот на заду можно проделать в любой точке манежа. Если всаднику кажется, что он им владеет в совершенстве, то поворот на задних ногах надо отрабатывать на шагу и позже перейти к короткому полувольту.

Для отработки перехода на галоп при индивидуальных занятиях имеются самые лучшие предпосылки, потому что при езде в группе не всегда можно остановиться после нескольких скачков лошади и снова перейти на галоп. Упражнение перехода на галоп важно потому, что благодаря ему отрабатывается умение также и на галопе входить в ритм движения лошади, и потому, что только при правильном переходе на галоп можно узнать, правильным ли галопом идет лошадь. Если всаднику не составит никакого труда многократно переходить на галоп, то нужно постепенно расширять круг требований, предъявляемых к нему и лошади. Уже можно не останавливаться вновь после третьего или четвертого

скачка галоп, иначе лошадь к этому привыкнет и будет останавливаться сама. Нужно сделать три, другой раз восемь, а иногда и пять темпов галоп, чтобы у лошади не выработался рефлекс на определенное количество. Если всаднику кажется, что он уверенно переходит на галоп с одной ноги, то ему надо попытаться перейти на галоп с другой, если и это ему удастся, то надо на галоп переходить попеременно – то с правой, то с левой ноги.

Другое очень поучительное упражнение – перемена на галопе через круг. Выполняя это упражнение недалеко от центра манежа, каждый раз следует остановить лошадь и перейти на галоп с другой ноги

Упражнения можно усложнить и делать более разнообразными, переходя попеременно с шага на рысь, а затем вновь на галоп и так далее. Можно организовать и так, чтобы на одном кругу всадник четыре раза переходил на галоп и четырежды с шага переходил на рысь. Можно это упражнение выполнять и при езде по прямой, переходя попеременно на галоп – то с левой, то с правой ноги.

Основа такой тренировки заключается в том, что следует обращать внимание не на предполагаемый результат, а только на то, как это делается, сначала облегчая и упрощая себе и лошади выполнение задания.

При индивидуальном обучении, выполняя вольт, необходимо остановкой, переменной темпа или какой-нибудь фигурой прерывать равномерность движения минимум два раза. Когда всадник не знает, что ему следует сделать, то лучше всего, отдав поводья, перейти на шаг и отдохнуть, но ни в коем случае не позволять лошади шагать, как ей вздумается.

Фигурная езда

Фигурная езда обязывает всадника к безупречным посылам и дает возможность тренеру хорошо оценить успехи обучающихся.

Фигурная езда не является самоцелью, она ведет к главной цели – умению управлять лошадью. Начинающие

всадники отрабатывают фигуры в манеже, но должны иметь возможность закрепить обретенное умение ездой и в полевых условиях, поскольку там они столкнутся с посторонними влияниями, которые смогут повлиять на лошадь и отвлечь ее внимание (лошадь может захотеть вернуться в денник или постарается остаться с другими лошадьми). Всаднику могут встретиться ситуации, в которых он должен научиться разбираться, прежде чем самостоятельно сможет выезжать в поле. Обычный манеж имеет размеры 40 × 20 м – длинные стороны в два раза больше коротких. Манеж может быть разделен связующими линиями на симметричные квадраты, а его размер достаточен, чтобы выполнить любую фигуру вправо и влево. Чем опытнее всадник, тем лучше он понимает значение фигур в форме подковы, благодаря которым сможет сделать свои посылы еще более тонкими.



Рис. 39
Схема одиночной манежной езды

Фигурная езда имеет смысл только тогда, когда всадник старается выполнить фигуры правильно: в этом отражается умение всадника.

Езда в поле

В основе верховой езды лежат тренировки, и чем лучше тренируется всадник, тем больше удовольствия он получает от верховой езды. Поэтому ничто так не важно в конном спорте, как езда в поле.

Чем больше времени всадник проводит в седле, тем лучше его посадка, даже если тренера нет рядом, поскольку всадник расслабляется сам по себе. Его посадка становится лучше, чем прежде, когда он не старался втиснуть себя в канонические рамки. Если же в результате длительной езды всадник научится сидеть на лошади правильно и непринужденно, то и замечания тренера будет воспринимать с большей пользой для себя.

Поэтому ранние занятия в поле способствуют обучению верховой езде больше, чем многие предполагают. Спокойный длительный галоп, как и спокойная длительная рысь, часто совершает чудеса, и всадник, осознав недостатки своей посадки, может исправить их, выслушав указания тренера.

Если кто-либо считает, что он хорошо освоил езду в манеже, тот вне его может проверить, не ошибается ли он, не вводит ли его в заблуждение изоляция от внешних воздействий. При езде в поле быстро выясняется, действительно ли удобно и правильно сидит всадник в седле. Станет также ясно, действительно ли его лошадь повинуется посылам, и внимательно ли она следит за всадником, или, отдавая предпочтение внешним признакам, всадник еще многому не научился. В соответствии с этим езда в поле является лучшим контролем выездки.

Опыт, полученный при езде на хорошо выездженных лошадях, не собьет с толку умного всадника и не заставит его отказаться от систематических тренировок. Конечно, многие лошади, на которых часто ездят в поле, менее боязливы, чем те, что большую часть времени проводят в манеже. Если выездка проводилась правильно, то лошадь без значительных усилий со стороны всадника должна пойти в любое место, куда он ее направит. Итак, езда в поле не только экзамен квалификации всадника, прежде всего это цель верховой

езды. Поэтому при выезде основное внимание надо обращать на то, чтобы лошадь действительно повиновалась посылкам и всадник мог бы это видеть. Иначе он не облегчит себе и лошади езду в поле.

Облегчение в седле

Благодаря облегчению всадник чувствует себя в седле лучше. Поэтому облегчается он и при езде в поле. При езде в манеже это делается реже, на прибавленной рыси всадник облегчается и при езде в манеже.

Для облегчения всадник опирается на стремяна и привстает в тот момент, когда диагональная пара ног лошади касается земли. При следующем шаге он мягко опускается в седло, затем вновь привстает. Каждый раз всадник касается седла одновременно с опорой о землю правой или левой задней ноги лошади. Поэтому говорят, что всадник облегчается под левую или правую заднюю ногу. В манеже всадник должен облегчаться все время под внутреннюю ногу, а при перемене направления движения менять ее, чтобы лошадь не уставала. И при езде в поле всадник обязан помнить об этом, чтобы ноги лошади нагружались равномерно. Если всадник будет все время облегчаться под одну ногу, то это приведет к неравномерному развитию мышечных групп лошади.

Посылающее воздействие пояснично-крестцовыми мышцами и шенкелями остается одинаковым. Облегчаясь, всадник не должен наклоняться вперед и отказываться от воздействия пояснично-крестцовым отделом.

Езда в гору и под гору

По неровной дороге лошадь обычно идет очень осторожно; если же ей при этом не мешают, то она идет уверенней. Под гору, естественно, лошадь идет легче, чем в гору.

Под гору и на крупных откосах лошадь всегда идет шагом; если угол наклона больше 50 градусов, то она совсем сгибает задние ноги и скользит, как на салазках.

При езде под гору важно, чтобы всадник мог видеть дорогу, по которой едет, а не посылать лошадь в неизвестное. Поэтому ему следует наклониться вперед и, чтобы не сползти, опереться руками о холку лошади. Такая посадка позволит всаднику управлять лошадью, избегать скользких мест, выбирать лучший спуск и преодолевать очень крутые откосы. В этом положении ему нетрудно сохранить контакт шенкелей с корпусом лошади и избежать отклонения задних конечностей, поскольку при большой крутизне это очень опасно. Если на скользкой почве, сырой траве или каменистой почве, покрытой песком, задние ноги лошади заскользят и уйдут в сторону, то она не сможет удержаться и потеряет равновесие.



Рис. 40
Посадка всадника при спуске с горы



Рис. 41
Посадка всадника при подъеме в гору

Если же всадник отклонится назад, то не сможет прижать шенкеля к бокам лошади и начнет сползать вперед. Он также не будет хорошо видеть лежащую перед ним дорогу. Такая посадка неверна и сопряжена с опасностью. Очень много говорят о большей нагрузке передних или задних ног лошади, идущей под всадником. Все эти рассуждения бессмысленны и не отражают сути проблемы, о чем свидетельствуют приложенные рисунки.

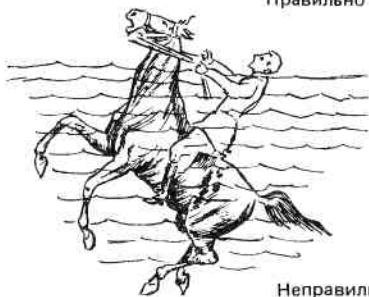
При подъеме в гору возникает опасность, что всадник отстанет от ритма движения лошади, будет «висеть» на поводьях и отобьет у лошади охоту подниматься по откосу. Чем круче откос, тем скорее старается лошадь его преодолеть по возможности галопом или скачками, похожими на галоп.

Всадник, обращающий чрезмерное внимание на сохранение тонкого контакта между кистями рук и ртом лошади, в большинстве случаев слишком наклоняется вперед, что мешает лошади, сдерживает ее. Поэтому на крутом откосе целесообразно отказаться от наклона вперед и просто ухватиться за шею лошади. Этим всадник даст лошади возможность выбрать удобный аллюр, перенесет свой центр тяжести вперед и не отстанет от ритма ее движения. Лошадь сама выберет удобный путь, а всадник ей в этом поможет. Отказ от контакта, как и во время прыжка, роли не играет, как и перенос центра тяжести: лошадь вытянет шею и сама установит нужное ей равновесие.

Плавание



Правильно



Неправильно

Все лошади умеют плавать, им, как и собакам, не нужно этому учиться.

Пересекая реку, всадник сразу почувствует, когда лошадь потеряет опору под ногами и поплывет; он должен соскользнуть с нее и схватиться за гриву или шею.

Всадник может управлять движением осторожным ведением поводьев. И до тех пор, пока лошадь не достигнет противоположного берега, ее следует посылать голосом. Если

Рис. 42
Посадка всадника при преодолении водной преграды

одна послушная лошадь поплывет вперед, то за ней без промедления последуют и все остальные.

Прыжки

Если основные взгляды на выездку со времени Ксенофона мало изменились, то все, что связано с прыжками, разработано и обосновано сравнительно недавно. Еще в конце прошлого века до начала первой мировой войны, прыжки лошадей в том виде, как их выполняют в наши дни, не входили в программу спортивных соревнований. Уже много столетий назад устраивали конную охоту во Франции и Англии, но преодоление препятствий не было изучено, а выработанные в древние времена взгляды на прыжки не выдержали серьезной критики.

Современный конкур-соревнования по преодолению препятствий-начал развиваться в Италии, поэтому теперешний стиль прыжка называют «итальянским». Преодолевая препятствия, всадник еще больше, чем при выездке, зависит от воли лошади и ее умения. Важнейшим условием конкур, которое должен запомнить каждый всадник, является то, что лошадь хорошо преодолевает препятствие, только если захочет.

Рекордный прыжок человека в высоту	2 м 30 см
Лошадь под всадником	2 м 47 см
Средний спортсмен прыгает	1 м 30 см
Корова на лугу прыгает	1 м 20 см

Закономерный вопрос: почему бы лошади легко не прыгать в высоту на 1 м 40 см? А если она этого не делает, то можно прийти к выводу, что всадник ее этому не научил.

Прыжки и выездка, как многие думают, не являются взаимоисключающими понятиями. Чем лучше лошадь повинуется посылкам, тем охотнее она идет на препятствия.

Обучение лошади прыжкам

Обучение охватывает:

воздействие, оказываемое на лошадь, чтобы заставить ее прыгнуть;

тренировку, то есть развитие мышц;

оценку прыжка.

Чтобы правильно оценить эти элементы, нужно прежде всего обратить особое внимание на характер лошади, как это делается и при выезде. Зрителю зачастую может показаться, что хороший тренер по конкуру со всеми лошадьми работает одинаково. Но среди конкурных лошадей есть старательные, ленивые, горячие и флегматичные, боязливые и смелые; одна лошадь лучше реагирует на ласку, другая — сильнее на наказание; одна от природы обладает большей прыгучестью и прыгает охотно, другая конкура не любит; одна испорчена больше, другая меньше. При этом решающую роль играет память лошади. Лошадь не забывает о несчастных случаях и препятствиях, причинивших ей боль; она помнит о несчастном случае и будет более или менее осмотрительной во время следующего прыжка, станет больше сгибать ноги или же прыгать без удовольствия.

При напрыгивании надо обратить внимание на малейшие детали. Тренировка — самый важный фактор в воспитании конкурной лошади, и его невозможно переоценить.

