

ЮНЫЙ КОННИК



В. Г. АЛЕКСЕЕНКО, мастер спорта СССР
А. М. ЛЕВИНА, засл. мастер спорта СССР
Н. С. РОБЕРТ
Н. Ф. ШЕЛЕНКОВ, засл. тренер СССР
В. А. СТЕФАНОВСКИЙ, канд. пед. наук

ЮНЫЙ КОННИК



Издательство «Физкультура и спорт»
Москва 1971 г.

Пособие знакомит тренеров, спортсменов, медицинских и ветеринарных работников с организацией и методикой обучения юных спортсменов-конников.

Читатель узнает, с чего надо начинать обучение верховой езде и как научиться преодолевать препятствия.

В пособии приводятся комплексы гимнастических упражнений и различные конноспортивные игры, способствующие разностороннему развитию юных конников, подробно описаны лошадь, ее содержание и снаряжение, типы препятствий, которые применяются на маршрутах конкурсов и кроссов для юных конников. Авторы знакомят читателей с современными принципами и методами тренировки спортсмена-конника и его лошади. Приводятся основы медицинского и ветеринарного контроля.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В царской России заниматься конным спортом могли лишь узкий круг богатых людей, объединявшихся в различные конноспортивные общества и кружки. Простым людям путь в них был закрыт: при вступлении требовалось внести большой членский взнос и иметь собственную лошадь. Поэтому массового развития конный спорт в дореволюционной России не получил. Только после Великой Октябрьской социалистической революции конный спорт, как и все другие виды спорта, стал всеобщим достоянием. Коренным образом изменились и пути развития коневодства и коннозаводства в нашей стране.

Конный спорт в Советском Союзе начал развиваться в годы гражданской войны. Были выработаны правила, программы и положения о соревнованиях по конному спорту. В 1920 г. в Петрограде и в 1922 г. в Москве прошли конноспортивные состязания кавалерийских военно-учебных заведений.

В 1922 г. был организован первый пробег советских спортсменов-конников на дистанцию 100 км по маршруту Ростов — Новочеркасск — Персиановка и обратно. В пробеге участвовали 36 всадников, среди которых были К. Е. Ворошилов и С. М. Буденный.

Начиная с 1925 г. стали периодически проводиться всеармейские конноспортивные соревнования. Инициатором популяризации конного спорта среди гражданского населения явилось общество Осоавиахим. До Великой Отечественной войны это общество насчитывало свыше 200 кавалерийских клубов, много кавалерийских школ и кружков, в которых конному спорту обучались десятки тысяч человек. Осоавиахим помогал Красной Армии комплектовать части кавалерийских соединений хорошо подготовленными призывниками.

В годы Великой Отечественной войны наша кавалерия участвовала в битве под Москвой, в боях на Кавказе, в наступательных операциях под Сталинградом, на Украине,

в Белоруссии, в Карпатах, в Венгрии и, наконец, под Берлином и везде проявляла образцы героизма. В то незабываемое время почти вся советская кавалерия стала гвардейской, на весь мир прославились ее замечательные бойцы и командиры.

Сейчас конный спорт имеет широкое развитие в нашей стране. Особым уважением он пользуется на селе, где школы и секции созданы в колхозах, совхозах и на конных заводах. Добровольное спортивное общество «Урожай» стало сейчас одним из сильнейших по конному спорту. Конный спорт культивируется также во многих добровольных спортивных обществах, в Советской Армии, в ФСО «Динамо». В стране созданы прокатные школы, где можно научиться ездить верхом на лошади.

Соревнования по конному спорту проводятся по разным программам, куда могут входить следующие виды конного спорта: выездка, преодоление препятствий, многоборье, скачки, кроссы, спортивные и национальные игры на лошадях. Масштабы соревнований самые различные: на первенство клуба или школы, городские, районные, республиканские, чемпионат страны. Конный спорт входит в программу олимпийских игр и спартакиад народов СССР.

Первые конноспортивные соревнования на первенство страны у нас были проведены в 1938 г., а начиная с 1946 г. ежегодно проводятся чемпионаты страны по конному спорту.

С 1952 г., после XV Олимпийских игр, советские конники начали регулярно участвовать в международных соревнованиях — чемпионатах Европы, мира и олимпийских играх. Выступая на лошадях, выращенных на отечественных конных заводах, наши спортсмены не раз добивались успеха. Сборная команда СССР в соревнованиях по преодолению препятствий на «Приз наций» побеждала в Париже и Варшаве, Будапеште и Лейпциге. Мастер спорта СССР международного класса Э. Шабайло на Бостоне в 1958 г. был вторым призером в соревнованиях «Большого гамбургского дерби», а в 1965 г. на Эманиции он стал победителем конкурса чемпионов, где участвовали чемпионы Европы, мира и национальных первенств прошедшего года.

Успешнее стали выступать наши конкуристы в соревнованиях внутри страны. На чемпионате страны 1969 г. В. Матвеев на Крохотном был удостоен сразу четырех золотых медалей, а 18-летний спортсмен В. Белый из Армении на Горизонте — большой серебряной медали.

Успешно выступают наши спортсмены на международных соревнованиях по троеборью: на чемпионате Европы в 1962 г. в Англии и в 1965 г. в СССР наша сборная команда поднималась на высшую ступеньку пьедестала почета, а в 1969 г. во Франции сборная команда СССР в составе А. Евдокимова, Ю. Солоса, К. Закаряна и Ю. Келпа стала серебряным призером.

Наибольшего успеха добились советские конники по выездке: они не раз завоевывали призовые места на международных соревнованиях, а в командном первенстве на олимпийских играх, в чемпионатах мира и Европы успешно боролись за место в призовой тройке. Два наших спортсмена — заслуженные мастера спорта СССР С. Филатов на Абсенте и И. Кизимов на Ихоре — достигли наивысшего результата, завоевав звание олимпийских чемпионов по выездке (первый — на XVII Олимпийских играх в Риме, второй — на XIX Олимпийских играх в Мехико).

Все большую популярность получает конный спорт у юношей. В СССР регулярно проходят соревнования на первенство страны по конному спорту среди юношей. Юношеская сборная команда страны систематически принимает участие в чемпионатах Европы среди юношей по преодолению препятствий и троеборью. Если в первом виде соревнований наша юношеская команда выступает менее успешно, то во втором она добилась значительного успеха: в 1969 г. на юношеском чемпионате Европы в ФРГ В. Тишкин, В. Бондаренко, В. Миронов завоевали 1-е место в командных соревнованиях, а в личном первенстве В. Тишкин (на Эллионе) был награжден серебряной медалью.

Заметно растут спортивные результаты юношей и на соревнованиях, проводимых внутри страны. Только в последние годы ряды сборной команды страны по конному спорту пополнили молодые спортсмены — В. Пенахов, А. Евдокимов, В. Чуканов, В. Погановский, В. Бондаренко, В. Тишкин и др.

Увеличение числа внутрисоюзных и международных соревнований требует значительного улучшения подготовки советских конников и повышения их спортивных результатов до уровня, отвечающего современным требованиям.

ЛОШАДЬ, ЕЕ СОДЕРЖАНИЕ И СНАРЯЖЕНИЕ

Породы лошадей. Существует очень много различных пород лошадей. Лошади отличаются друг от друга прежде всего внешним видом (экстерьером), ростом, мастью, приметами и, конечно, темпераментом.

Для верховой езды и участия в соревнованиях подходит любая порода. Однако к лошади, которую готовят к соревнованиям на первенство республики, Союза или к международным соревнованиям, где конкуренция особенно велика, предъявляются повышенные требования.

Для занятий с начинающими спортсменами годится любая лошадь. Главное, чтобы она не была очень злой или плохо выезженной.

Начинающий спортсмен должен иметь представление о породах верховых лошадей и знать их основные качества.

Чистокровная верховая порода. Лошади этой породы самые быстрые, выносливые и красивые.

Порода искусственно создана в XVIII в. в Англии скрещиванием местных английских лошадей с жеребцами, вывезенными из Аравии и Турции. Сейчас лошадей этой породы разводят во всех странах, в том числе и у нас.

Из-за необыкновенного темперамента этих лошадей трудно тренировать, но, правильно обученные, они способны к достижению высоких спортивных результатов.

Хороши для спортивных целей выскочки и полукровные лошади, полученные от скрещивания отечественных пород с чистокровной лошадью. Среди них особо надо отметить лошадь трапезенской породы. Кроме того, есть много прекрасных пород, выведенных в наших союзных республиках: буденновская, терская, ахалтекинская, кабардинская, карабаирская, башкирская, рысистая и другие, которые хорошо приспособлены к местным условиям жизни.

Лошади этих пород имели и будут иметь большие достижения в народном хозяйстве и в спорте.

Лошади отличаются друг от друга не только породой и внешним видом (высотой, относительной длиной спины,

шей, головы, плеча, крупа и т. д.), но и мастью (цветом шерсти) и приметами.

Масти лошадей. Многочисленные породы лошадей имеют самые разнообразные масти, основными из которых являются следующие.

Гнедая — цвет волос на туловище коричневый, а грива, хвост и, возможно, ноги от копыт вверх черные. В зависимости от густоты оттенка различают светло-гнедую, гнедую и темно-гнедую масть.

Рыжая — цвет волос на туловище, в гриве и в хвосте одинаково рыжий. Эта масть может иметь золотисто-рыжий, светло-рыжий, рыжий и темно-рыжий оттенки.