Лошадь должна прыгать спокойно и неторопливо. Предъявляемые к ней требования должны повышаться постепенно, и постоянно следует помнить, что лошадь никогда нельзя перегружать, ее нужно часто подбадривать и награждать, а после хорошо удавшегося прыжка дать ей отдохнуть.

При напрыгивании используются, как правило, только твердые препятствия, прежде всего жерди, переставные стенки и т. д., которые не причиняют лошади вреда. Простое бревно будет всегда трудным препятствием.

Лошадей можно напрыгивать по-разному; высота препятствия при этом не играет роли. Хочет ли всад-

ник воспитать лошадь, прыгающую через препятствие высотой в 2 м, или преодолевать хорошим стилем высоту в 60 см, путь тренировки приблизительно одинаков, но ошибки в обращении с лошадью будут заметней при прыжках через более высокие препятствия.

Всадник может допустить массу ошибок, которые отобьют у лошади желание прыгать, а способов это желание привить у него гораздо меньше.

Если у лошади отбили желание прыгать, то нужно вновь все начинать сначала. Принуждением и грубой силой невозможно привить лошади желание прыгать. Начинаящие всадники должны дать лошади возможность прыгать недалеко от выхода из манежа, в направлении конюшни или к другим лошадям, но ни в коем случае не в противоположном направлении.

Навык преодоления препятствий может появиться только в результате тренировки. От лошади ежедневно можно требовать 10–20 прыжков, если препятствия невысоки. Но при этом следует учитывать и работу, которую лошади предстоит еще выполнить в тот же день. Высоту препятствий нужно менять, чтобы лошадь научилась сама ее оценивать.

Лошадь можно напрыгивать на корде и под всадником. На корде лошадь прыгает без всадника; при этом различают также: совершенно ли свободно она прыгает, ведут ли ее на препятствие (дальше или ближе от препятствия она отталкивается перед прыжком), или она должна прыгать в манеже.

При напрыгивании на корде нужно следить за тем, чтобы поводья были хорошо привязаны, не болтались и лошадь на них не наступала. При подведении лошади к препятствию всадник или тренер идет всегда у стенки, при движении вправо — слева от лошади, при движении влево — справа от нее, иначе лошадь может его ударить.

При преодолении одного препятствия можно разрешить лошади прыгнуть только тогда, когда она движется прямо на него. Если она выходит на препятствие после прохождения угла, то может легко поскользнуться и нанести себе травму; эту ошибку начинающие всадники допускают очень часто.

При напрыгивании на корде нужно сопровождать лошадь внимательно, чтобы в награду за прыжок не рвануть ее рот.

Часто лошадь заставляют прыгнуть только через одно препятствие, а иногда через несколько подряд. Это можно делать и в манеже, и на открытом воздухе. На открытом воздухе при этом пользуются специальной площадкой для прыжков. Такие площадки делают четырехугольными (площадь для прыжков), вытянутыми (прыжковый сад) и крутыми (кулуар). При этом можно заставить лошадь совершить различное количество прыжков, с разными паузами между ними, можно прыгать через препятствия, следующие одно за другим и находящиеся на значительном расстоянии друг от друга.

Горячая лошадь часто торопится, но ее можно успокоить, снизив требования или заставив ее прыгать через несколько близко стоящих друг от друга препятствий. Однако последнее может вызвать и противоположный результат – еще большую горячность.

Одинаковых рекомендаций быть не может; нужно менять условия в зависимости от степени обучения и характера лошади, чтобы ее желание прыгать не пропало и она соответствующим образом оценивала препятствия. Стандартность построения тренировок может нанести только вред.

Такой же индивидуальный подход следует применять и к лошади, прыгающей под всадником.

Можно оба способа комбинировать: прыгать без всадника и со всадником, – напрыгивание не должно быть однообразным. Можно дни и недели прыгать без всадника, а можно это делать и под ним.

Все это определяется имеющимися возможностями: в городе всадник чаще занимается в манеже, а за городом – в поле. Чем больше при напрыгивании обращают внимание на индивидуальные особенности лошади, тем уверенней она будет позже преодолевать все препятствия. Если же всадник при напрыгивании не приложит должных усилий и будет полагать, что со всеми лошадьми следует обходиться одинаково, то он не может ждать хороших результатов.

Подход к препятствию

Самая частая ошибка на конкуре – недостаточное внимание, уделяемое препятствию. В момент, когда лошадь отталкивается от земли, прыжок уже предопределен.

Есть старое правило: «Брось свое сердце через препятствие и последуй за ним!»

Ощущения всадника передаются лошади через его воздействия, она воспринимает их акцент – уверенность или неуверенность. Поэтому лошадь чувствует достаточно точно, настроен ли ее всадник на прыжок или нет. Лошадь прыгнет уверенно и охотно только после энергичного захода перпендикулярно к препятствию к его середине, в противном случае она заупрямится, в конце концов остановится или пройдет сбоку от препятствия.

К прыжкам следует подготовиться, укоротив путлища на 2–3 дырки.

Лучший аллюр для подхода к препятствию – галоп, потому что лошади он удобней других. Можно прыгать и при движении шагом или рысью, но лучше всего на галопе, поскольку прыжок соответствует чередованию ног на галопе. Прыгая с шага или рыси, лошадь в последний момент должна изменить чередование ног. Вправо прыгают на галопе с правой ноги, влево – на галопе с левой. Но есть меняющие ногу лошади, поскольку они прыгают только на галопе с правой или на галопе с левой ноги. При наличии невысоких препятствий для лошади это не играет никакой роли.

Скорость последних темпов галопа перед препятствием регулирует сама лошадь. Точно так же и легкоатлет, совершающий прыжок в длину или высоту, сам определяет разбег, его скорость и количество шагов. Если его ограничат в этом выборе, то он не сможет прыгнуть так хорошо, как при самостоятельном выборе.

Об этом должен помнить каждый всадник, собирающийся перед прыжком сдерживать лошадь или послать ее на препятствие еще быстрее. Одна лошадь прыгает охотно в медленном темпе, вытягивая шею, как будто перед прыжком хочет присмотреться к препятствию, другая же сама себя подбадривает быстрым разбегом,

и чем ближе препятствие, тем быстрее она на него идет. Различная манера подхода лошади к препятствию зависит от привычки, выработанной в процессе напрыгивания. Можно думать, что две разные лошади прыгали бы лучше, если бы подходили к препятствию по-разному. Но об этом трудно судить, а еще трудней переучивать лошадей; и, уж конечно, это недоступно всаднику, не имеющему достаточного опыта. Лошадь сама исправит недостатки подхода к препятствию в процессе длительной тренировки. Тренированные лошади подходят к высоким препятствиям чаще всего на собранном галопе, а на плоские препятствия, широкие рвы, например, делают более быстрый разбег. Но очень опытные лошади ко всем препятствиям подходят одинаково. В корне ошибочно в момент отталкивания лошади набирать или поднимать поводья, а также посылать ее ударом хлыста или голосом. Некоторые опытные всадники, возможно, так и делают по какой-либо известной только им причине, но они — исключение из правил. Начинаящий всадник, восклицая в момент прыжка «гоп!», подбадривает только себя.

Применение хлыста обуславливается большой практикой. Беспокойство, причиняемое лошади изменением посадки в момент удара хлыстом, почти неизбежно. Сопровождение ритма движения в момент прыжка предъявляет к всаднику высокие требования. К тому же большинство всадников не может держать правильно поводья в левой руке, нанося одновременно удар правой.

Если лошадь избегает препятствий или останавливается, то причины могут быть различны.

Зачастую она отказывается прыгать только потому, что ее поставили перед новой задачей, недостаточно к этому подготовив. Или же она не хочет прыгать именно через данное препятствие, когда-то причинившее ей боль.

Лошадь можно придержать и нерешительным подходом к препятствию или неловкими воздействиями поводьями, шенкелями, корпусом всадника или хлыстом. Причина может быть также в устройстве препятствия и его внешнем виде. Лошади могут помешать какие-либо движения, звуки или другие лошади, находящиеся

вблизи. Преодоление отказа должно соотнобразовываться с причиной. Общего рецепта для всех случаев нет и быть не может. Иногда перед препятствием нужно привести в порядок грунт, само препятствие или седло; хлыст лучше оставить. Во многих случаях к успеху может привести просто вторичный подход. Иногда хорошо осадить лошадь на несколько шагов. Если же нужен длинный разбег (его значение зачастую слишком переоценивают), то сначала следует на несколько шагов осадить, а затем все-таки сделать вольт. В большинстве случаев, когда причина отказа неясна, все можно объяснить недостаточным умением всадника. И всадник должен иметь мужество в этом признаться. Если та же лошадь под другим всадником прыгнет через препятствие без закидки, то других доказательств вышесказанного не потребуются.

После отказа лошади преодолеть препятствие всадник должен прежде всего вести себя спокойно, а не вымещать свой гнев на лошади, которая, возможно, и не виновата.

Поведение всадника в момент прыжка

Когда речь идет о прыжках, то многих заботит посадка всадника. Но необходимо еще раз подчеркнуть, что поведение всадника во время прыжка, оставаясь важным, отнюдь не является решающим, как это считают многие. Напрыгивание и отработка подхода к препятствию (обсуждены в предыдущих разделах) не менее важны. На хорошо выездной лошади даже новичок в момент прыжка смотрится неплохо. Но если на хорошо тренированной лошади всадник прыгает без должной энергии, то лошадь очень быстро утрачивает желание прыгать. Фотографии убедительно свидетельствуют, что некоторые успешно выступающие в конкурсах всадники в момент прыжка держатся отнюдь не безукоризненно (с точки зрения теории), хотя их лошади прыгают охотно и уверенно. Нужно заметить, что красивая посадка не приносит особой пользы, если всадник прыгает без души.

О технике прыжка до сих пор нет единого мнения. По-видимому, это зависит от того, что часть любителей конкура исходит в своих суждениях только из практики, а другая часть решает этот вопрос, опираясь на теоретические основы искусства верховой езды. В конце концов одержали победу сторонники итальянской школы. Но по поводу сути итальянской школы мнения тоже различны. Часто говорят о разгрузке задних конечностей, о необходимости сопровождения ритма движения лошади и требуют, чтобы всадник по возможности сохранял длительный контакт между седлищем и седлом, а также — через поводья — между кистью руки и ртом лошади.

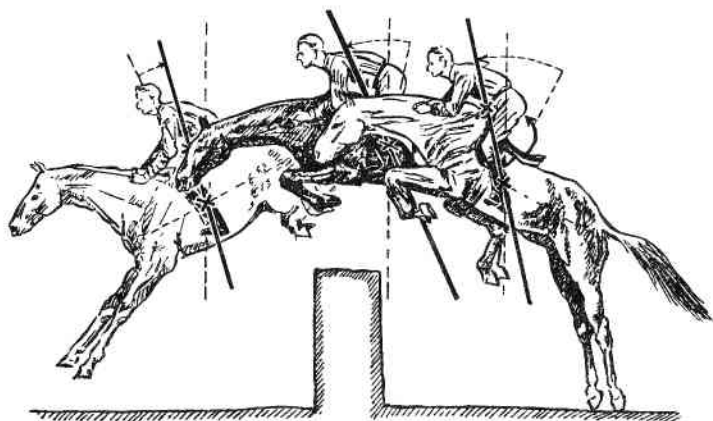


Рис. 43
Правильная посадка всадника во время прыжка

Всадник находится в равновесии, если его центр тяжести согласован с центром тяжести лошади.

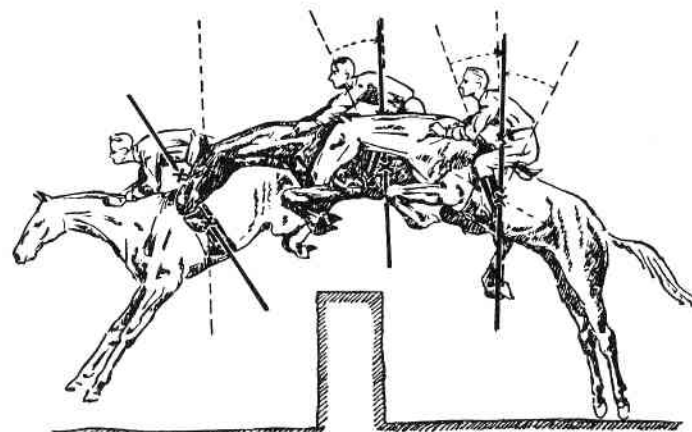
Во время первой фазы прыжка, сразу после отталкивания от земли, начинают действовать факторы, свидетельствующие о необходимости сопровождения ритма движения лошади:

а) мгновенное ускорение после отталкивания;

б) изменение направления движения вверх наискось. Угол по отношению к земле, под которым прыгает лошадь, тем больше, чем круче прыжок. Но угол зависит не от высоты прыжка, а от того, раньше или позже лошадь оттолкнется от земли.

Если всадник, желая сохранить гармоничное сопровождение ритма движения лошади, перенесет свой центр тяжести в точку, находящуюся перед центром тяжести лошади, то он так наклонится вперед при высоком прыжке, что оторвется от седла.

Во второй фазе лошадь движется не наискось вверх, а только горизонтально через препятствие. Центр тяжести всадника в этот момент и находится перед центром тяжести лошади. В соответствии с этим всадник мог бы вновь опуститься в седло, но он этого не делает, поскольку должен разгружать спину лошади до тех пор, пока она не перенесет через препятствие задние ноги.



Чрезмерный наклон вперед Отставание от движения

Рис. 44
Неправильная посадка всадника во время прыжка

В третьей фазе, перед приземлением, центр тяжести всадника находится еще перед центром тяжести лошади, даже если всадник сидит перпендикулярно к спине

лошади; в соответствии с этим он может опуститься в седло.

Перед прыжком всадник не может предугадать, как прыгнет его лошадь. Поэтому он всегда должен быть готов оторваться от седла и с помощью упражнений отработать умение переносить свой центр тяжести вперед на столько, сколько это нужно в каждом отдельном случае. Изучение фотографий может принести при этом большую пользу, но никогда не следует забывать об основном — соотношении между обоими центрами тяжести. Не следует и ошибаться, приравнивая наклон торса вперед к перенесению вперед центра тяжести. Если одновременно с этим сдвинуть седлаще за центр седла, то в таком положении (как на мотоцикле) можно перенести свой центр тяжести даже назад; эта ошибка встречается довольно часто. Если всадник уловил основное, то вопрос, надо ли плотно сидеть в седле, не играет для него роли, поскольку уводит его от сути проблемы. Если всадник может перенести центр тяжести вперед, не отрывая седлаща от седла, то он остается в седле. Если же необходим большой перенос тяжести, то всадник должен приподняться.

Поэтому для посадки в момент прыжка нужна другая прочная опора. Это столь важно, что требует пристального внимания. Новая опора образуется в результате сведения коленей. Колени должны быть так сильно прижаты к телу лошади, как будто они являются его составной частью. В случае если даже оборвется путлище, всадник не потеряет опору.

Поэтому для конкурра путлище подтягивают короче, чтобы, подняв колени, создать прочную опору; стопа при этом продвигается в стремя до подъема, но каблук поднимать нельзя. Шенкеля должны находиться вплотную за подпругой. Их нельзя передвигать дальше назад или выгибывать. Это дезориентирует лошадь.

Поводья следует взять короче, а кисти рук держать с обеих сторон шеи лошади.

Руки должны оставаться согнутыми, чтобы всадник, если возникает необходимость, мог их выдвинуть вперед.

Лошадь начинает подниматься в прыжок из третьей фазы темпа галопа (см. рис. на стр. 136), в которой она передними ногами отталкивается от земли, чтобы еще раз подтянуть далеко вперед задние ноги, сделать ими толчок и пронести их через препятствие. Этот момент уже начало подъема, последнее мгновение, когда всадник должен решительно перенести вперед свой центр тяжести. Чем раньше всадник к этому подготовлен, тем легче ему будет в момент подъема.

Если возникает необходимость послать лошадь, то седлаще отрывают от седла незадолго до отталкивания, поскольку посылающее воздействие пояснично-крестцовым отделом прекратится сразу, как только всадник приподнимется в седле. Даже опытные спортсмены, подводя лошадь вплотную к препятствию, могут упустить момент перенесения вперед центра тяжести и отстанут от ритма движения. Если же это мгновение упущено, то уже не поможет ни вытягивание рук, ни наклон корпуса всадника. Эти движения произведут на зрителя плохое впечатление, какими бы неизбежными они ни показались всаднику в тот момент. Они не только не гармоничны, но и свидетельствуют о том, что гармония явно нарушена и всадник утратил равновесие. Если же всадник в этом случае не сожмет лошадь коленями и шенкелями, то он может потерять опору и упадет. Всадник же не должен при этом еще больше мешать лошади набором поводьев и, приземляясь, должен постараться не наградить ее за верную службу толчком седлаща в спину.

Хорошо тренированных лошадей препятствия притягивают. На таких лошадях всадник должен значительно раньше переходить к прыжковой посадке. Если же лошадь прыгает охотно и должна преодолеть несколько препятствий подряд, то лучше сохранить эту посадку во время всего конкурра. В этом случае посылают только шенкелями.

Благодаря тому, что всадник опускает свои руки к шее лошади, с шеей лошади у него поддерживается контакт, а набранные поводья позволяют сохранить уверенную связь со ртом лошади. Таким образом всадник лучше ощущает все изменения и быстрее реагирует.

Поскольку же контакт должен быть очень легким и давление незначительным, то и не сыграет никакой роли, если связь в момент отталкивания от земли утрачивается, то есть когда поводья провиснут. Более того, не следует и требовать обязательно прочного контакта между кистью руки и ртом лошади, потому что рывок рук может нарушить координацию движений лошади. Всадник должен помнить о главном — что он должен «удлинить» или освободить шею лошади. Лошадь прыгает с вытянутой шеей не только охотней, но и уверенней. Как только всадник почувствует, что в момент прыжка он прильнул к лошади сильнее, чем прежде, то это значит, что он совершил ошибку. Если же лошадь прыгает, не вытянув шею, то всадник совершил ту же ошибку.

Начинающему всаднику лучше всего учиться посадке для прыжков на хорошо подготовленной лошади и без поводьев, крепко держась за гриву или ремень, обвязанный для этой цели вокруг шеи лошади. Нельзя хвататься за переднюю луку седла, ибо это не только не поможет всаднику избежать отставания от ритма движения лошади, но и сделает невозможным его сопровождение.

Если всадник в конце концов поймет, как он должен себя вести в момент прыжка, то он вскоре сам научится входить в ритм движения и, опираясь на руки, сумеет препятствовать отставанию от ритма движения, не держась за гриву или ремень. Со временем придет и умение удерживаться на лошади во время прыжка только с помощью коленей, не пользуясь стременами. Прыгать с прижатыми бедрами или скрестив руки бессмысленно, потому что это только способствует отставанию от ритма движения.

Ошибки лошади во время прыжка

Лошади, прыгающие очень уверенно, иногда во время прыжка тоже ошибаются и допускают следующие ошибки:

1) слишком близко подходят к препятствию и вынуждены прыгать из неудобного положения;

2) отталкиваются слишком рано и вынуждены слишком сильно вытягиваться над препятствием;

3) сочли препятствие слишком низким и вынуждены уводить задние конечности в сторону, чтобы не задеть за него.

В такие моменты всадник должен быть готов ослабить поводья и помочь лошади. Поэтому у него должны быть согнуты руки, что позволяет их вытянуть в момент прыжка. Лошади же сохранить равновесие пошею. Если лошадь в эти мгновения (речь идет о долях секунды) не сможет достаточно вытянуться, то она сделает еще большую ошибку, которая может привести к роковым последствиям. Во время прыжка нет необходимости поддерживать контакт между рукой и ртом лошади, он возникает вновь только после окончания прыжка.

Приземление

Контакт со ртом лошади не нужен и в момент приземления, так как самое незначительное натяжение поводьев может помешать ей сохранить равновесие. Часто лошадь падает только потому, что всадник хотел, сдерживая лошадь, помочь ей.

Хотя начинающий всадник и полагает, что сможет поднять перед лошади воздействием поводьев, он ее только придавит вниз. Иногда рывком повода или чрезмерным примыканием лошадь лишают последней возможности сохранить равновесие. Также и оступившийся канатоходец упадет, если его балансир в решающий момент за что-нибудь зацепится. Лошадь же может сохранить равновесие при «складывании» только с помощью шеи и головы.

Всадник сделает самое лучшее, если останется сидеть неподвижно, по возможности так спокойно и крепко, чтобы исключить любое смещение центра тяжести, которое может опрокинуть лошадь. Он представляет собой массу (а не воздушный шар, обладающий подъемной силой), которая именно в этот момент должна быть прочно связана с лошадью, и сидящий крепко всадник не должен упасть при «складывании» лошади.

Из сильного натяжения поводьев, которое ощущает всадник во время «складывания» лошади, нельзя сделать вывод, что оно ей понадобилось и помогло.

Колени всадника в момент приземления действуют эластично, так сказать, в качестве амортизаторов, и это лошади приятно, поскольку они с ее туловищем не составляют целого, а только к нему прижимаются с помощью мускульного усилия. Также и руки, опирающиеся на кисти, невольно пружинят в локтевых и плечевых суставах. Седлалище, в момент отталкивания и полета в значительной степени разгрузившее спину, при приземлении вновь приближается к седлу, но не опирается на него, пока лошадь не коснется земли задними ногами.

После прыжка всадник должен вновь и по возможности быстрее обрести власть над лошастью с помощью воздействий: с окончанием прыжка только он решает, нужно ли поехать вперед, повернуть или же пойти к следующему препятствию. Утраченную посадку и стремна следует вновь привести в порядок, а провисающие поводья набрать.

Нужно обратить особое внимание на крутое приземление. Чем круче приземление, в особенности же при прыжках в воду, тормозящую в зависимости от ее глубины движение вперед, тем более необходимо, чтобы всадник отклонил туловище назад и разгрузил передние конечности лошади. Благодаря этому лошадь не только лучше сохранит равновесие, но и всадник удержится в седле при неожиданном «складывании» лошади.

Соревнования

Часто говорят, что участия в соревнованиях портят характер спортсмена, поскольку в этом случае верховая езда перестает быть целью, а начинает преобладать честолюбие и дух соперничества.

Но подготовка к соревнованию поучительна уже потому, что движущая сила человеческого честолюбия настраивает спортсмена на невиданные достижения, усердие, выдержку, обстоятельность и добросовестность.

Более того, конкуры и полевые испытания требуют от всадника мужества и сильной воли, которая, передаваясь лошади, ведет к большим успехам. Верховая езда оказывает большое воспитывающее влияние на молодежь, а на соревнованиях умение и характер предстают перед судом общественности. Получить победную ленту прекрасно, но надо уметь и с достоинством проигрывать.

Различают три вида соревнований: испытания молодых лошадей, испытания на годность и соревнования на достижение.

На испытаниях молодых лошадей, кроме степени обученности, оцениваются сложение лошади, ее аллюры и характер.

При испытании на годность решающим фактором является пригодность лошади к использованию в данный момент. При этом оценивается: сложение лошади, ее аллюры, пригодность для верховой езды, выездка, а также и характер. Во время испытаний охотничьих лошадей основное внимание обращают на их умение идти галопом и преодолевать препятствия, а также на поведение лошади на охотничьем поле.

К соревнованиям на достижения относятся: скачки, соревнования по выездке, соревнования охотничьих лошадей, конкуры, троеборье, а также соревнования на мощность прыжка.

Скачки служат для оценки посадки и посылов всадника в обычных и усложненных условиях, независимо от экстерьера лошади и ее достижений.

Соревнования по выездке служат выяснению степени выездки. Они проводятся по программе на ограниченном четырехугольнике или в манеже. Этот вид соревнований требует очень послушной и подходящей для верховой езды лошади.

Конкуры требуют от лошади прыгучести, маневренности, послушания и скорости, а от всадника крепких нервов, смелости и ловкости.

Троеборье требует выносливости, скорости, ловкости, а также послушания и прыгучести лошади. Всадник должен уметь правильно распределить силы своей ло-

шади, чтобы их хватило до конца.

Троеборье состоит в основном из соревнований по выездке, конкур и полевых испытаний.

Испытания по выездке, конкур и полевые испытания в зависимости от степени требований, предъявляемых к всадникам, делятся на четыре класса. В Германии различают:

класс «А» — класс начинающих;

класс «L» — легкий класс;

класс «M» — средний класс;

класс «S» — тяжелый класс.

Для всадника и лошади участие в таких соревнованиях обусловлено опытом, накопленным в классе «А» и регламентирующим возможность их выступления в более высоком классе. Участник может произвести плохое впечатление (что не будет способствовать ни его репутации, ни репутации тренера), лошади же может быть при этом нанесен вред, исправление которого требует бесконечного труда и терпения.