Вороная — на всем теле, включая гриву и хвост, ровная черная окраска волос.

Серая — все волосы белые с незначительной примесью черных как в гриве и в хвосте, так и на туловище. Серая масть имеет оттенки: светло-серый, серый, серый в яблоках и темно-серый.

Караковая — очень распространена в нашей стране. Это почти вороная, но с коричневыми подпалинами на голове, у носа и в пахах.

Буланая — волосы на туловище имеют золотистую окраску, хвост и грива — черные, вдоль спины — черная полоса.

Соловая — окраска волос на туловище золотистая, а грива и хвост — белые.

Часто встречаются и смешанные масти, например **чалая**, которая характеризуется большей или меньшей примесью белых волос к основным мастям. Соответственно они и называются: гнедо-чалая, рыже-чалая, вороно-чалая.

У лошадей **пегой** масти большие рыжие, коричневые или черные пятна разбросаны по белому фону, образуя соответственно рыже-пегую, гнедо-пегую и вороно-пегую масти.

Чубарую масть образуют мелкие белые пятна на темном фоне или мелкие темные пятна на белом фоне.

Лошади **игреневой** масти — рыжие с белыми гривой и хвостом, **саврасой** — песочного цвета с темно-бурыми гривой и хвостом, **каурой** — желтовато-рыжие с красно-рыжими гривой, хвостом и полосой на спине.

Каждый конник должен уметь легко определять масть, так как это основной признак различия лошадей, но часто неопытному человеку трудно различать лошадей одной и той же масти. Тут на помощь приходят приметы лошади,

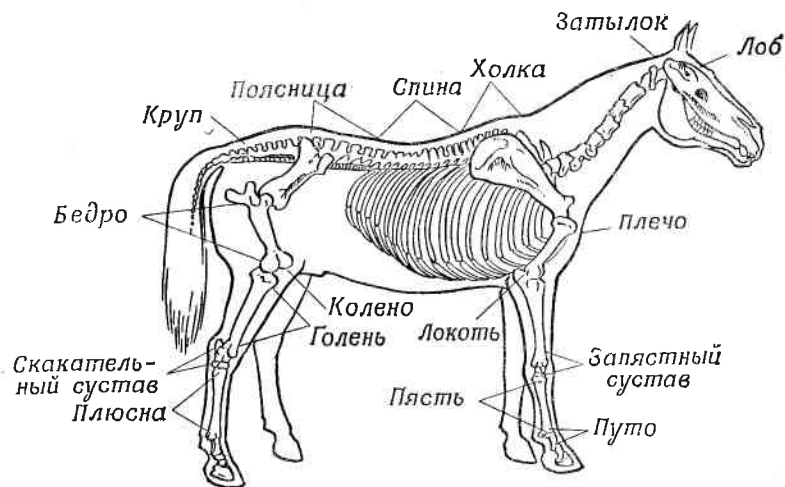


Рис. 1. Части тела лошади

или отметины. К ним относятся: «седина во лбу», «звезда во лбу», «звезда с проточиной по носу», «проточина по носу», «лысина», «белизна на губе», «белизна на боку», «белизна на ноге» и т. д. Белизна на ногах бывает «по венчик», «по путо», «по $\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ пясти» и т. д. Кроме того, некоторые заводы выжигают тавро, которое также относится к числу примет лошади.

В паспорте лошади обязательно указываются кличка, год рождения, масть, порода и приметы.

В о з р а с т лошади определяется по зубам — по степени стирания шести передних зубов — резцов, которые попарно называются зацепы, средние и окрайки.

У жеребенка в 2,5 года молочные зубы бывают поперечно-овальной формы, без лунок. К 3 годам лошадь теряет молочные зацепы, в 3,5 года — средние, в 4,5 года — окрайки. У жеребцов к этому времени появляются клыки. В 5 лет все зубы выравниваются и также имеют поперечно-овальную форму, но с чашечками.

После 5 лет возраст можно узнать по стиранию чашечек: в 6 лет стираются чашечки на зацепах нижней челюсти, в 7 — средних резцов, в 8 — на окрайках, в 9 — на зацепах верхней челюсти, в 10 — на средних и в 11 — на окрайках.

Затем начинает меняться форма трущейся поверхности зубов: от 12 до 18 лет они постепенно, в той же последовательности, приобретают **округлую**, а с 18 до 24 **треугольную** форму.

Э к с т е р ь е р. Каждый всадник должен иметь хотя бы элементарное представление об экстерьере лошади, т. е. о ее внешних формах, и знать названия отдельных частей тела лошади.

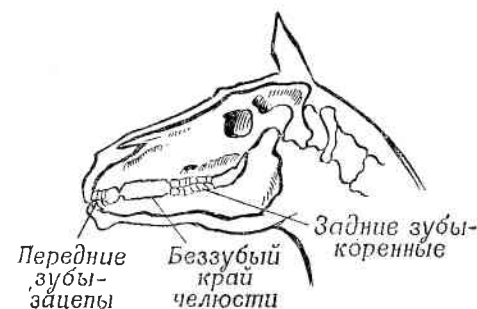


Рис. 2. Голова лошади

На рис. 1 изображена лошадь и указаны все основные части ее тела: лоб, затылок, холка, спина, поясница, круп, бедро, колено, голень, скакательный сустав, плюсна, плечо, локоть, запястный сустав, пясть, путо.

На рис. 2 показано строение головы лошади. Как мы видим, зубы расположены не подряд, а с промежутком, называемым беззубым краем нижней челюсти. Спереди расположены зубы, захватывающие пищу, — резцы, затем идет беззубый край челюсти и, наконец, зубы, пережевывающие пищу, — коренные.

Строение рта лошади необходимо знать, так как без этого невозможно правильно подогнать длину уздечки, удила которой должны лежать на беззубом крае нижней челюсти лошади.

Содержание лошади и уход за ней

Лошадь требует постоянного ухода. Ее надо каждый день чистить, не реже 3 раз в сутки поить и кормить, давать ей работу продолжительностью не менее 2 и не более 6 часов в день.

Помещение, где находятся лошади, оборудуется станками шириной 160—200 см или денниками размером 2 × 2,5 м и больше. Оно должно хорошо проветриваться и всегда содержаться в чистоте. Лошадь должна стоять на подстилке (солома или опилки), которая систематически, по мере загрязнения, обновляется.

Хорошо, если при конюшне или недалеко от нее есть левада, куда можно выпускать лошадь гулять на свободе.

Ч и с т к а. Каждый день с утра лошадь нужно чистить. Для этого ее выводят на недоуздке на улицу, а в ненастную погоду в проход конюшни, на развязку, жгутом растирают слипшиеся от пота или грязи участки шерсти и затем чистят пылесосом или щеткой.

Скребицей ни в коем случае нельзя пользоваться для растирания слипшейся шерсти — она должна применяться только для очистки щетки.

Лошадь начинают чистить с головы, постепенно переходя к шее, плечам, спине, крупу, животу и заканчивая конечностями.

Движение щетки — сначала против шерсти, а затем по шерсти. После 2—3 движений щетку следует провести туда и обратно по скребнице, чтобы очистить ее от волос и пыли, и так продолжать в течение всей чистки. Скребицу, в свою очередь, время от времени надо выколачивать о пол или землю.

После того как лошадь вычищена щеткой, ее надо протереть влажной суконкой. Глаза, поздри и половые органы протираются смоченной в воде мягкой тряпочкой.

При чистке лошади пылесосом голову и ноги все равно обрабатывают щеткой и суконкой.

По окончании чистки тупым крючком расчищают подопшу копыта, затем моют копыта водой, после чего вытирают насухо под щетками, так как сырость в этих местах способствует образованию кожного заболевания — мокрецов.

Гриву и хвост расчесывают редким гребнем или разбирают руками.

Летом после напряженной работы грязных лошадей рекомендуется купать в реке или обдавать водой из ведер. Вода не должна быть очень холодной. Купать разгоряченную и тем более потную лошадь нельзя. После купания ее нужно беречь от сквозняков.

К о в к а лошадей. Роговая часть копыта лошади растет и от работы, особенно на твердом грунте, расплющивается, заламывается, трескается и, если не ухаживать за

ней, это может привести к хромоте. Поэтому за копытами лошади необходим постоянный уход.

Если лошадь работает на мягком грунте или в манеже, можно ограничиться тем, что не реже чем раз в 1—1,5 месяца обрабатывать ее копыто, т. е. опиливать его края и расчищать «стрелку».

Лошади, работающие на твердом грунте или участвующие в соревнованиях, должны быть подкованы на две передние или на все четыре ноги. Перековывают их через 1,5—2 месяца или по мере необходимости, если подкова отскочит или разболтается. В случае заламывания копыта его надо как можно быстрее запилить во избежание образования трещин.

К о р м л е н и е. Лошадь должна получать в течение суток (утром, днем и вечером) 3—4 ведра воды, 4—6 кг овса или ячменя и 5—8 кг сена.

Воду дают обязательно перед сухим кормом. Нельзя поить потную лошадь или только что закончившую работу. Зерно можно давать только через 2 часа после работы, а сено — сразу.

В корм лошадям необходимо добавлять соль, всыпая по 10—15 г в овес или смачивая сено соленой водой. Еще лучше класть в кормушку кусок каменной соли (лизунец).