Смотреть на результат чистой и энергичной выездки в классе «А» доставляет удовольствие, в то время как плохо представленная выездка в классе «А» производит гнетущее впечатление, то же самое относится и к конкур, и полевым испытаниям. Всадник и лошадь в результате многолетней работы должны войти в более высокий класс, только так совершенствуется умение. Всякое форсирование нарушает естественный ход и долгое время не приведет к удаче.

Охотничья верховая езда

Ни один из видов верховой езды так не восхищает участников своей красотой, как охотничья верховая езда. Если кто-нибудь хоть раз в жизни скакал на подходящей лошади за сворой быстрых охотничьих собак, тот никогда не забудет этого наслаждения. Во время парфорсной охоты всадник будет у цели своих занятий верховой ездой. На лихом галопе по лугам, полям и лесам, преодолевая откосы, канавы и изгороди, когда неукротимое движение вперед учащает пульс, всадник начинает по-настоящему осознавать, почему он в течение

нескольких лет кропотливо трудился в манеже.

Конная охота с незапамятных времен слыла аристократичным среди других видов спорта и столетиями была спортом избранных. Поскольку же по нему не устраиваются соревнования и он не связан с достижением рекордных результатов, в нем нет и досады, зависти, стремления добиться преимуществ. Он всегда останется в истинном смысле этих слов спортом джентльменов. Этот вид спорта требует широкой души, железных нервов, незаурядного искусства верховой езды, хорошей охотничьей лошади и, что также важно, идет на пользу коневодству!

Охотничья лошадь не обязательно должна быть красивой и нравиться испытующим взглядам судейской коллегии. Охота — это настоящий экзамен умений, где темперамент играет такую же большую роль, как и физические данные. В поле лошадь должна идти уверенно, безотказно, преодолевая канавы или плетни, не должна спотыкаться и ждать посылы; основное же, чтобы она не ложилась на повод. На охоте все лошади идут активней, чем обычно. Иная лошадь, кажущаяся обычно ленивой и скучной, в обществе других лошадей вдруг становится необычайно резвой, и ее трудно удержать. Но скакать на понесшей лошади по полю, где происходит охота, не доставит удовольствия, при этом подвергается опасности всадник и другие участники. Поэтому выбор лошади для охоты требует большого опыта, и начинающий всадник должен при этом обратиться за советом к тренеру.

На охоте все происходит быстро.

До тех пор пока у всадника нет практики верховой езды на охоте и необходимого спокойствия, появляющегося только с опытом, он не сумеет правильными воздействиями ловко управлять своей лошастью; он ей только более или менее умело указывает направление движения. Чем спокойней идет лошадь, тем скорее всадник освоится с темпом парфорсной охоты.

Перед началом охоты следует убедиться, правильно ли подседлана и взнуздана лошадь, возможно, даже применение мартингала, и прежде всего прочно

ли сидят бандажи. Хлыст для верховой езды нужно оставить дома. Путлища лучше поднять на две дырки выше, чем обычно. Опытные всадники сидят во время охоты, как на конкуре, и опираются не на седалище, а на колени и стремена. Эта посадка, когда охота продолжается долго, не так утомляет. Сопровождать ритм движения на долгом галопе трудно и утомительно. Иногда от этого всадник теряет мягкость при воздействии поводьями и отстает от ритма движения лошади не только во время прыжков, но и на галопе, он мешает своей лошади, а иногда и падает.

Во время скачки на охоте всадник, как водитель автомобиля, постоянно смотрит вперед, потому что он движется быстрее, чем обычно, и внезапно возникшие препятствия могут привести к непредвиденной ситуации. Если же лошадь другого участника охоты попадает в болотистое место или ступит ногой в кроличью нору, то нужно вовремя уклониться от столкновения.

Поэтому на охоте никогда не скачут равняясь в затылок, чтобы иметь широкий обзор и чтобы другой всадник не смог помешать движению. Нельзя скакать и зигзагами, а нужно придерживаться своего направления и по возможности окончить охоту в том месте поля, где она началась.

Если лошадь отказалась совершить прыжок, то всадник своими повторными попытками не должен мешать другим участникам охоты, пересекая им дорогу. Лучше всего в этом случае присоединиться к другому всаднику и преодолеть препятствие, но не прямо за ним, а под некоторым углом к его пути. Если же лошадь не прыгнет за другой лошадью через препятствие, то, преодолевая ров, нужно найти узкое место или переезд, а если все препятствия высокие, их лучше объехать, чтобы не отстать от других участников охоты. Для начинающего всадника унижительно в момент окончания охоты не приехать на место сбора. Но умудренные опытом специалисты знают, что это может произойти и с умелыми всадниками. Чем лучше лошадь подготовлена для охоты, тем легче ею управлять. Заслуга всадника не в том, чтобы преодолеть препятствия в самом высоком, ши-

роком или трудном месте, он должен заранее отыскать легкое место и постараться окончить скачку на свежей, непереутомленной лошади.

Если всадник утратит власть над лошадью, то ему нужно уехать с поля в сторону, чтобы не мешать другим.

Различают:

- 1) охоту без своры собак;
- 2) охоту на живую дичь со сворой;
- 3) охоту без дичи со сворой. При этом прокладывают искусственный след. Впереди скачет доезжачий и волочит за собой в корзине губку, пропитанную пометом дичи.

Если у кого-либо появится возможность участвовать в охоте, то ее не следует упускать. Непременным условием является подходящая охотничья лошадь, обученная ходить под седлом. Каждая охота — это праздник в жизни всадника!

Вспомогательные средства

Взнуздывание

Обо всем, что касается оголовья и седла, тренер подробно расскажет во время занятий верховой ездой. Перед тем как сесть в седло, всадник должен убедиться сам, правильно ли взнуздана и подседлана лошадь.

Оголовье должно быть надето так, чтобы оно нигде не натирало и не стесняло голову лошади, чтобы трензель не повредил рот и не травмировал его углы. Прежде всего подбородный ремень должен прилегать так, чтобы между ним и горлом можно было просунуть ладонь в горизонтальном положении. Неправильно надетое оголовье, причиняющее лошади боль, сильно влияет на ее послушание.

Чем толще трензель, тем мягче он действует. Чем чувствительней рот лошади, тем толще должен быть трензель.

Мундштук следует хорошо подогнуть по ширине рта. Рты лошадей бывают уже и шире: чем изящней ее голова (как у чистокровных и арабских лошадей), тем уже должен быть мундштук. Чем чувствительней рот лошади,

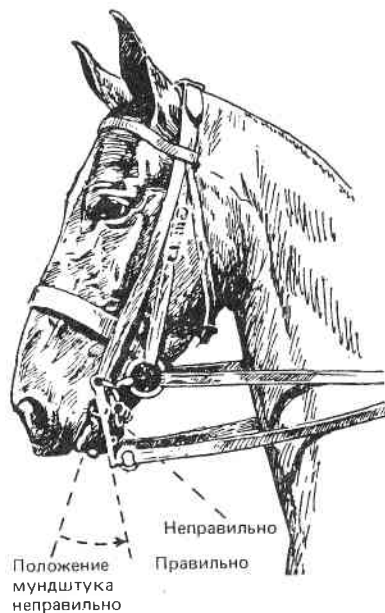


Рис. 45
Взнуздывание мундштуком

«проваливается». Если рычаги служат как бы продолжением щечного ремня, то мундштук лежит слишком круто.

Подседлывание

Всадник может верно сидеть и правильно воздействовать только на хорошо подседланной лошади. Наиболее глубокая точка седла должна находиться в его центре, если она находится сзади или впереди, то всадник будет сидеть неверно. Причина неправильного положения наиболее глубокой точки может быть в том, что внутренняя часть седла слишком широка или узка, высока или не очень округла. Седло должно лежать на лошади, как хороший костюм сидит на человеке.

тем короче должны быть рычаги мундштука. Мундштук — это рычаг, действующий тем сильнее, чем больше разница между длиной нижних и верхних рычагов. Если поводья провисают, то рычаги мундштука могут совпадать по направлению с ртом лошади; между подбородной цепочкой и нижней челюстью должно быть пространство, чтобы туда можно было просунуть два пальца. При наборе поводьев мундштука рычаги поворачиваются приблизительно на 30 градусов. Если возможен более сильный поворот, то говорят, что мундштук

Бинты

Конечности лошади бинтуются для того, чтобы она не повредила свои сухожилия. Пользу бинтов часто преувеличивают. Бывает и так, что лошади подковами бьют себя по ногам, в основном на быстрых поворотах, спотыкаясь, прыгая, и наносят себе повреждения, ведущие к хромоте*. Бинты предназначены для защиты от ударов и растяжений. Накладывать их надо умело. Неумелое бинтование может привести к травмам лошади. Бинты завязывают узлом на внешней стороне ноги. Они не должны давить, иначе вызовут травмы: узел нельзя завязывать сзади сухожилий, он должен быть завязан прочно, чтобы не развязаться во время езды. Если бинты на ходу развяжутся, то лошадь может на них наступить, запутаться и упасть. Поэтому бинты часто сшивают или применяют так называемые «застегивающиеся бандажи».

Вспомогательные поводья

Различают следующие виды вспомогательных поводьев:

1. Развязка. Лошадь «развязана», когда справа и слева с помощью этого вида поводьев осуществляется контакт между кольцом трензеля и подпругой. Лошадь коротко «развязана», когда ее нос уходит за вертикаль, причем ее рот приближается к груди. И лошадь длинно «развязана», когда линия ее лба находится до вертикали. Если не считать работу на корде, то развязка для выездки не применяется, потому что этот тип поводьев способствует общей скованности лошади. Этими поводьями пользуются на первых часах занятий верховой ездой, пока начинающий всадник еще не научился сохранять равновесие.

* Хромота не заболевание, а симптом. Хромая лошадь припадает на здоровую ногу, чтобы разгрузить и сберечь больную. Если кто-либо захочет узнать, на какую ногу хромает лошадь, то ему, глядя на нее, нужно повторить ее движения.

2. Мартингал также называют «прыжковым поводом», это ремень, состоящий из двух частей, один его конец крепится к подпруге и проходит между передними ногами лошади или же закрепляется на грудном ремне. Оба других конца одинаковой длины и оканчиваются кольцами, через которые проходят трензельные поводья. Мартингал должен быть такой длины, чтобы он под углом к трензелю свисал дугой. Если лошадь ударит головой или захочет поднять ее слишком высоко, то мартингал воспрепятствовать этому не сможет, но он должен ограничить это движение. А это даст возможность всаднику в подобные мгновения не утратить полностью власть над лошадью, да и она не ударит его головой в лицо.

Мартингал отнюдь не вспомогательное средство для выездки лошади. Но его применение приносит пользу, и прежде всего на конкурсах, конной охоте и при езде на горячих лошадях в поле.

3. Скользящие поводья. Скользящие поводья состоят из двух ремней длиной около 2,75 м. С одной стороны концы ремней прикрепляются на высоте колена всадника к подпруге. Отсюда они с внутренней стороны проходят через кольца трензеля ниже его и заканчиваются в руке всадника; правый повод проходит через правое кольцо трензеля в правую руку всадника, а левый повод — в левую. Внутренние стороны обоих ремней первой половины должны быть обращены к лошади, чтобы гладкие стороны скользили в кольцах трензеля без особого трения.

Всадник должен применять скользящие поводья осторожно, потому что слишком сильным воздействием он притягивает рот лошади к ее груди. Этими поводьями может пользоваться только всадник, прекрасно понимающий, как чувствует себя правильно повинующаяся посылам лошадь, когда он держит ее голову перед собой, как бы закрепленную между двумя рычагами.

Скользящие поводья соблазняют возможностью добиться с помощью рук «правильного постава головы», не подгоняя лошадь сзади к поводьям, то есть без сбора.

Скользящие поводья применяются правильно, если их воздействие непостоянно и сопровождается достаточно

сильным посылом до тех пор, пока у лошади наблюдается скованность мышц шеи, затылка или ганашей. Незначительным давлением внешней кисти на внутренний скользящий повод лошадь побуждают уступить. Этот способ подробно описан в книге. В соответствии с этим скользящий повод должен действовать только односторонне и никогда одновременно с обеих сторон. Суть его действия заключается в том, что, воздействуя с одной стороны, он выключается с другой. Если лошадь уступила с обеих сторон, то применение скользящих поводьев утрачивает смысл.

Если эти поводья применяют, чтобы добиться от лошади определенного постава или принятия, то о разумной выездке не может быть и речи. Логическим следствием этого будет отказ лошади повиноваться.

Если скользящие поводья через несколько минут после начала их применения не принесут успеха, то налицо доказательство, что их не умеют правильно применять и что лучше их оставить, иначе трудности только увеличатся.

Хлыст

При выездке и езде верхом всадник применяет эластичный хлыст, верхний конец которого намного тяжелее нижнего, поэтому всадник держит его за центр тяжести. В таком положении хлыст пружинит и им можно пользоваться, не делая размашистых движений рукой. Он удобнее, чем стэк или короткая плетка, которую держат за рукоятку. Как следует держать хлыст, показано на рисунке, где дано исполнение пиаффе.

Хлыстом наносят вплотную за подпругой подходящий по силе короткий удар. Воздействия удара достаточно, потому не нужно, чтобы лошадь пугалась еще и свиста хлыста, рассекающего воздух.

Если нужно ударить хлыстом, то это делают с добавочной силой, а отнюдь не играя, неуверенно и выясняя, как к этому отнесется лошадь. Нельзя бить в гневе, и всегда следует сознавать силу своего удара.

Если на лошадь садятся с хлыстом, то его держат в левой руке. При этом нужно, чтобы лошадь не видела хлыста, иначе она будет его бояться с самого начала.

Если всадник хочет, чтобы другой спортсмен передал ему хлыст, то это следует сделать так, чтобы лошадь не заметила хлыст, потому что она его всегда боится.

Хлыст применяют: при обучении невыезженных лошадей, чтобы инспирировать посылающее воздействие шенкелей и мышц пояснично-крестцового отдела, при езде на дурноезжих или испорченных лошадях, когда они не повинуются и ложатся на повод, недостаточно идут вперед после воздействия шенкелями (как это делают невыезженные лошади), если они ленивы или в наказание.

Если лошадь не реагирует или неохотно реагирует на воздействие шенкелей, ей можно напомнить об этом ударом хлыста. Это можно сделать как для поддержки посылающего вперед шенкеля, так и для поддержки посылы в сторону. Несильного удара достаточно, но необходимо одновременно воздействовать и шенкелем. Если же ударить только после безуспешного воздействия шенкелем, то лошадь не поймет взаимосвязи удара и его причины. В этом случае лошадь только запугают, но успеха не будет.

Для езды в поле или на конкуре хлыст непригоден. Здесь можно в случае необходимости пользоваться короткой плеткой длиной 60–80 сантиметров.

Шпоры

Пока начинающий всадник не научится владеть своими ногами, ему не разрешают пользоваться шпорами, потому что ими он может только травмировать лошадь, щекотать ее и побудить к прыжкам, от которых сам он вылетит из седла. Если же всадник научился так крепко сидеть, что в состоянии владеть своими ногами, то ему можно позволить пользоваться и шпорами. Шпоры нужны только в те мгновения, когда шенкелям необходимо придать усиленный акцент. Если шпорами пользуются чрезмерно, то все больше и больше притупляют чувстви-

тельность лошади. Чем меньше всадник прибегает к помощи шпор, тем лучше. Сопrotивляясь применению шпор, лошадь бьет задними ногами. В большинстве случаев это признак того, что укол шпорами сделали с несоответствующей силой, нерешительно или он длился слишком долго. Одиночному уколу, нанесенному в момент, когда от лошади что-либо требуют, она никогда не сопротивляется. Если лошадь бьет задней ногой, то всадник должен это расценить как заявление своей лошади о том, что он еще не научился правильно пользоваться шпорами. Это же напоминание она делает всаднику, размахивая хвостом. Многие лошади беспрерывно размахивают хвостом, когда их щекочут шпорами. Некоторые всадники отвечают тренеру, обратившему внимание на их неумение обращаться со шпорами: «Я ничего не могу добиться от лошади шпорами, потому что она их не чувствует». Любой всадник должен ощущать, как его ноги прилегают к туловищу лошади. Если он этому не научился, то ему нужно снять шпоры и сначала научиться это ощущать.

Уколы шпорами должны быть коротки и производиться вплотную у подпруги; приподнимая колено, всадник больше коснется шпорой тела лошади. Носок ноги при этом чуть спускается вниз и во внешнюю сторону. Уколы шпорами не приносят пользу и неправильны, если всадник одновременно не воздействует пояснично-крестцовым отделом и шенкелем.

Шпорами надо пользоваться особенно осторожно при езде на чувствительных лошадях и кобылах в период течки.

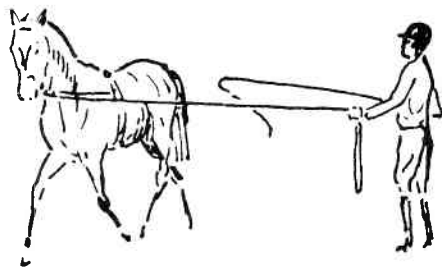
Голос

Голос – это вспомогательное средство, всегда имеющееся в распоряжении всадника. Им можно посылать или успокаивать лошадь. Голосом пользуются точно так же осторожно, как и шпорами. Добрый, мягкий голос действует успокаивающе, в то время как резкий, звонкий голос, скорее, взвинчивает лошадь.

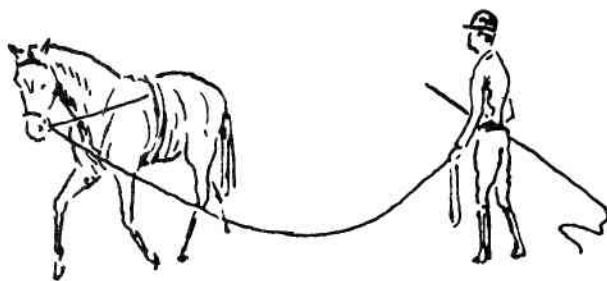
В конюшне никогда не следует говорить громко.

Корда

Корда – вспомогательное средство для работы с лошадьми в руках, это шнур длиной около 7 метров, который держат в левой руке, гоняя лошадь по корде влево, а гоняя вправо – в правой руке. Корду прикрепляют к кольцу трензеля. Другой конец корды и оставшиеся при движении по кругу 2–3 метра корды находятся в другой руке кордового. При этом нужно обратить внимание, чтобы свернутая в несколько кругов часть не свисала бы низко и кордовый не запутался бы в ней. Корду нужно держать в руке так, чтобы в любое время ее можно было удлинить или укоротить.



Правильное положение корды



Неправильное положение корды

Рис. 46

Тренировка лошади с использованием корды

Ведущая рука находится на высоте рта лошади и регулирует натягивание корды. Гонять на корде с опущенной рукой и свисающей кордой – это передвижение лошади, но не работа на корде.

Работа на корде – это самая первая работа с молодыми лошадьми, она практикуется для приучения лошади ходить под седлом, при прыгивании, исправлении дурноезжих лошадей и прежде всего – с лошадьми, обладающими слабыми спинами. Работа на корде применяется также, если всадник еще не научился входить в ритм движения лошади и с лошадьми, утратившими ход и размашистость, а также с такими, которых после перенесенной болезни следует шадить. На корде лошадь работает правильно, когда она передвигается спокойными размашистыми аллюрами.

При работе на корде большую роль играет прикрепление вспомогательных поводьев, равномерное, умелое пользование кордой, хлыстом и голосом. Обе последние возможности воздействия заменяют пояснично-крестцовый отдел и шенкеля всадника, в то время как воздействия поводьев более или менее активно передаются через корду и пассивно через соответствующее прикрепление поводьев. Прикрепление поводьев, а также воздействия голосом и хлыстом требуют умения и сосредоточенного внимания. Во время работы часто приходится поправлять прикрепление корды. Гонять лошадь на корде трудней, чем это многие думают. Всадники, не научившиеся входить в ритм движения лошади, никогда не заменят отсутствующее умение работой на корде. С помощью корды лошадь можно временно исправить, но если всадник неправильно сидит в седле, то он ее вновь быстро испортит. Поэтому свою лошадь лучше исправлять, научившись входить в ритм ее движения.

Кавалетти

Кавалетти – это жерди, положенные по ходу лошади на высоте около 20 сантиметров и отстоящие друг от друга примерно на 1,40 метра. Когда лошадь под всад-

ником заставляют идти шагом или рысью через кавалетти, то добиваются:

1) чтобы лошадь внимательно следила за грунтом, и побуждают ее к более высоким движениям ног. Если всадник ей не мешает, то она, как правило, вытянет шею вперед и вниз и расслабит мускулатуру спины. Если же требования к ней будут слишком высоки, особенно в работе с горячими лошадьми или лошадьми со слабой спиной, или же кавалетти положат так, что лошадь, задев их, столкнет, а следующая за ней на них наступит, то в результате этого будет больше вреда, чем пользы;

2) чтобы всадник почувствовал свою расслабленность и умение приспособиться к ритму движения лошади. А чтобы не отстать от ритма ее движения и не потревожить рот и спину лошади, всадник должен усиленным смыканием коленей стараться войти в ритм ее движения.

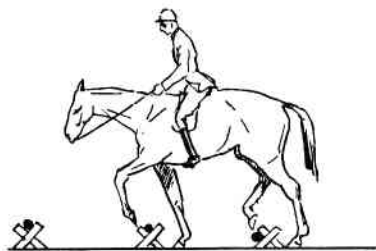


Рис. 47
Тренировка лошади на кавалетти

Работа на кавалетти приносит пользу лошадям с короткой, широкой спиной, заставляя их расслабляться, а также дурноезжим лошадям со скованными спинами и ступающим не в такт.

И тем не менее работу на кавалетти сильно переоценивают. Лошадь, шагая через них, конечно, вытягивает шею вперед и вниз, но всадник при этом никоим образом не учится самостоятельно добиваться этого движения с помощью посылки так же, как он не научился бы этому, если бы вытягивание шеи стимулировали, поднося к голове торбу.

ОСНОВЫ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ

Организм лошади весьма сложен. Он состоит из мельчайших биологических единиц, называемых клетками. Подобно тому, как кирпич является мельчайшей частью дома, так клетка является мельчайшей структурной частью организма. Клетка невидима невооруженным глазом, но она дышит, питается, размножается.

Между клетками и окружающей средой постоянно происходит обмен веществ, состоящий из двух неразрывно связанных процессов — усвоения питательных веществ и кислорода (ассимиляции) и выделения продуктов распада (диссимиляции). Обмен веществ является основным условием нормальной жизнедеятельности организма лошади. Если он нарушается, нарушается и жизнедеятельность лошади.

Группа однородных клеток, выполняющих определенную функцию, называется тканью. В организме животного различают четыре типа тканей: **эпителиальную** — покрывающую поверхность слой кожи, выстилающую слизистые оболочки ротовой и носовой полостей и других органов; **соединительную** — образующую кости, связки, хрящи, кровь, лимфу; **мышечную** — являющуюся основой всех активных органов движения, способную сокращаться и выполнять работу; **нервную** — составляющую основу нервной системы, обеспечивающей согласованность и единство в работе всех органов лошади.

Часть организма, состоящую из различных тканей и выполняющую определенную функцию, называют орга-

ном. Например: сердце, легкие, желудок, печень, глаз и другие. Несколько отдельных органов, соединенных вместе, образуют систему.

У лошади различают:

- систему органов движения,
- систему органов пищеварения,
- систему органов кровообращения,
- систему органов дыхания,
- систему органов мочеиспускания,
- систему органов размножения,
- систему кожного покрова,
- систему органов чувств (анализаторов),
- нервную систему,
- систему желез внутренней секреции.

Все перечисленные системы в организме лошади находятся друг с другом в тесной взаимосвязи, которая осуществляется нервной и гуморальной регуляцией. Этим обеспечивается единство и целостность организма лошади.

Рассмотрим кратко анатомическое строение и физиологическую функциональную деятельность систем организма спортивной лошади.

Система органов движения – состоит из **пассивных** органов (костей скелета, сухожилий, связок) и **активных** (мышц и их вспомогательных частей).

Скелет

Скелет является твердой основой организма лошади и в значительной мере определяет форму ее тела. Он состоит из костей, хрящей, связок и несет на себе всю тяжесть мускулатуры и других тканевых образований, защищает расположенные внутри многочисленные мягкие органы. Каждая кость скелета имеет определенную форму, соответствующую ее функциональному назначению. Кости скелета соединяются между собой при помощи суставов, связок и хрящей.

Кости покрыты тонкой оболочкой, называемой надкостницей. Ушибы и травмы надкостницы ведут к образованию так называемых экзостозов (накостников),

которые часто встречаются у спортивных лошадей в области пясти и плюсны. Экзостозы снижают работоспособность, а иногда полностью обесценивают спортивную лошадь.

Для предохранения пясти и плюсны от ушибов целесообразно использовать специальные нагавки или фланелевые бинты, которые должны хорошо фиксироваться, особенно во время соревнований.