Очень полезно добавлять лошадям в корм морковь или сахарную свеклу (до 2 кг в сутки).

Весьма питательны для лошадей распаренные и слегка подсоленные каши из овса с отрубями и льняным семенем — хорошо усваиваемый корм. Особенно рекомендуются каши больным, худым и переутомленным лошадям.

Если нет возможности делать кашу, овес или ячмень нужно расплющить — в таком виде они гораздо легче усваиваются организмом.

Летом лошадям полезно давать скошенную траву или выпускать их пастись на лугу.

Аппетит — первый показатель состояния здоровья лошади. Здоровая лошадь с удовольствием съедает весь корм. Если лошадь не съела очередную порцию корма — значит, она себя плохо чувствует. Надо измерить ей температуру и вызвать ветеринара.

Если лошадь, находящаяся в конюшне, внезапно потеет, беспокойно ведет себя, косится на живот, ложится, катается, — это также говорит о заболевании. Лошадь, у которой замечены подобные явления, нужно освободить от работы, ей можно сделать только проводку в руках.

Если лошадь хромает, хотя бы незначительно, ей должен быть предоставлен полный покой до тех пор, пока она не перестанет хромать. По указанию врача может быть разрежена проводка в руках.

Если обнаруживаются припухлости или потертости в области холки, спины и т. д., лошадь следует освободить от работы под седлом, заменив ее работой в руках и на корде.

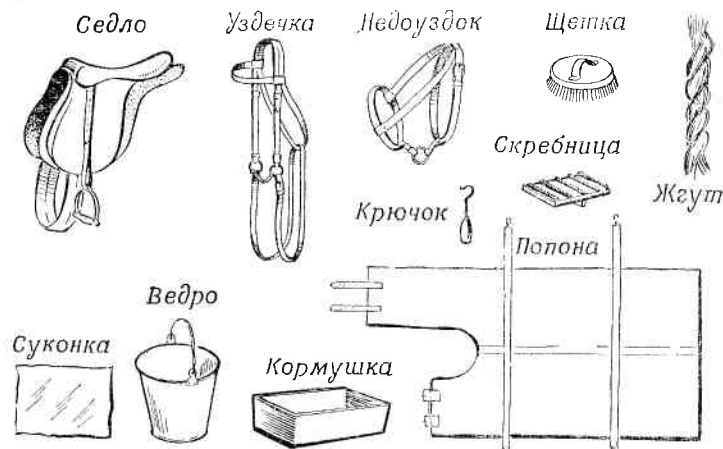


Рис. 3. Предметы ухода и снаряжения

Для каждой лошади нужно выделить индивидуальные предметы ухода и снаряжения: седло, уздечку, недоуздок, поппону, щетку, скребницу, крючок для расчистки копыт, жгут из сена или соломы, суконку, ведро и кормушку (рис. 3), которые надо всегда содержать в чистоте.

Чем тяжелее и продолжительнее работа у лошади, тем больше внимания и заботы нужно ей уделять для того, чтобы сохранить ее работоспособность.

Аллюры

Аллюрами называются различные по скорости поступательные движения лошади.

В процессе выполнения лошадью движения возникает нарушение нормального положения ее тела в пространстве в связи с перемещением центра тяжести, который условно

находится в грудной полости, в месте пересечения двух воображаемых линий: вертикальной, проходящей у края грудной кости, и горизонтальной, проходящей на уровне седалищного бугра и плечевого сустава.

Это перемещение наблюдается в продольном, поперечном и вертикальном направлениях и зависит от положения головы и шеи лошади и напряжения двигательной мускулатуры.

Основные естественные аллюры лошади — шаг, рысь и галоп. Они могут быть сокращенными, средними, или обычными, и прибавленными, в зависимости от длины захватываемого пространства.

Аллюры отличаются друг от друга числом темпов, которые определяются количеством ударов копыт о землю.

Шаг — самый спокойный и медленный аллюр в четыре темпа. При движении лошади слышатся четыре последовательных удара копыт, ступающих поочередно по диагоналям.

Если шаг начался с правой задней ноги, то потом ступает левая передняя, за ней левая задняя и правая передняя.

Скорость движения шагом (средним) — 1 км за 10 мин.

Рысь — аллюр в два темпа. Лошадь поднимает и ставит ноги попарно по диагонали — левую заднюю с правой передней (правая диагональ) и правую заднюю с левой передней (левая диагональ).

Лошадь толчком вперед и вверх попеременно меняет опорную диагональ. Этот толчок и делает рысь наиболее трудным для всадника аллюром. Скорость движения обычной рысью — 1 км за 5 мин.

Галоп — аллюр в три темпа. Оперевшись на левую заднюю ногу в первом темпе, лошадь вторым темпом ставит правую заднюю и левую переднюю (левая диагональ), выходя третьим темпом на правую переднюю, и затем повторяет эти движения, разделяя их моментом свободного подвисания в воздухе между третьим и первым темпами.

Галоп, у которого третий темп приходится на правую переднюю ногу, как в вышеуказанном случае, называется галопом с правой ноги, а если третий темп приходится на левую переднюю ногу, — это галоп с левой ноги.

При езде в манеже «ездой направо», когда правая сторона лошади обращена внутрь манежа, лошадь должна идти правильным галопом с правой ноги, а «ездой налево» — с левой ноги.

Если при «езде направо» лошадь идет галопом с левой ноги — это называется «контргалоп».

Скорость движения обычным галопом — 1 км за 2,5 мин.

Первая ветеринарная помощь и ветеринарный контроль

Если у лошади ранка, не кровоточащая и не мешающая движению, ее надо обработать, т. е. остричь вокруг нее волосы, промыть и смазать йодом или йодтанином, наложить повязку или заклеить лейкопластырем, чтобы не попала грязь.

Если ранка кровоточит, ее надо обработать, наложить повязку или оставить открытой. Лошадь от работы освобождается.

Если у лошади хромота, вызванная болезненностью связок, сухожилий или мышц, ей нужен покой и уход по совету врача.

Лошадь с потертостями или набоями под седлом, в области спины или холки может работать только на корде или под другим седлом, не касающимся больного места.

Ежедневно надо осматривать все четыре ноги лошади. Если какая-либо из них будет горячей в области сухожилия или копыта или иметь утолщение, надо до прихода врача обмазать место воспаления мокрой глиной, наложить повязку из бинта и поливать водой, чтобы в течение нескольких часов поддерживать холод.

При повышенной температуре лошадь освобождается от работы и переводится на более легкий корм (каши) до прихода врача.

Если поведение лошади беспокойно и она отказывается от корма, косится на живот, — это может свидетельствовать о непроходимости кишечника — «коликах». В этом случае помогут клизмы, растирание боков и легкая проводка в поводе. При тяжелых случаях не обойтись без врача.

При работе на мокром грязном грунте, в период продолжительных дождей, у лошади под щетками могут появиться мокрецы. Средства борьбы с ними — чистота и сухость, смазывание жиром.

Каждый тренер и спортсмен должны также уметь осуществлять необходимый ветеринарный контроль за здоровыми спортивными лошадьми. Основными объектами вете-

ринарного контроля являются пульс, дыхание, температура.

Во время мышечной деятельности при тренировке лошадей большую роль играет сердечно-сосудистая система. Ее работу проверяют, подсчитывая удары пульса до и после работы.

Пульс определяют подсчетом количества ударов в минуту, прижимая лицевую артерию на сосудистой вырезке нижней челюсти или прикладывая фонендоскоп сзади левого локтевого сустава.

Частота пульса лошади в покое — 28—44 удара в минуту. Он отражает деятельность сердца.

При интенсивной работе пульс сильно учащается, достигая высоких пределов — 100—120 ударов в минуту, однако после работы он постепенно приходит к исходному уровню. Быстрое возвращение пульса к исходному уровню говорит о тренированности лошади и о правильности применяемой нагрузки. Задержка восстановления пульса — показатель недостаточной подготовленности лошади к данному виду работы или чрезмерной величины нагрузки.

Дыхание. Окислительные процессы в организме происходят только в присутствии кислорода, следовательно, постоянное его поступление в организм необходимо. Одновременно из организма удаляется образующаяся при окислительных процессах углекислота. Этот процесс осуществляется органами дыхания. Частота дыхания лошади в покое — 8—16 раз в минуту, а после работы — до 60—120 в минуту. Усиление вентиляции легких и ускорение кровотока — основные реакции организма при мышечной работе. Способность организма лошади сопротивляться развитию утомления зависит от степени ее тренированности, от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Контролировать состояние лошади позволяет также и температура.

Нормальная температура тела лошади в покое — 37,5—38,5°, после больших нагрузок она может достигать до 40,5—41,8°.

Наблюдения за пульсом, дыханием и температурой вполне доступны каждому тренеру и спортсмену.

У хорошо тренированных лошадей сразу после перенесения больших нагрузок показатели могут быть очень высокими, даже выше, чем у менее тренированных, но зато возвращение к первоначальному уровню у них происходит гораздо быстрее (нормальным считается время 20—

25 мин.). Это говорит о том, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы у них хорошо подготовлены к данным нагрузкам и легко с ними справляются.

Спортсмены и тренеры, регулярно ведущие запись показателей пульса, дыхания и температуры после каждой контрольной работы, будут иметь ясную картину развития тренированности и смогут быстро вносить необходимые поправки в план подготовки.