Рациональная тренировка и полноценное кормление укрепляют опорно-двигательный аппарат спортивной лошади, кости становятся более прочными вследствие утолщения их коркового слоя. Увеличивается поперечный размер трубчатых костей конечностей, несущих основную нагрузку во время движения лошади под всадником.

Выращивание молодняка и выбор лошади для конного спорта с крепким и прочным скелетом – одна из главных задач специалистов спортивного коннозаводства.

Мускулатура и сухожильно-связочный аппарат

Мышцы принадлежат к активным органам, которые под влиянием раздражения, передающегося по нервам, сокращаются в продольном направлении и благодаря этому приводят в движение конечности, шею, туловище и другие органы лошади. Сокращение мышц обеспечивает деятельность большинства органов: работу сердца, перистальтику кишок, органов дыхания, выделения и т.д. Форма и особенности строения каждой мышцы обусловлены ее функциями.

К кости мышца прикрепляется с помощью сухожилия, составляющего одно целое с мышцей, но в отличие от мышц сухожилия состоят из плотной и очень крепкой волокнистой ткани.

В зависимости от функции у лошади различают сухожилия **сгибатели** и **разгибатели**, которые обладают свойством неустойчивости, дающим лошади возможность долгое время стоять не утомляясь. Однако при больших нагрузках (в процессе тренировки и во время соревнований) необходимо оберегать сухожилия лошади, принимать профилактические меры.

В тех местах, где сухожилия проходят над костными выступами и буграми, у лошадей имеются специальные синовиальные сумки и влагалища.

Опыт показывает, что сухожилия, сухожильные влагалища и синовиальные сумки у спортивных лошадей часто травмируются и воспаляются. Это является причиной нарушения функции конечностей. Возникшие заболевания (тендениты, синовиты и тендовагиниты) очень трудно поддаются лечению и часто приводят к рецидивам.

Пищеварительный аппарат

В процессе тренировки и соревнований организм спортивной лошади тратит много энергетических ресурсов и требует постоянного их пополнения. Рациональное и полноценное кормление обеспечивает организм лошади всеми необходимыми питательными веществами, к которым относятся: белки, углеводы, жиры, витамины, микроэлементы, минеральные соли и т.д.

В организме лошади сложные химические соединения корма превращаются в более простые, которые легко всасываются и усваиваются.

Пищеварительный аппарат лошади состоит из ротовой полости, глотки, пищевода, желудка, отдела тонких (двенадцатиперстная, тощая и подвздошная) и отдела толстых кишок (слепая, ободочная и прямая).

У спортивных лошадей в ротовой полости иногда наблюдаются различного рода травматические повреждения: потертости углов рта и беззубого края, особенно нижней челюсти, различного рода дефекты зубов, травмы и язвы слизистой оболочки, стоматиты, воспаление десен и другие заболевания. Заболевания ротовой полости вызывают болезненную реакцию лошади на средства управления, не позволяя ей хорошо пережевывать корм, нарушают процесс пищеварения. Все это отрицательно сказывается на спортивной форме и работоспособности верховой лошади. Поэтому необходимо регулярно проводить тщательный осмотр ротовой полости лошади и контролировать состояние ее зубов.

Недоброкачественность корма и нарушение режима кормления у спортивных лошадей быстрее и чаще сказываются на деятельности желудочно-кишечного тракта, чем у обычных рабочих лошадей.

По данным американского журнала «Хроника лошади» (от 3 февраля 1978 г.), причинами гибели спортивных лошадей в Соединенных Штатах Америки в 1977 г. были: колики, заболевания конечностей, паразитарные и респираторные заболевания, инфекционная анемия, травматические повреждения и другие. При этом колики явились причиной падежа лошадей в 49 случаях из 100.

Профилактика этой болезни у спортивных лошадей складывается из тщательного контроля качества кормов и соблюдения режима кормления.

Органы кровообращения

Органы кровообращения служат для того, чтобы доставлять клеткам питательные вещества (жиры, белки, углеводы, витамины, минеральные вещества, микроэлементы) и кислород, а также освобождать организм от жидких и газообразных продуктов его жизнедеятельности. Эту задачу выполняет кровь, которая благодаря непрерывной работе сердца движется по кровеносным сосудам, расходящимся по всему организму.

Сокращение сердца и периодическое расширение и спадение артерий при прохождении волны крови называется **пульсом**. Исследование пульса имеет большое диагностическое значение для оценки функционального состояния организма лошади. Особенно важное значение исследования пульса приобретает у спортивных лошадей в процессе их тренировки как фактор оценки степени их тренированности. Пульс у лошади может быть исследован и подсчитан в области сердца с левой стороны грудной клетки или путем пальпации наружной подчелюстной артерии, проходящей в области угла (ганаша) нижней челюсти.

Сердце состоит из четырех камер: двух предсердий и двух желудочков. У лошади оно находится в левой части грудной клетки между 3–6 ребрами. Величина

сердца лошадей разных пород различна. Установлено, что у чистокровных верховых лошадей величина сердца превосходит величину сердца лошадей тяжелоупряжных и других пород. Величина сердца определяется ветеринарными специалистами путем перкуссии.

Установлено, что размеры сердца находятся в тесной связи не только с телосложением, возрастом, полом лошади, но и с работоспособностью. Это объясняется тем, что в процессе резвой и напряженной работы сердце чистокровной спортивной лошади должно перекачать большое количество крови. Понятно, что такую функциональную нагрузку может нести только крепкое и здоровое сердце.

Лошадь, как и другие млекопитающие, имеет два круга кровообращения: большой и малый.

Большой круг начинается аортой, выходящей из левого желудочка сердца и несущей кровь ко всем органам и тканям. Заканчивается большой круг кровообращения веной, входящей в правое предсердие.

Малый круг начинается легочной артерией из правого желудочка сердца. Он несет кровь к легким, где она освобождается от газообразных продуктов жизнедеятельности организма и, обогащаясь кислородом, возвращается по легочным венам в левое предсердие. Кругооборот крови у лошади в среднем совершается в течение 30–35 секунд.

В связи с тем что система кровообращения в организме лошади является замкнутой, работа сердца обуславливает в сосудах определенное давление крови. Показатели артериального кровяного давления используются для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы. Кровяное давление у лошади измеряется с помощью специальных аппаратов (тонометров).

По данным Е. М. Беркович (1967 г), максимальное кровяное давление у лошадей составляет 100–120 мм Нд., минимальное – 35–50 мм Нд. В результате систематической тренировки кровяное давление у спортивных лошадей несколько повышается.

Органы дыхания питают организм лошади кислородом и выводят из него углекислый газ. Органы дыхания у лошади состоят из носовой полости, одновременно служащей органом обоняния; гортани, состоящей из нескольких хрящей и приспособленной для проведения воздуха и образования голоса (ржания); трахеи – дыхательного горла, – которая простирается от гортани через всю шею в грудную полость, где делится на два бронха; основных органов дыхания – легких (правого и левого), расположенных в грудной клетке. В легких, состоящих из легочных пузырьков – альвеол, окруженных сетью капиллярных сосудов, происходит газообмен: кислород воздуха поступает в кровь, а углекислый газ из крови переходит в легочные пузырьки и выдыхается.

Частота и глубина дыхания у лошадей не являются постоянными. Число вдохов увеличивается после кормления, в процессе работы, по мере повышения температуры внешней среды, при различного рода заболеваниях. Это служит объективным показателем функционального состояния организма лошади.

У здоровых, хорошо тренированных спортивных лошадей частота дыханий в минуту в состоянии покоя – 6–12, а у плохо тренированных – 10–18. Увеличение числа дыханий при мышечной работе зависит от ее интенсивности и уровня тренированности лошади. Увеличение числа дыханий у спортивной лошади без видимых на то оснований должно привлечь внимание тренера и всадника и стать предметом исследования ветеринарного специалиста.

Специалисты конного спорта должны знать, что вследствие нарушения анатомического строения гортани (западение черпаловидного хряща) у лошадей иногда возникает серьезный дефект, носящий название «рорер» свистящее удушье. Это крупный недостаток лошади, так как затрудняет дыхание, особенно при больших тренировочных нагрузках, и не позволяет использовать эту лошадь для спортивных целей. Примерами лошадей с подобным дефектом являлись Крохотный и Рок. Крохотный в связи с этим неудачно выступал в соревнованиях по преодолению

препятствий на Играх XX Олимпиады в Мюнхене, а Рок не смог закончить дистанцию полевого кросса на чемпионате Европы 1973 года в Киеве.

Некоторые спортивные лошади, особенно чистокровной породы, страдают кровоточивостью из носа вследствие разрыва кровеносных сосудов, которые из-за тонкости стенок при напряженной работе в силу повышенного давления лопаются. Этот порок передается по наследству и значительно обесценивает лошадь для конного спорта. В 1947 году в США было установлено, что из 185 чистокровных лошадей, страдавших этим пороком, 17 погибли.

Система мочевыделения

Система органов мочевыделения у лошади состоит из почек, в которых происходит образование мочи; почечных лоханок, куда стекает моча из почек; мочеточников, по которым моча оттекает из почек в мочевой пузырь; мочевого пузыря, в котором собирается моча; мочеиспускательного канала.

Главной задачей органов системы мочевыделения является выведение из организма лошади продуктов распада органических соединений, главным образом продуктов белкового обмена (мочевины, гиппуровой кислоты, аммиака, креатинина и др.), а также избытка воды и минеральных солей. Эти вещества выводятся из организма в виде мочи, которая представляет из себя водный раствор неорганических и органических соединений. В сутки лошадь выделяет 4–10 литров мочи.

С мочой удаляются из организма не только продукты обмена, но и посторонние вещества, введенные в организм (например, лекарственные средства, допинговые средства, случайные примеси). Поэтому исследование мочи служит надежным методом для обнаружения допинга у спортивных лошадей во время соревнований.

Состав и свойства мочи изменяются при ряде заболеваний. Поэтому исследование состава и свойств мочи служит подсобным методом при диагностике заболевания спортивной лошади.

Моча здоровых лошадей не должна содержать в себе ни белка, ни сахара. Однако при сильном физическом напряжении во время тренировки или после соревнований в моче может появляться белок. Наличие белка в моче называется альбуминурией. При некоторых инфекционных заболеваниях в моче лошади обнаруживается гемоглобин. Это называется гемоглобинурией.

У лошадей вследствие неправильного ухода и эксплуатации может возникать особое заболевание, так называемая паралитическая гемоглобинурия.

Гемоглобинурией лошади заболевают обычно после отдыха и обильного кормления без достаточного моциона. При этом заболевании, кроме всего, возникает и паралитическое состояние задних конечностей. При возникновении паралитической гемоглобинурии необходимо срочно обратиться за помощью к ветеринарному врачу.

У спортивных лошадей иногда появляются болевые ощущения в области спины, которые являются не следствием заболевания мышц (миозиты, мипатозы), а результатом заболевания почек. В этих случаях необходима консультация ветеринарного специалиста и соответствующее лечение.

Система органов размножения

Существование любой породы лошадей поддерживает процессом размножения. Сущность его заключается в том, что в организме животного вырабатываются особые, так называемые половые клетки: у самцов – сперматозоиды, у самок – яйцеклетки. После оплодотворения женская яйцеклетка начинает развиваться.

Органы размножения у жеребца состоят из семенников (яичек), семяпроводов, предстательной железы, мочеполового канала и полового члена.

Органы размножения кобылы состоят из яичников, яйцепроводов, матки, влагалища и наружных половых органов.

Половая зрелость у лошадей наступает в возрасте 18–20 месяцев. Южные породы, содержащиеся круглогодично на хорошем пастбище, развиваются быстрее,

чем северные, находящиеся в условиях долгой суровой зимы. Однако наступление половой зрелости не указывает на полную «хозяйственную» зрелость организма, которая наступает несколько позже. Поэтому кобыл покрывают не ранее 3-летнего возраста. Продолжительность жеребости зависит от условий кормления, возраста кобыл, сезона покрытия, в среднем составляет 340 (± 20) дней.

Жеребую кобылу необходимо содержать в хороших условиях, обеспечивать полноценным кормлением и предоставлять ей возможность регулярно, но умеренно двигаться.

Органы чувств – анализаторы

Лошадь постоянно находится в тесном общении с окружающей ее внешней средой. Это осуществляется при помощи органов чувств (зрение, слух, вкус, обоняние, осязание и др.), которые в физиологии получили название **анализаторов**.

У лошади очень хорошо развиты дистантные анализаторы (зрение, слух, обоняние). Это позволяет ей быстро и легко ориентироваться в постоянно меняющихся условиях внешней среды.