Желающие более подробно познакомиться с ветеринарным контролем за спортивной лошастью могут обратиться к методическому пособию «Конный спорт» (издания 1968 г.) под редакцией кандидата биологических наук А. А. Ласкова.

Снаряжение

Прежде чем приступать к верховой езде, надо хорошо изучить снаряжение лошади, особенно седло и уздечку, и запомнить названия их составных частей.

Уздечка (рис. 4) — состоит из двух нащечных ремней, затылочного, или суголовного, ремня, налобного ремня, подбородного ремня, двух поводьев (правого и левого) из ремня или из тесьмы и трензельного железа (удил).

При работе с кордой в петли нащечных ремней дополнительно продевается переносный ремень. Когда пристегивают корду, вместе с кольцом трензеля захватывают пе-

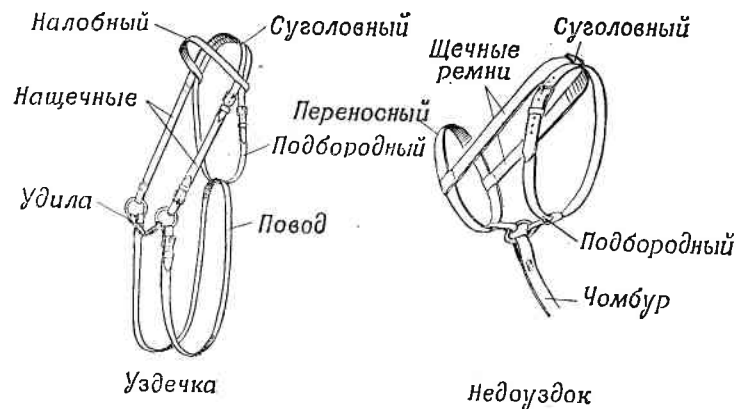


Рис. 4

реносный ремень, чтобы уздечка не перетягивалась во время движения лошади по кругу.

Уздечка служит для управления передней частью лошади (голова, шея, плечи) и для регулирования скорости и направления движения.

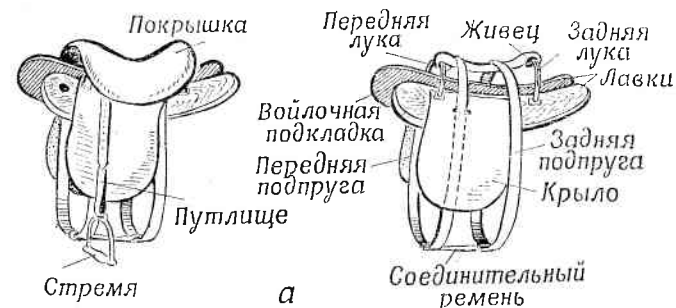


Рис. 5. Седла:
а — строевое, б — спортивное

Седла бывают двух типов — строевые и спортивные (рис. 5). Для учебных целей подходят оба, но начинающему спортсмену легче ездить на строевом. Кроме того, строевое седло почти никогда не повреждает спину лошади.

Части строевого седла следующие: лавки, передняя и задняя луки, войлочная подкладка, живец, подпруги (передняя и задняя), соединительный ремень, кожаная покрывка, крылья, путлища и стремена.

Назначение частей седла. Лавки с войлочной подкладкой, соприкасаясь со спиной лошади, распределяют тяжесть всадника равномерно по обеим сторонам спины.

Луки — удерживают лавки в постоянном положении, между ними натягивается широкий сыромятный ремень — живец, который, упруго растягиваясь, дает возможность всаднику удобно сидеть, не касаясь спины лошади.

В задней части живца для удобства сидения по бокам пришиты две мягкие кожаные подушки.

Подпруги — предназначаются для того, чтобы крепко притягивать седло к телу лошади. Соединительный ремень не дает подпругам возможности расходиться.

Кожаная покрывка — покрывает переднюю и заднюю луки с живцом и пришитыми к нему, в его задней части, подушками, сглаживая все неровности и делая сиденье гладким и удобным.

Кожаные крылья — выходят из-под кожаной покрывки и расположены по бокам седла. Они служат для удобного расположения внутренних частей ног всадника. Передняя часть крыла должна быть утолщена для лучшего прилегания колена.

Путлища — поддерживают стремена, в которые упираются ступни всадника.

Спортивное седло рекомендуется почти для всех видов конного спорта, так как оно намного легче и удобнее строевого и дает возможность лошади и всаднику лучше чувствовать друг друга.

Спортивное седло имеет арчак, седалищные подушки, переднюю и заднюю подпруги, приструги, кожаную покрывку, крылья, путлища и стремена.

Арчак — является основой седла и предохраняет холку лошади от потертостей.

Седалищные подушки (подбой) — создают удобство для сидения и правильно распределяют вес всадника по обеим сторонам позвоночника, не нажимая непосредственно на него.

Подпруги — служат для плотного пристегивания седла к телу лошади.

Приструги — служат для пристегивания подпруг.

Кожаная покрывка и крылья — удобно покрывают все седло.

Стремена на путлищах — служат для опоры ступней всадника.

Под спортивное седло **обязательно** пужно подкладывать потник из войлока или фильса. Летом, когда лошади сильно потеют, под потник надо класть белый полотняный

вольтрап, который после каждого употребления следует стирать и сушить.

Корда — представляет собой тесьму или шнур длиной 7—8 м, имеющие на одном конце петлю, а на другом — ремень с пряжкой, который пристегивается за кольцо трензеля и переносный ремень или за специальный соединительный ремень между кольцами трензеля (рис. 6).

Корда применяется для разминки лошади перед работой, для работы лошадей с травмированными спинами или холками и при напрыгивании на препятствия.

При работе по кругу налево корда пристегивается с левой стороны, при работе направо — с правой.

При наличии соединительного ремня на кольцах трензеля нет необходимости в перемещении корды с одной стороны на другую.

Инвентарь спортсмена-конника дополняют **хлыст и шпору**. Шпору служат для усиления действия

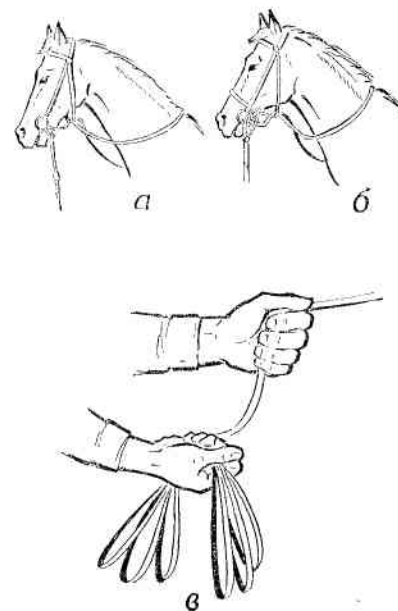


Рис. 6. Пристегивание корды:
а — за соединительный ремешок; б — за кольцо и переносный ремень; в — положение рук, держащих корду, на вольту налево

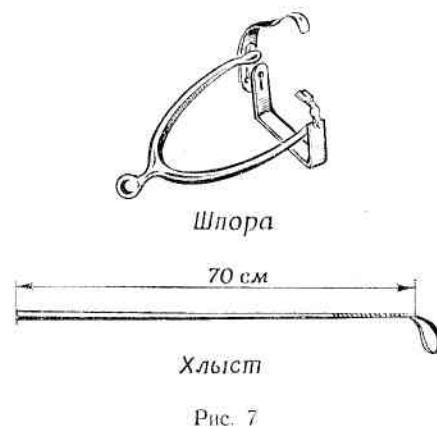


Рис. 7

пенкеля. Начинающим всадникам их надевать нельзя. В дальнейшем, когда всадники научатся непринужденно сидеть на всех аллюрах, можно пользоваться шпорой, но желательно иметь шпору не с колесиком, а с шариком на конце: такая шпора достаточно усиливает шенкель и не ранит боков лошади (рис. 7).

Начинающему всаднику, если лошадь у него ленива, надо дать хлыст (рис. 7).

Хлыст для верховой езды представляет собой палочку диаметром 1—1,5 см и длиной 70—75 см. Он служит как для наказания лошади, так и в качестве указки. Как указка он служит в тех случаях, когда им только дотрагиваются. Как средство наказания он должен применяться лишь в самых крайних случаях, причем допускается только один-два удара. **Избивать лошадь запрещается.**

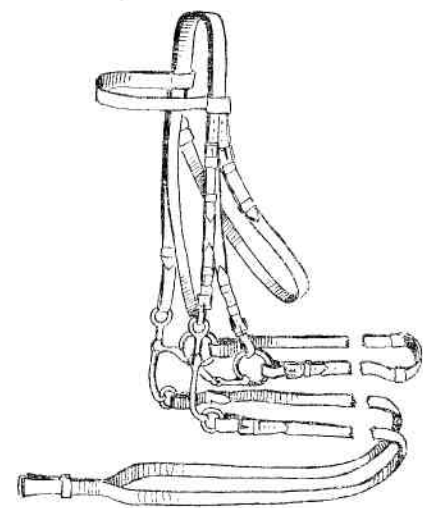


Рис. 8. Мундштучное оголовье

Мундштучное оголовье. Для выезда лошадей, для прохождения курса 2-го года обучения, для участия в соревнованиях по выездке, троеборью и двоеборью пользуются мундштучным оголовьем (рис. 8). Оно отличается от уздечки тем, что имеет два дополнительных нащечных ремня и повод, к которым присоединяется второе железо — мундштук. К нему полагаются еще цепочка или ремешок, удерживающие его в определенном положении и усиливающие его действие. Мундштук служит для усиления действия повода. Подгонка и применение его описаны в следующей главе.

Мало знать, из каких частей состоят уздечка и седло, надо уметь беречь их и содержать в чистоте и порядке: после работы кожаные части снаряжения насухо вытирают и смазывают жиром, потники сушат, металлические части чистят до блеска.

Мало знать, из каких частей состоят уздечка и седло, надо уметь беречь их и содержать в чистоте и порядке: после работы кожаные части снаряжения насухо вытирают и смазывают жиром, потники сушат, металлические части чистят до блеска.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

Опыт последних лет подсказывает, что в основу системы подготовки лошадей и всадников должна быть положена общая система тренировки, основные ее принципы. Каждый тренер в своей работе должен руководствоваться этими основными педагогическими принципами.

Принцип всесторонности направлен на развитие организма (силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости), его сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Принцип постепенности предусматривает увеличение объема и интенсивности нагрузки с постепенно нарастающим усложнением комбинаций движений. Особенно осторожного подхода требует совершенствование функций центральной нервной системы.

На основе принципа постепенности строится весь тренировочный процесс в недельном, месячном и годовом планах.

Постепенность должна соответствовать силам и возможностям организма, обеспечивать непрерывное улучшение спортивных достижений и доведение лошади и всадника до высокого мастерства.

В зависимости от индивидуальных особенностей лошади и всадника сроки подготовки могут уменьшаться или увеличиваться.

Игнорирование принципа постепенности, форсирование тренировки — «натаскивание» — не способствуют достижению подлинного мастерства.

Принцип повторности позволяет формировать и закреплять необходимые навыки и движения. Прибегая к этому принципу, важно правильно сочетать работу и отдых, т. е. утомление и восстановление, что в значительной мере зависит от степени подготовленности лошади и всадника, их возраста, вида упражнения, внешних условий и других факторов.

С ростом уровня подготовленности количество повторений упражнений можно увеличить, а интервалы отдыха уменьшить. Утомление служит сигналом к прекращению упражнения.

Принцип индивидуализации предполагает выбор формы, степени интенсивности, продолжительности и метода тренировки в соответствии с полом, возрастом и физическим состоянием организма.

Принцип сознательности целиком относится к всаднику и предусматривает такое построение и содержание тренировки, которое дает ему возможность хорошо понимать задачи и целесообразно пользоваться средствами воздействия на лошадь для достижения этих задач.

Принцип наглядности предполагает использование в тренировках объяснения, показ упражнения, демонстрацию фотоснимков, кинограмм и учебных фильмов, что значительно помогает всадникам понять, как правильно применять средства управления лошадью и добиваться от нее нужных движений.

Современная методика тренировки характеризуется широким использованием подготовительных упражнений. Процесс подготовки всадника состоит из ряда периодов (1, 2 и 3-й годы обучения), за время которых спортсмен должен выполнить III, II и I спортивные разряды, каждый из которых характеризуется повышением требований.

Урок должен состоять из 3 частей: разминки, основной и заключительной частей. Разминка создает условия для проявления максимальной работоспособности и ускоряет двигательную реакцию.

Всегда следует соблюдать основное правило занятий: начало работы осуществляется с постепенным увеличением нагрузки, большая часть нагрузки приходится на основную часть, в конце занятия нагрузка снижается.

На занятиях нужно создавать атмосферу, способствующую не только физическому, но и умственному развитию учеников.

Обучение. Правильная система начального обучения верховой езде — основа дальнейших успехов спортсмена.

С первых уроков по верховой езде у ребят следует выбатывать чувство уверенности и спокойного обращения с лошадью, сочетающееся с необходимой внимательностью и осторожностью.

Вначале, до получения необходимой уверенности, спортсмены могут ездить на закрепленных за ними лошадях, а потом нужно обязательно менять лошадей, так как всадник должен уметь владеть любой лошадью — энергичной и ленивой, упрямой и спокойной. В таких условиях лучше выявляются индивидуальные возможности спортсменов.

Ездить хорошо — это значит ездить правильно, т. е. уметь правильно падеть и подогнать уздечку и седло, заставить лошадь идти шагом, рысью или галопом в различ-

ных направлениях, прыгнуть через простое препятствие, сохраняя правильную посадку. Только овладев всем этим, спортсмен может избрать свою специализацию по одному из видов конного спорта.

Занятия верховой ездой можно проводить (если нет манежа) на любой ровной площадке с мягким, но не вязким грунтом. Площадку желательно огородить хотя бы невысоким забором, придав ей вид открытого манежа.

Ездить надо не менее 2—3 раз в неделю по 1—1,5 часа, сначала на более спокойных лошадях.

Подход к лошади. Прежде чем войти к лошади в денник или в станок, нужно ее окликнуть. Подходить к лошади надо всегда с левой стороны. Если она стоит неудобно, следует сказать ей «прими» и заставить ее подвинуться так, чтобы можно было подойти к ней с левой стороны. Если лошадь не изменила положения после вашего требования, можно зайти к ней с правой стороны, обойти ее спереди и, перейдя на левую сторону, заставить ее все-таки подвинуться вправо.

Затем надо надеть на лошадь недоуздок и привязать ее, проверить, весь ли корм съеден лошадью и чистая ли она. Если вычищенная лошадь после чистки лежала, ее нужно снова почистить, осмотреть копыта и расчистить их крючком. После этого лошадь можно седлать и надевать на нее уздечку.

Оседлывание лошади. Седло с потником берут в левую руку и, подойдя к лошади с левой стороны, правой рукой проводят по шерсти от холки до поясницы. Это движение делают для того, чтобы убедиться, что на спине нет никаких шероховатостей или сориннок, которые, оказавшись под седлом, могут привести к ламинкам, и тогда лошадь выйдет из строя. Так же тщательно перед седловкой надо проверять чистоту потника.

Убедившись в том, что спина и потник чистые, седло кладут сначала ближе к холке, а затем продвигают его по шерсти до правильного положения на спине. Одновременно проверяют правильное положение потника, середина которого спереди и сзади должна совпадать с серединой седла. Нужно следить за тем, чтобы потник был равномерно виден из-под седла, нигде не подворачивался и не касался холки.

Седло устроено так, что, если оно правильно положено, тяжесть всадника, сидящего в нем, будет меньше мешать движениям лошади, потому что такое положение способ-

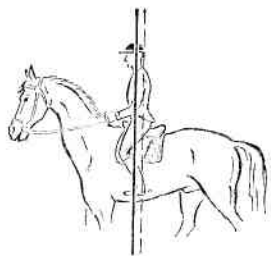
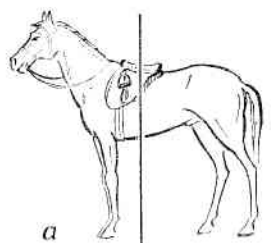
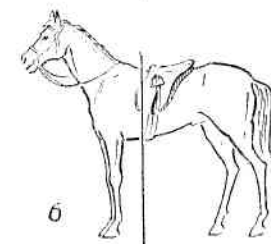


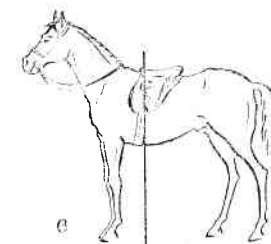
Рис. 9. Правильное положение всадника на лошади



а



б



в

Рис. 10. Положения седла на лошади:

а — седлом сдвинуто вперед;
б — слишком отодвинуто назад, в — правильное

ствуется наибольшему совмещению линии центров тяжести всадника и лошади (рис. 9) и помогает их взаимодействию.

На рис. 10 показаны три различных положения седла на спине лошади: слишком сдвинутое вперед, слишком отодвинутое назад и правильное.

В первом случае (а) седло касается холки и во время езды может ее повредить. Кроме того, это положение седла сильно загружает плечи лошади. Во втором случае (б) оно чрезмерно загружает поясницу лошади. В третьем случае (в) седло лежит правильно — точно на спине лошади. Подпруги и путлища проходят по линии центра тяжести лошади.

Правильным считается такое положение седла, при котором холка и верхний задний край лопатки лошади не покрыты им, а задняя лука седла не выходит за линию последнего ребра.

Убедившись, что седло положено правильно, надо перекинуть подпруги на правую сторону и, обойдя лошадь спереди, расправить их так, чтобы они не были перекручены и чтобы вторая подпруга лежала на первой, т. е. задняя на передней. Это требование относится к спортивному седлу. В строевом седле подпруги должны располагаться друг от друга на ширине соединительного ремня.

Когда с правой стороны все будет в порядке, нужно перейти на левую сторону и подтянуть подпруги. Сначала подтягивают переднюю подпругу, потом — заднюю. Нельзя подтягивать подпруги

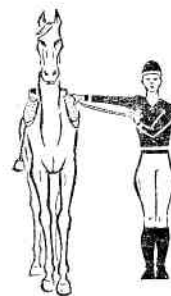


Рис. 11. Определение длины путлища



а



б



в

Рис. 12. Надевание уздечки (взнуздывание)

ги до отказа в конюшню. Подтянув их слегка, лошадь выводят в манеж или во двор и, перед тем как сесть в седло, подтягивают их еще раз. Через 5—10 мин. движения шагом нужно снова проверить подпруги и, если нужно, подтянуть их еще.