Кожный анализатор – преимущественно контрольный. Он позволяет лошади воспринимать температурные (тепло, холод), тактильные (прикосновение, давление) и болевые раздражители и соответствующим образом отвечать на них.

Наибольший интерес для конного спорта представляют тактильные рецепторы, которые реагируют на прикосновение и давление шенкеля и шпор и позволяют всаднику в процессе выездки и тренировки лошади, а также во время соревнований использовать их для управления. Лошадь хорошо различает любые тактильные раздражители. Это позволяет ей быстро реагировать (отвечать) на малейшие сигналы, исходящие от всадника через прикосновение (давление) ног, шпор, поводьев, незначительное изменение центра тяжести и т.д., которые остаются незаметными для глаз зрителей. Таким

образом лошадь, дифференцируя незначительные изменения прикосновений и давлений ног и шпор всадника, выполняет целый ряд сложных двигательных упражнений.

Нервная система

Сознательное управление спортивной лошастью в процессе тренировки и соревнований не может быть достигнуто без знания особенностей ее нервной системы, управляющей актами ее поведения.

Главная функция нервной системы – восприятие и анализ различных раздражителей и обеспечение быстрых, точных и согласованных реакций организма на эти раздражители по принципу рефлекса.

Нервная система обеспечивает единство и целостность организма лошади и его взаимосвязь с окружающей средой. Благодаря этому достигается «уравновешивание» животного организма с внешней средой, без которого невозможна была бы его нормальная жизнь в постоянно меняющихся условиях внешней среды.

Нервная система лошади условно разделяется на соматическую (осуществляющую все произвольные функции – двигательные акты) и вегетативную (осуществляющую непроизвольные функции – сердцебиение, дыхание и т.д.). В свою очередь соматическая нервная система делится на центральную нервную систему (головной и спинной мозг) и периферическую (нервные волокна, идущие от головного мозга к различным органам произвольного движения и тканям животного).

Основной формой деятельности нервной системы является рефлекс – ответная реакция на полученное раздражение. Например, отдергивание ноги при уколе, стремление к приему корма, отказ от несъедобной пищи и т.д.

Все рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные).

Пользуясь методом условных рефлексов, академик И. П. Павлов изучил основные закономерности высшей нервной деятельности у животных и разработал учение

о типах нервной системы. По классификации И. П. Павлова у спортивных лошадей различают четыре основных типа ВНД: сильный уравновешенный подвижный, сильный уравновешенный малоподвижный, сильный уравновешенный безудержный и слабый тип.

Тренировка спортивной лошади должна всегда проводиться с учетом типа ее нервной системы. Это позволит эффективнее использовать спортивную лошадь и добиться более высокой работоспособности.

В процессе тренировки у спортивных лошадей вырабатывается целый ряд условных рефлексов, которые облегчают управление, использование и эксплуатацию ее в процессе различных конноспортивных соревнований. Лошадь помнит хорошее и плохое обращение и проявляет привязанность к заботливому человеку.

Нельзя досконально изучить характер и особенности нервной системы лошади только во время тренировки. Необходимо чаще бывать в конюшне, внимательно наблюдать за поведением лошади, реакцией на различные внешние раздражители, общим состоянием, аппетитом, отношением к людям и окружающему ее миру, так называемым условиям внешней среды. Это позволит лучше изучить нервную систему, характер и психологию лошади и установить оптимальные взаимоотношения с ней в процессе тренировки и во время соревнований.

Выездка спортивной лошади должна базироваться на сознательной выработке у нее желательных условных рефлексов и подавлении (торможении) нежелательных, мешающих успешному выступлению всадника в соревнованиях. Никогда не следует допускать в процессе тренировки, особенно лошади молодой, перенапряжения ее нервной системы. При выработке условных двигательных рефлексов у спортивной лошади раздражители должны быть строго постоянными и такими, которые легко воспринимались бы лошастью. Никогда не следует давать лошади возможность неправильно реагировать на раздражитель, исходящий от всадника во время тренировки. Со временем реакция лошади на условные раздражители совершенствуется, что делает ее более чувствительной к средствам управления всадника.

Кожа является своего рода «зеркалом» лошади. Она отражает внутреннее состояние организма и здоровье животного. У здоровой, хорошо тренированной лошади волосяной покров кожи лоснится и блестит, у больной – кожный покров теряет блеск, становится матовым, взъерошенным, волос легче выдергивается. Кожа первой встает на пути вредных веществ, которые могут проникнуть извне в организм животного. Здоровая кожа выделяет особые вещества, уничтожающие микроорганизмы, но при одном условии: когда она чистая! Вот почему необходима ежедневная тщательная чистка каждой спортивной лошади.

Благодаря огромному количеству нервных окончаний кожа обладает очень большой чувствительностью и, подобно радарному устройству, постоянно посылает в мозг бесчисленное количество быстрых и точных сведений о всех изменениях в окружающей среде.

Кожа принимает активное участие в обмене веществ. С ее поверхности у лошади испаряется много литров пота, особенно во время напряженной работы в процессе тренировки или соревнований. Вместе с потом из организма лошади выводится часть продуктов обмена веществ – мочевины, аммиака, мочевая кислота и др. Кроме того, через кожу путем кожного дыхания происходит выделение углекислоты и водяного пара.

Нормальная функциональная деятельность кожного покрова у спортивной лошади зависит от условий ее содержания, ухода, кормления и эксплуатации. В свою очередь состояние кожного покрова оказывает влияние на работоспособность спортивной лошади. Чем лучше состояние кожного покрова, тем выше работоспособность спортивной лошади.

Установлено, что недостаток витаминов в кормовом рационе спортивной лошади снижает сопротивляемость кожного покрова и увеличивает число потертостей, особенно в конце зимы и весной.

Полноценное кормление, хорошие условия содержания, ежедневная чистка повышают резистентность кожи и

способствуют поддержанию высокой работоспособности спортивной лошади.

Железы внутренней секреции

К железам внутренней секреции относятся: щитовидная железа, околощитовидная, тимус, надпочечники, гипофиз, эпифиз, половые железы – семенники у жеребцов и яичники у кобыл.

Главной физиологической функцией желез внутренней секреции является выделение непосредственно в кровь или лимфу ничтожно малых по количеству, но весьма активных по своему физиологическому действию веществ, называемых гормонами. Гормоны разносятся с кровью или лимфой в различные органы тела лошади и участвуют в биохимическом взаимодействии между ними, регулируя многие важные функции организма.

Щитовидные железы вырабатывают гормон тироксин, который влияет на расходование углеводов, жиров и белков. Он оказывает значительное влияние на рост, формирование и развитие организма.

Околощитовидные железы вырабатывают гормон, который регулирует обмен кальция и фосфора в организме лошади.

Тимус выделяет в кровь гормон, который влияет на рост костей, на деятельность нервно-мышечной системы, развитие половых органов.

Надпочечники вырабатывают и выделяют в кровь адреналин и норадреналин. Эти гормоны повышают кровяное давление, усиливают и учащают сокращение сердца и действуют на ряд других органов, возбуждая или тормозя их работу. Важнейшая функция этих гормонов заключается в приспособлении организма к изменениям внешней среды. По данным К. Скорупского (1979 г.), они могут служить индикаторами психического состояния спортивной лошади.

Гипофиз выделяет гормоны, которые влияют на рост и развитие животного, на развитие и функциональную деятельность его половых органов, воздействуют на обмен веществ, регулируют отложение жира в организме

лошади, влияют на рост костей, обуславливают формирование тела лошади.

Эпифиз выделяет гормоны, оказывающие влияние на рост и развитие половых органов лошади.

Половые железы выделяют в кровь гормоны, содействующие образованию у животных половых признаков, соответствующих присущему ему полу: у жеребцов – мужских, у кобыл – женских. При кастрации жеребцов в возрасте полутора-двух лет развитие вторичных половых признаков у них задерживается.

К мужским половым гормонам относятся: тестостерон, адгостерон и другие. Они влияют на обмен белков и неорганических солей. Под их влиянием увеличивается вес тела у жеребцов, особенно в области передней части туловища. Это является одной из причин целесообразности кастрации жеребцов, используемых в конном спорте. При кастрации в раннем возрасте наблюдается усиленный рост длинных костей – это тоже очень важно для конного спорта. При поздней кастрации скелет жеребцов не изменяется.

Производные мужского полового гормона тестостерона, так называемые анаболические стероиды, получают сейчас и синтетическим путем в химических лабораториях. Недавно их стали применять в конном спорте как допинг, с целью повышения спортивной работоспособности лошадей во время соревнований.

Анализ результатов выступлений лошадей различных половых групп на олимпийских играх и других соревнованиях показывает, что более высокую работоспособность проявляют меринь. Поэтому жеребцов, предназначенных для использования в конном спорте, целесообразно подвергать кастрации в полутора-двухлетнем возрасте.

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНЫХ ЛОШАДЕЙ**

Физиолого-клинические показатели (температура, частота пульса и дыханий) являются объективными, простыми и легкодоступными методами исследования функционального состояния спортивных лошадей как во время покоя, так в процессе и после различной по напряжению мышечной работы. Они характеризуются большой динамичностью. Ничто так быстро не отражает реакцию сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервно-мышечного аппарата и организма лошади, как количественные и качественные показатели пульса, частоты дыхания и температуры тела.

В спортивной медицине клинические показатели широко используются для контроля за функциональным состоянием и тренированностью спортсменов.

Исследования частоты и качества пульса, числа дыханий, его типа и температуры тела животного являются одним из важнейших методов ветеринарной клинической диагностики, позволяющей, в частности, объективно судить о функциональном состоянии и пригодности лошади к выполнению той или иной работы.

Однако вместе с этим литературные данные свидетельствуют о том, что, несмотря на многочисленные исследования температуры тела, пульса и органов дыхания у лошадей в покое, результаты наблюдений одних исследователей нередко не совпадают с данными других. Даже

в основных ветеринарных руководствах по клинической диагностике и конному спорту мы находим разноречивые данные по этому вопросу.

Официальные руководства (Правила по конному спорту и пособия по иппологии, выпущенные в различных странах) рекомендуют для оценки состояния организма спортивной лошади в покое также разноречивые данные о температуре тела, частоте пульса и числе дыханий.

Причиной этого является отсутствие исследований указанных показателей у спортивных лошадей в состоянии покоя при оптимальных условиях их содержания, опирающихся на массовые обследования лошадей. Наряду с этим в иппологической литературе почти не встречается данных, свидетельствующих об изучении клинических показателей у лошадей в состоянии относительного покоя в зависимости от степени их тренированности и подготовленности к выполнению той или иной нагрузки.

Правилами по конному спорту СССР издания 1949 года для этого были установлены одни нормативы, а в Правилах 1954 года внесены некоторые коррективы.

Ныне действующие Правила по конному спорту вообще не дают никаких нормативов клинических показателей для оценки состояния спортивной лошади в процессе ее тренировки и во время соревнований.

В специальном руководстве французской федерации конного спорта (1958 г.) утверждается, что число дыханий у спортивной лошади после работы галопом не должно превышать 60–70 раз в минуту.

Руководства, выпущенные национальными федерациями конного спорта других стран для оценки состояния спортивных лошадей после соревнований, приводят также разноречивые данные по этому вопросу.

Все это свидетельствует о том, что в нормативах клинических показателей, рекомендованных отдельными авторами и принятых различными руководствами по конному спорту для оценки функционального состояния спортивной лошади, имеются весьма значительные расхождения. Это не позволяет считать их вполне надежными для использования в практике конного спорта и требует уточнения. Поэтому мы сочли целесо-

образным дать необходимые рекомендации по этому вопросу.

Исследование клинических показателей у спортивных лошадей мы рекомендуем проводить:

а) в покое утром до кормления и работы в конюшечных условиях (в деннике или станке), так как если лошадь выводить из конюшни даже шагом, то частота пульса и число дыханий хотя и немного, но обязательно повышаются;

б) после работы; первый раз — немедленно после ее окончания, второй раз — через 10 минут и третий раз — через 30 минут после окончания.

Измерение температуры тела обычно производится с помощью термометра в прямой кишке в течение 5 минут; определение частоты сердечных сокращений (пульс) осуществляется с помощью фонендоскопа или путем пальпации подчелюстной артерии. Подсчет числа дыханий производится визуально по движению грудной клетки или ноздрей в течение одной минуты.

Нами установлено, что клинические показатели у здоровой спортивной лошади в состоянии покоя понижаются по мере нарастания ее тренированности, при этом частота пульса и число дыханий претерпевают более заметные изменения, чем изменения температуры тела.