Если подпруги подтянуты слабо, при посадке всадника в седло оно съедет набор, а во время езды может стереть или намять спину лошади.

После того как подпруги подтянуты, надо подогнать длину стремени. Длина стремени изменяется в зависимости от длины ног всадника и вида тренировки.

Для обычной езды длину путлища определяют по длине вытянутой руки (рис. 11). Если концы пальцев положить на пряжку путлища у шнеллера, а другой рукой взяться за стремя и, натянув путлище, приложить его к руке, стремя должно касаться туловища всадника. Такой способ подгонки стремян наиболее удобен, так как после этого они не будут для данного всадника ни слишком длинными, ни слишком короткими. Окончательная подгонка стремян производится в седле и зависит от вида тренировки спортсмена.

Надевание уздечки осуществляется таким образом: уздечку берут в левую руку, расстегивают подбородный ремень, на который обычно пристегивается повод, взяв повод в правую руку, подходят к лошади с левой стороны и перекидывают повод через голову на шею (рис. 12, а), затем отстегивают и снимают недоуздок.

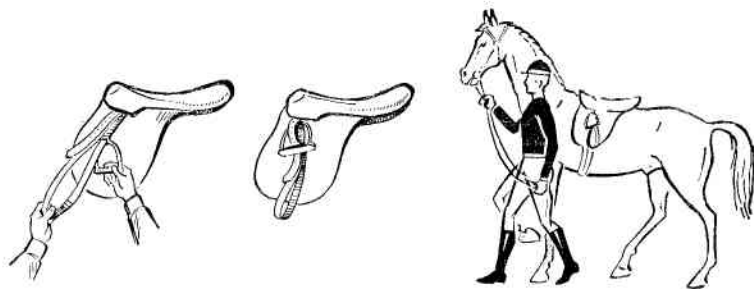


Рис. 13. Подтягивание стремян при расседлывании

Когда повод перекинут на шею, правую руку пропускают под подбородок лошади и, обхватив ее голову, берутся за нос, перехватив из левой руки уздечку за середину нащечных ремней (рис. 12, б).левой рукой в это время берут удила и вставляют их в рот лошади. Иногда лошадь сама не берет удила, тогда надо вставлять их сбоку, где начинается беззубый край челюсти. В этом месте их не опасно просунуть пальцами.

Как только лошадь начинает брать железо, правую руку с уздечкой поднимают вверх, помогая освободившейся левой рукой, заправляют суголовный ремень за уши и вынимают челку поверх палобника. Затем застегивают подбородный ремень (рис. 12, в).

Если уздечка не пригнана, надо следить за тем, чтобы она не была слишком мала или велика. Для этого расстегивают пряжку нащечного ремня и отпускают или поднимают так, чтобы трензель лежал в углах рта спокойно, не опускаясь до зубов и не образуя складок в углах рта лошади.

Расседлывание. При расседлывании лошади сначала подтягивают стремяна по нижнему ремню путлища кверху, до отказа, и все путлище пропускают в стремя, как показано на рис. 13, а уже потом отстегивают подпруги, сначала заднюю, а потом и переднюю.

После этого седло снимают со спины лошади на левую руку, перекидывая правой рукой подпруги через седло. Седло и уздечку всегда надо аккуратно класть на место и протирать тряпочкой. Особенно важно тщательно ухажи-

вать за металлическими частями, в том числе трензельным железом, так как от сырости и грязи они быстро ржавеют.

Как вести оседланную лошадь. Оседланную лошадь выводят из конюшни в поводу. Вести в поводу надо следующим образом (рис. 14): взяв концы поводьев в левую руку, правой оба повода берут в кулак, около прижек, разъединив их указательным пальцем. Затем, став у левого плеча лошади и посылав ее правой рукой вперед, двигаются вместе с ней.

Нельзя выпускать поводья из левой руки, так как на них может наступить лошадь. Когда лошадь выведена в манеж или во двор, на нее можно садиться.

Как правильно садиться на лошадь

Садятся на лошадь из положения «смирно». Всадник стоит у левого плеча лошади с поводьями, разобранными, как при вождении в поводу (рис. 15, а).

Правильно и быстро садиться на лошадь учатся вначале в три приема.

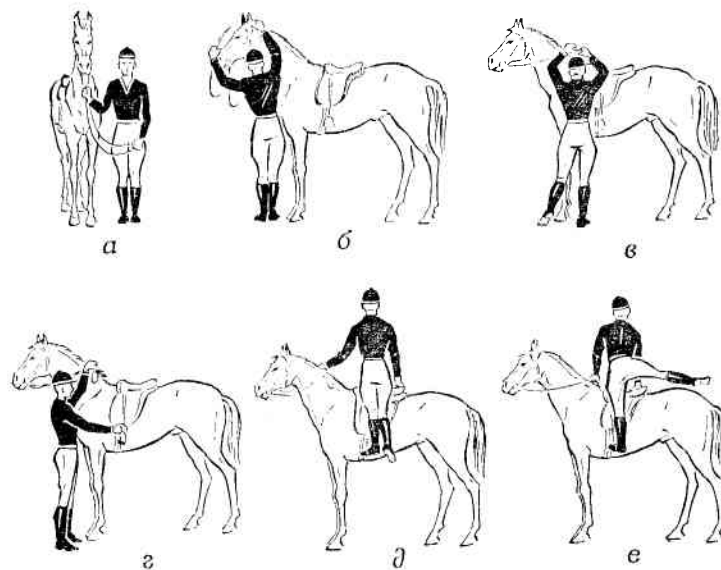


Рис. 15. Последовательность движений всадника при посадке на лошадь «по разделениям»

По счету «раз», поворачиваясь направо, правой рукой пужно перекинуть повод через голову на шею и, сделав шаг вправо, одновременно выровнять и натянуть повод (рис. 15, б и в). Затем левой рукой перехватить повод у шеи (с захватом гривы), сделав полуоборот направо, правой рукой взяться за стремя, повернув его наружной стороной к себе (рис. 15, г). На этом движении счет «раз» кончается.

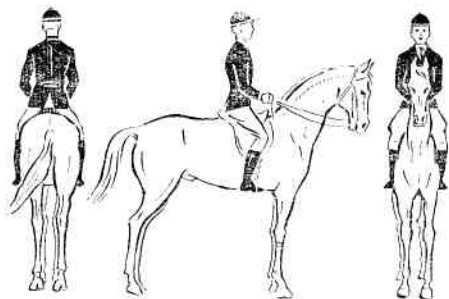


Рис. 16. Правильная посадка

По счету «два» надо вставить левую ступню в стремя, правой рукой взяться за заднюю луку и толчком правой ноги, помогая руками, выйти в упор на левую ногу, вытянувшись на стремях (рис. 15, д). Правой рукой опереться о переднюю часть седла и перенести прямую правую ногу через круп лошади, одновременно разворачиваясь лицом вперед и плавно опускаясь в седло (рис. 15, е).

По счету «три» правую ступню вставляют в стремя, разбирают повод и принимают положение правильной посадки на месте (рис. 16).

Ногу в стремя всегда надо вставлять с наружной (от лошади) стороны, чтобы ремешок пуглища не перекручивался, а гладко лежал по голени ноги.

Осуществив несколько раз посадку на три счета, можно переходить к слитному выполнению всех этих движений.

Слезать с лошади нужно в обратном порядке до положения «смирно»: по счету «раз» левой рукой пужно взять оба павода с гривой, а правой рукой опереться о переднюю луку и правую ступню вынуть из стремени.

По счету «два» правую ногу перенести через круп и поставить на землю, левую ступню вынуть из стремени и приставить к правой.

По счету «три», сделав полуоборот и шаг влево, снять повод с шеи и с поворотом налево встать по стойке «смирно».

После того как всадник научится правильно садиться на лошадь и слезать с нее, главной его задачей становится приобретение правильной посадки.

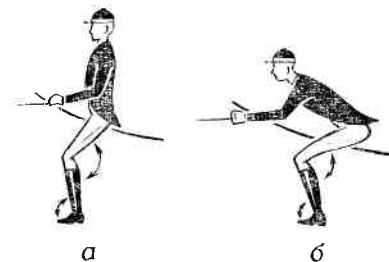


Рис. 17. Посадка всадника:
а — при обычной езде, б — при скачке

Правильная посадка. При правильной посадке на месте туловище должно быть вертикальным, голову также следует держать прямо и смотреть вперед. Плечи развернуты, поясница слегка прогнута вперед. Руки от плеча до локтя надо держать вдоль тела непринужденно согнутыми в локтях, пальцы сжаты в кулак. Кулаки следует держать большими пальцами вверх на расстоянии 10—15 см друг от друга. Бедрa направлены вперед и вниз под углом примерно 45° к вертикальной линии. Колени плотно прижаты к седлу. Голени направлены от колена назад и вниз, образуя под коленом угол примерно 105—115°. Ступни нужно всегда держать в горизонтальном положении и с первых же уроков следить, чтобы носки не опускались вниз, что часто наблюдается у начинающих всадников.

Посадка, описанная выше, обязательна для положения на месте, а также при медленных движениях на рыси и галопе.

С увеличением скорости движения туловище подают вперед и укорачивают стремя. При укорачивании стремени подколенный угол уменьшается, но он никогда, даже в скачке, не должен быть меньше прямого угла. Посадка всадника при различных видах езды приводится на рис. 17.

Необходимо следить за тем, чтобы часть ноги ниже колена не уходила слишком вперед или назад, а сохраняла правильное положение (перпендикуляр, опущенный от колена вниз, должен касаться носка саного, а пятка лежать у бока, сразу за подпругой). Это положение не должно из-

меняться ни при каких обстоятельствах: при коротком или длинном стремяни, сильно поданном вперед или прямом туловище.

Основные средства управления лошадью

Существуют три средства управления лошадью: шенкель, повод и туловище.

Шенкелем называется внутренняя часть ноги от колена до пятки. Сжимая или толкая лошадь шенкелями, ее заставляют двигаться вперед.



Рис. 18

При работе шенкелем колено и бедро нужно плотно прижимать к седлу. Шенкель — главное средство управления, потому что он позволяет контролировать работу зада лошади, от которого зависит ее движение вперед.

Чем сильнее посыл шенкелем, тем активнее будет импульс лошади, который от задних ног через все ее тело передается вперед к голове и через рот и повод воспринимается рукой всадника, в связи с чем шенкель должен быть ровным и сильным, а рука — очень мягкой и чуткой.

Шенкель не пужно применять все время. Послав лошадь, ноги должны оставаться спокойными у боков лошади до того момента, когда всадник решит, что нужен еще посыл.

Повод — второе важное средство управления. Он служит для указания направления и регулирования скорости движения лошади. При необходимости замедлить движение лошади или совсем остановить ее всадник равномерно натягивает оба повода на себя. Если с места на-

до двигаться вперед или ускорить движение, повод слегка освобождают, но никогда не бросают совсем.

Направление движения указывают лошади следующим образом: при повороте направо натягивают правый повод, при повороте налево — левый.

Повод будет короче или длиннее в зависимости от того, где вы перехватите его руками. На рис. 18 слева изображен всадник с поводом, разобранным слишком длинно. Когда он

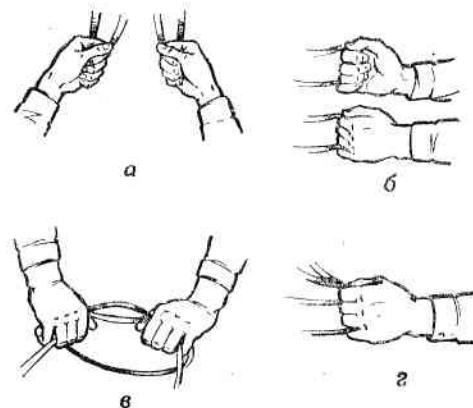


Рис. 19. Разбор повода:

а, б — по учебному, в — по скаковому, г — по строевому

начнет натягивать повод на себя при таком разборе, его локти уйдут за линию туловища, а кулаки наткнутся на туловище и он будет вынужден отклониться назад. Это неизбежно нарушит посадку.

Нельзя разбирать повод и слишком коротко. В этом случае руки и туловище слишком потянутся вперед и посадка также будет неправильной (рис. 18, справа).

Работая поводом, надо помнить, что он соединен с трензельным железом, лежащим во рту лошади, и что всякое резкое и грубое движение причиняет лошади боль. Следовательно, работать поводом надо спокойно, без рывков, натягивая его при необходимости сильно, но мягко.

Существуют три способа разбора поводьев при езде с уздечкой: по учебному, по скаковому и по строевому.

Все три способа разбора поводьев показаны на рис. 19.

При разборе повода по-учебному (рис. 19, а, б) левый повод берут в левую руку, а правый — в правую.

Повод пропускается через кулак снизу вверх, между мизинцем и безымянным пальцами, и выходит между большим и указательным. Концы поводьев перекидываются на левую сторону шеи лошади. Кулаки надо держать большими пальцами вверх, на расстоянии 10—15 см друг от друга, около холки лошади, не касаясь ее.

На рис. 19, в показан разбор повода по-скаковому. При этом разбор поводья разбирают в обе руки: левый — в левую, правый — в правую, но концы каждого повода пропускают еще дополнительно в другую руку, образуя, таким образом, петлю.

Такой разбор повода рекомендуется только для гладких скачек. Петля упирается в шею лошади, а руки по бокам шеи используются этой петлей как рычагом.

При разборе повода по-строевому (рис. 19, г) оба повода берут в левую руку, пропуская левый повод между мизинцем и безымянным пальцами, а правый — между указательным и средним. Концы поводьев пропускают между указательным и большим пальцами на правую сторону шеи лошади. Кулаки при этом держат пальцами вниз. Правая рука ладонью накладывается на левую руку. По-строевому повод разбирают во время приветствий, конноспортивных игр, рубки лозы и во всех случаях, когда требуется, чтобы правая рука всадника была свободна от повода.

Туловище всадника также играет большую роль в управлении лошадью. Если всадник не будет сопровождать движениями своего туловища движения лошади, он будет сильно утомлять ее, мешать ей правильно двигаться.

Положение туловища всегда должно соответствовать движениям лошади. При начале любого движения или при увеличении темпа туловище надо подавать вперед. Чем больше скорость движения, тем больше туловище подается вперед. При поворотах туловище наклоняют в сторону поворота.

Все три средства управления применяются в постоянном взаимодействии между собой.

Умением всадника в нужный момент правильно и мягко применять их определяется его искусство езды верхом. Управлять лошадью, т. е. применять средства управления, нужно так, чтобы со стороны не было видно, что делает всадник, а лошадь тем не менее выполняла бы все его требования.

Движение шагом

Прежде чем двинуться вперед шагом из положения стоя на месте, нужно проверить правильность посадки. Убедившись в том, что она правильна, туловище слегка подают вперед и, смягчив натяжение повода, дают толчок одновременно обоими шенкелями. После того как лошадь двинулась, надо отрегулировать скорость движения. Замедлить движение можно удерживая лошадь поводом, а ускорить его — посылая ее шенкелями.

После того как освоено движение лошади шагом по прямой, можно переходить к изучению движения на повороте. Если надо повернуть налево, туловище подают влево и, посылая лошадь шенкелями, натягивают на себя левый повод. При натягивании повода происходит остановка движения, поэтому, если нужно сохранить прежнюю скорость движения, при работе поводом следует соответственно усилить работу шенкелей. Во время поворота лошадь должна принять согнутое в сторону поворота положение.

Во время выполнения поворота надо чувствовать все движения лошади и быстро реагировать на них. Если лошадь начинает останавливаться, — значит, повод работал сильнее, чем шенкель. Всадник должен почувствовать это вовремя, значительно раньше, чем лошадь остановится, и быстрым включением в работу шенкелей заставить ее равномерно двигаться вперед.

Езда верхом требует от всадника большого внимания — нужно чутко следить за поведением лошади, научиться чувствовать и осознавать ее движения и, если они не соответствуют требованиям всадника, быстро применять необходимые средства управления для исправления ошибки.

Когда движение шагом по прямой и на поворотах не будет представлять труда, можно переходить к изучению движения на рыси.

Движение рысью

Как мы уже говорили выше, рысь — это аллюр в два темпа. В момент перехода с диагонали на диагональ получается маленький прыжок, вследствие которого лошадь подкидывает всадника. Эти толчки создают трудность в обучении верховой езде. Начинающему всаднику приходится преодолевать ее в течение многих дней, пока он не

научится легко и непринужденно воспринимать толчки лошади на учебной рыси.

Чтобы укрепить посадку всадника, применяют учебную рысь со стременами и без стремян. На учебной рыси всадник сохраняет вертикальное положение туловища, поддерживая равновесие внутренними сторонами ног.

Этот аллюр самый трудный для всадника, потому что лошадь, идущая рысью, делает непрерывные толчки, от которых начинающий спортсмен теряет равновесие, чувствует себя очень неуверенно, а иногда даже падает с лошади. Поэтому езда учебной рысью без стремян совершенно необходима при обучении езде верхом и ей надо уделять очень много времени, как основному средству, укрепляющему посадку и вырабатывающему равновесие всадника на лошади.

Посадка при движении учебной рысью должна быть правильной, спокойной и непринужденной.

Для того чтобы лошадь с шага перешла на рысь, надо усилить действие шенкелей, делая частые толчки до тех пор, пока она не двинется рысью. Энергичной лошади иногда достаточно только освободить повод, и она уже переходит на рысь, более спокойной потребуется толчок шенкелями, а ленивой — несколько быстрых и резких толчков подряд.

Всадник должен чувствовать, какого посылы требует его лошадь, и работать шенкелями столько, сколько это необходимо.

Начинающему всаднику не рекомендуется слишком долго ездить учебной рысью, особенно на первых занятиях. Можно повторить езду учебной рысью 4—5 раз по одному или по два круга на манеже или на учебной площадке. Постепенно длину реприза можно увеличивать, но не более чем до 10 мин.

Учебной рысью со стременами и без стремян надо ездить обязательно в одну и в другую сторону манежа или площадки.

Держаться пятками за лошадь нельзя, ступня всегда должна быть параллельна земле, а носок естественно развернут.

Очень важно добиться сохранения правильной посадки при движении учебной рысью, для чего при езде без стремян необходимо делать гимнастические упражнения, способствующие развитию у всадника равновесия и непринужденности.