Уменьшение частоты сердечных сокращений и числа дыханий у хорошо тренированных лошадей в состоянии покоя следует рассматривать как благоприятный признак, так как это обеспечивает удлинение сердечной паузы, сопровождается увеличением систолического объема крови и повышением мощности органов дыхания.

Нами установлено, что даже незначительные отклонения клинических показателей в состоянии покоя у спортивных лошадей в сторону их повышения или нарушения их устойчивости и появления колебаний свидетельствуют об ухудшении функционального состояния лошади, о возникновении первоначальных признаков ее перетренированности, которые, как правило, являются еще не заметными для глаза даже опытных тренеров и всадников.

При незначительных отклонениях клинических показателей лошади нуждаются в изменении режима тренировки.

Следовательно, частота пульса, число дыханий и температура тела у спортивных лошадей в покое могут служить одним из объективных критериев оценки функционального состояния и нарастания степени их тренированности. Однако надо иметь в виду, что этот критерий может быть надежным лишь при регулярном обследовании, проводимом при одних и тех же условиях.

Не менее интересным для практики зоотехнического и ветеринарного контроля за спортивными лошадьми представляется изучение характера изменений клинических показателей, наступающих у лошадей после выполнения ими дозированной тренировочной и максимальной работы во время соревнований.

Исследования клинических показателей у спортивных лошадей при дозированной работе показали, что лошади с лучшей реакцией на дозированную функциональную пробу (имевшие меньшие сдвиги в клинических показателях), показывают в процессе соревнований, как правило, более высокие результаты и заканчивают эти соревнования в лучшем состоянии, нежели лошади, имеющие худшую реакцию (более высокие сдвиги клинических показателей) в процессе дозированной функциональной пробы.

Исследования клинических показателей спортивных лошадей в процессе и после предельной мышечной нагрузки показывают, что реакции организма лошади на максимальную мышечную деятельность проявляются по-разному и характеризуются различной величиной сдвигов клинических показателей и неодинаковым по времени периодом восстановления их до физиологической нормы.

Анализ проведенных нами исследований клинических показателей у спортивных лошадей в состоянии покоя, в процессе тренировки, во время и после соревнований позволяет сделать следующие выводы:

1. Оптимальными клиническими показателями спортивных лошадей в состоянии покоя (в утренние часы до кормления и до работы) следует считать: температуру тела $-37,8^{\circ}$ (с колебаниями от $37,4$ до $38,2^{\circ}$); пульс $-$

36 (с колебаниями от 32 до 42); число дыханий -13 (с колебаниями от 6 до 16).

2. Изучение клинических показателей у хорошо и недостаточно тренированных спортивных лошадей в покое, после дозированной и максимальной мышечной нагрузки позволяет отметить, что более тренированные лошади в сравнении с недостаточно тренированными отличаются:

а) несколько замедленной работой органов кровообращения и дыхания в состоянии покоя, а также большей устойчивостью и меньшим диапазоном колебания клинических показателей;

б) лучшим качеством пульса (ритм, степень наполнения сосудов, частота и сила тонов) и дыхания (глубина вдоха, плавность, ритмичность);

в) менее интенсивными сдвигами после дозированной работы;

г) более высокими функциональными возможностями организма при предельной нервно-мышечной нагрузке во время соревнований;

д) более коротким восстановительным периодом наступивших в процессе работы сдвигов в температуре тела, частоте пульса и числе дыханий до их физиологической нормы.

3. При оценке функционального состояния организма спортивной лошади после максимальной физической нагрузки наибольшее диагностическое значение следует придавать не степени учащения пульса, повышению числа дыханий и температуры тела, а характеру и продолжительности восстановительного периода.

В заключение приводим таблицу физиолого-клинических показателей, позволяющих объективно оценивать функциональное состояние и работоспособность спортивных лошадей в покое, после дозированной и максимальной нагрузки.

**Нормативы для оценки функционального состояния
и степени тренированности спортивных лошадей
по клиническим показателям**

Степень тренированности лошади	Частота пульса	Число дыханий	Температура	Изменение клинических показателей в зависимости от функционального состояния и степени тренированности лошади
Хорошо тренированные	В покое			По мере ухудшения функционального состояния и тренированности возрастают.
	22-34	6-12	37,2-38,3	
Недостаточно тренированные	После дозированной работы			По мере совершенствования функционального состояния и повышения тренированности понижаются.
	34-44	10-18	37,5-38,5	
Хорошо тренированные	После соревнований			К 30-й минуте после работы снижаются почти до физиологической нормы.
	54-76	22-32	38,5-39,0	
Недостаточно тренированные	После соревнований			К 30-й минуте после работы снижаются на 65-70%.
	66-88	32-48	38,8-39,5	
Хорошо тренированные	После соревнований			К 10-й минуте после соревнований снижаются на 25-30%.
	108-122	72-104	40,0-41,5	
Недостаточно тренированные	После соревнований			К 10-й минуте после соревнований снижаются на 10-15%, а иногда, наоборот, продолжают несколько увеличиваться.
	96-142	62-100	40,5-42,0	

**Алфавитный список терминов и выражений,
встречающихся в тексте**

Баланс (равновесие)	Испытания лошадей
Бандажи	Кавалетти
Бинты	Классическая школа верховой езды
Боковые шаги	Конкур
Ведение поводьев	Контакт шенкеля с корпусом лошади
Внешняя рука	Корда
Внутренняя рука	Корда
Воздействие корпусом	Левада
Воздействие пояснично-крестцовой мускулатурой (пояснично-крестцовым отделом)	Легкая рысь
Воздействие рукой	Ленивая лошадь
Воздействие шенкелем	Лошадь понесла
Вольт	Мартингал
Вхождение в ритм движения лошади	Многоборье
Выездка лошади	Напрыгивание лошади
Галоп	Неправильный излом
Ганаши	Обучение всадника
Гимнастические упражнения на лошади	Обучение лошади
Группа	Одиночная езда
Движение плечом внутрь	Одностороннее воздействие поводьев
Дурноезжая лошадь	Одностороннее воздействие пояснично-крестцовой мускулатуры
Езда в поле	Одностороннее воздействие шенкеля
Заезженная лошадь	«Оленья» шея
Взнуздывание лошади	Осаживание лошади
Захват пространства	Остановка лошади
Идти в два следа	Отжевывание трензельного жезла
Идти в след	Переход на галоп
Идти за поводом	Переход на рысь
Идти перед поводом	
Измерение длины путлища	

Пиаффе	Сбор лошади
Пируэт	Скользящие поводья
Полувольт	Слушаться повода
Повиновение посылу	Слушаться посылов
Поворот на движении	Собранный галоп
Поворот на месте	Собрать лошадь
Повороты	Сокращенная рысь
Подъем в гору	Сокращенный галоп
Полуосаживание лошади (полу- одержка)	Сопровождение движения
Посадка	Спуск с горы
Постав головы	Сторона (внутренняя, внешняя)
Постав шеи	Темп лошади
Постав лошади	Твердый рот лошади
Посыл	Траверс
Преодоление препятствий	Трензель
Природный (естественный) по- став	Употребительный (обычный) по- став
Проходимость осаживания	Управление лошастью
Проходимость посылы	Уступание шенкелю
Прохождение углов	Хлыст
Рабочий галоп	Ход лошади
Равновесие (баланс)	Чувствовать кистью руки рот лошади
Развязка поводьев	Чувствовать лошадь
Ранверс	Чувство стадности лошади
Расслабленность мышц	Шпоры

Оглавление

Предисловие	7
Обучение всадника	17
Как выработать правильную посадку	19
Равновесие	21
Раскрепощенность мышц	23
Как научиться входить в ритм движения лошади	28
Управление мышцами пояснично-крестцового отдела	31
Напряжение правой и левой сторон мускулатуры пояснично- крестцового отдела	33
Одностороннее напряжение мускулатуры пояснично-крестцового отдела	34
Контакт всадника с лошастью	36
Как научиться управлять лошастью	40
Управление шенкелями	42
Положение шенкелей	43
Положение стремян	44
Положение коленей	45
Положение ступней всадника	46
Воздействия корпусом	47
Сохранение равновесия	47
Равновесие и управление корпусом	48
Воздействия корпусом	51
Равновесие при поворотах	52
Воздействия корпусом в стороны	54
Воздействия поводьями	55
Воздействия мышцами пояснично-крестцового отдела	63
Как выезжать лошадь	67
Подготовка лошади	68
Цель выезда лошади	70
Основные взгляды на выездку	73
Процесс выезда	74
Первая стадия выезда	75
Приучение невыезженной лошади нести всадника	75
Вторая стадия выезда	76

Как приучить лошадь повиноваться посылкам	77
Что характерно для лошади, повинующейся посылкам	78
Как узнать, что лошадь повинуется посылкам	81
Как понять, что лошадь полностью раскрепошена	81
Как всаднику понять, что его лошадь повинуется шенкелям и воздействиям пояснично-крестцового отдела	82
Как узнать, повинуется ли лошадь поводам	84
Как понять, что лошадь идет в равновесии	86
Когда лошадь двигается прямо	87
Как приучить лошадь повиноваться посылкам	88
Обучение лошади повиновению посылкам	88
Приучение невыезженной лошади повиновению посылкам	88
Обучение дурноезжей лошади повиновению посылкам	90
Пугливость лошади	93
Лошадь «козлит»	93
Лошадь становится на дыбы	94
Лошадь понесла	95
Лошадь прижимается к стенке манежа	95
Отказ лошади двигаться вперед с места	95
Как отучить лошадь от дурных привычек	96
Как научить повиноваться посылкам дурноезжую лошадь	97
Исправление дурноезжих лошадей	99
Как выработать правильный постав головы и шеи у дурноезжей лошади	100
Как заставить дурноезжую лошадь брать повод	103
Если лошадь сама приняла повод, то ее можно осаживать	104
Ошибки при исправлении дурноезжих лошадей	105
Что такое езда в сборе	107
Третья стадия выездки	110
Сбор и выпрямление	110
Обычный постав	114
Искусственный постав	114
Естественный постав	115
Задания	115
Подготовительные упражнения	116
Предстартовые упражнения	116
Посылы на начало движения с места на рысь и остановку	116
Шаг и рысь	120
Езда с принятием	121
Повороты на месте	125
Повороты на передних ногах	127
Повороты на задних ногах	129
Переход на галоп	132
Галоп	135
Повороты на движении	137
Уменьшение и увеличение вольта	141
Осаживание	141
Продольное сгибание лошади	142

Езда в два следа	147
Короткий полувольт	148
Совершенствование квалификации всадника	149
Индивидуальная езда	149
Фигурная езда	151
Езда в поле	153
Облегчение в седле	154
Езда в гору и под гору	154
Плавание	156
Прыжки	157
Обучение лошади прыжкам	158
Подход к препятствию	161
Поведение всадника в момент прыжка	163
Ошибки лошади во время прыжка	168
Приземление	169
Соревнования	170
Охотничья верховая езда	172
Вспомогательные средства	175
Взнуздывание	175
Подседлывание	176
Бинты	177
Вспомогательные повода	177
Хлыст	179
Шпоры	180
Голос	181
Корда	182
Кавалетти	183
Основы анатомии и физиологии спортивной лошади	185
Скелет	186
Мускулатура и сухожильно-связочный аппарат	187
Пищеварительный аппарат	188
Органы кровообращения	189
Органы дыхания	191
Система мочевого выделения	192
Система органов размножения	193
Органы чувств – анализаторы	194
Нервная система	195
Кожа	197
Железы внутренней секреции	198
Рекомендации по оценке функционального состояния и работоспособности спортивных лошадей	201
Нормативы для оценки функционального состояния и степени тренированности спортивных лошадей по клиническим показателям	208
Алфавитный список терминов и выражений, встречающихся в тексте	209

ПОПРАВКА.

В выходных сведениях ошибочно отпечатана цена 1 р. 20 к., следует считать правильной цену 1 р. 10 к.

ИБ № 7293

Редактор Ю. Е. Сысоев.
Художественный редактор А. Л. Сальников.
Технический редактор Е. В. Колчина.
Корректор Р. Х. Пунга

Сдано в набор 21.02.80г. Подписано в печать 28.10.80.
Формат 84 × 108/32. Бумага офсетная. Гарнитура таймс.
Печать офсетная. Условн. печ. л. 11,34. Уч.-изд. л. 12,18.
Тираж 28.000 экз. Заказ № 159. Цена 1 р. 20 к.
Изд. № 28924.

Издательство «Прогресс» Государственного комитета СССР
по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.
Москва 119021, Зубовский бульвар, 17

Можайский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Го-
сударственном комитете СССР по делам издательств по-
лиграфии и книжной торговли, г. Можайск, ул. Мира, 93.