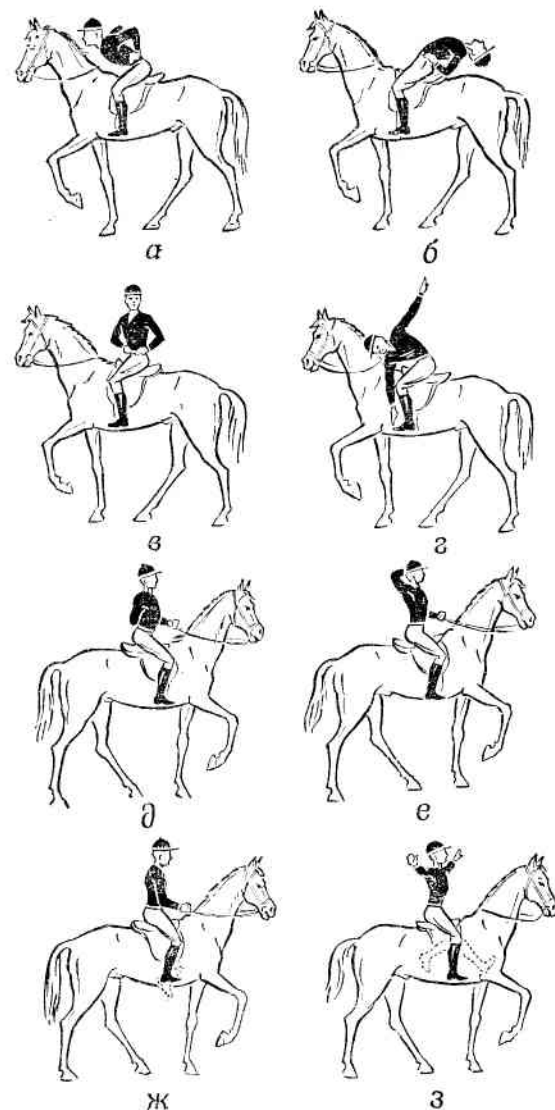


Рис. 20. Гимнастические упражнения на лошади:
а, б — наклоны вперед и назад, в — повороты туловища,
г — доставание носка противоположной рукой, д — прогибание поясницы рукой, е — отведение локтя назад,
ж — кругообразное движение ступней, з — качание голеней (шенкелей)

На рис. 20 приводятся несколько упражнений, которые надо делать сначала при движении шагом, а потом, по мере изучения движения рысью, и на рыси. Они развивают равновесие, подвижность в тазобедренных суставах и в пояснице, столь необходимую в дальнейшем при прыжках и при быстрых изменениях направления движения, а также подвижность шенкеля и голеностопного сустава.

На поворотах при движении рысью поступают так же, как и на поворотах при движении шагом: следят за тем, чтобы лошадь шла в одном и том же темпе, ни в коем случае не допуская ее остановок или перехода на шаг.

Кроме учебной рыси существует еще так называемая строевая, или облегченная, рысь. Она заключается в том, что всадник, привставая на стременах, подает туловище вперед-вверх, пропуская в это время один толчок. Опустившись в седло, всадник тотчас же поднимается снова и т. д. Эти движения нужно выполнять ритмично, в соответствии с ритмом движения лошади.

При этой рыси всадник уравновешен уже не по седлу, как при учебной рыси, а по ступне, через колено. Туловище слегка подается вперед. Упор на стремя увеличивается. Подниматься над седлом нужно невысоко, ровно настолько, чтобы пропустить один темп.

Строевая рысь бывает обычной и прибавленной. Прибавленная рысь — это очень быстрый аллюр, она может достигать скорости свободного галопа.

При движении рысью руки не должны болтаться, а локти отходить от туловища. Подколенный угол во время приподнимания всадника над седлом будет увеличиваться, а при опускании в седло уменьшаться, но колено должно плотно лежать на крыле седла в одном и том же месте.

Шенкеля, располагающиеся у боков лошади, всегда должны ощущать их и, если надо, посылать лошадь в тот момент, когда всадник опускается в седло. Особенно надо следить за тем, чтобы ступни были параллельны земле, чтобы при приподнимании на стременах шенкеля не уходили вперед, а сохраняли свое правильное положение у боков лошади.

Овладев управлением лошадью на учебной и строевой рыси по прямой, можно перейти к изучению перемен направления, вольтов, заездов и поворотов.

Упражнения на рыси и основные команды при езде в манеже

Перемены направления, вольты, заезды, повороты, осаживания — основные упражнения, применяемые при обучении езде верхом и при выезде лошадей. Выполнению этих упражнений соответствует ряд команд, которые должен знать и уметь быстро выполнять каждый спортсмен-конник.

Все команды, кроме команды «Смирно!» или «Повод!», делятся на две части — предварительную и исполнительную.

Предварительная команда дает всаднику возможность успеть сообразить, какими способами управления и как надо воздействовать на лошадь. Исполнительная команда «Марш!» у конников подается протяжно — «Ма-а-рш!», для того чтобы всадник успел передать свое требование лошади.

Таким образом, услышав предварительную команду, нужно быстро сориентироваться, чем и как воздействовать на лошадь, чтобы она выполнила эту команду, и подготовить ее к выполнению движения. По исполнительной команде надо заставить ее сделать требуемое движение.

Самыми необходимыми командами являются следующие:

«Шагом — ма-а-рш!» По этой команде надо смягчить повод и шенкелями выслать лошадь вперед шагом.

«Рысью — ма-а-рш!» Все переходят на строевую рысь (облегченную). Если надо идти учебной рысью (не приподнимаясь в седле), подается команда: «Учебной рысью — ма-а-рш!»

«Смена (или всадник) — сто-о-й!» По предварительной команде всадник сосредоточивает свое внимание на средствах управления и готовится выполнить команду. По исполнительной команде «сто-о-й!» останавливает лошадь и принимает положение «смирно». Лошадь должна ровно стоять на всех четырех ногах.

«Перемена направления (из угла или через манеж) — ма-а-рш!» Направление меняют с того места, где застает исполнительная команда, если из угла, то по диагонали манежа или учебной площадки. Подавать исполнительную команду надо с таким расчетом, чтобы начало поворота произошло, когда лошадь пройдет 6 шагов от угла по длинной стенке, таким образом, она должна будет в конце диа-

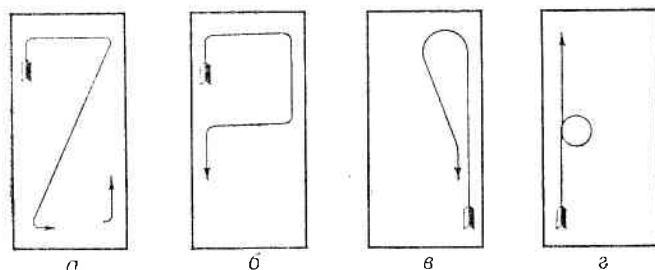


Рис. 21. Основные упражнения в езде:
а — перемена направления из угла, б — перемена направления через середину манежа, в — налево-назад, г — вольт направо

гонали дойти за 6 шагов до угла на противоположной длинной стенке. При таком способе перемены направления по диагонали повороты в углах выйдут не резкие (рис. 21, а).

Перемену направления через манеж делают там, где застала команда «Марш!». Перпендикулярно выходя на противоположную стенку, меняют направление движения (рис. 21, б).

«Направо (или налево) назад — ма-а-рш!» По команде «Марш!» делают полувольт (полукруг) диаметром 5—6 м, отходя от стены и подходя к ней обратным полуоборотом, — двигаются в обратном направлении (рис. 21, в).

«Вольт налево (направо) — ма-а-рш!» По исполнительной команде делают полный круг диаметром 5—6 м, отходя от стены и подходя к ней в том же месте, откуда вышли. Продолжают движение в том же направлении (рис. 21, г).

«Налево (или направо) кругом — ма-а-рш!» По исполнительной команде нужно сделать полную остановку, затем передними ногами лошадь выполняет движение вокруг задних ног в указанном командой направлении.

Задние ноги лошади должны повернуться на месте, а передние — описать вокруг них окружность. Голова лошади при этом смотрит в сторону поворота, а осью поворота служит внутренняя задняя нога (рис. 22, а).

«Налево (или направо) кругом на переду — ма-а-рш!» По исполнительной команде также нужно полностью остановиться, затем лошадь выполняет движение задними ногами вокруг передних. Передние ноги должны переступить на месте, а задние — описывать окружность. Голова ло-

шади направлена в сторону движения задних ног, осью поворота служит внутренняя передняя нога (рис. 22, б).

«Назад равняйся — ма-а-рш!» Эта команда обычно подается из положения «стойка на месте». Надо осадить лошадь назад на 3—4 шага и остановить ее, затем повторять это движение до команды «Стой!».

Наиболее трудные из этих упражнений — повороты кругом на задних и на передних ногах, так как они требуют раздельной работы каждого шенкеля и навыка одновременно действовать шенкелем, поводом и туловищем. Поэтому данные упражнения изучаются только в конце 1-го года обучения, когда всадники приобретут опыт в применении средств управления.

При переходе от большего аллюра к меньшему, например от галоп к рыси или от рыси к шагу, команда «Марш!» не подается, а подается одна протяжная команда: «Р-р-рысь-ю-ю!» или «Ша-а-а-гом!».

Перемены направлений, вольты и заезды можно про-

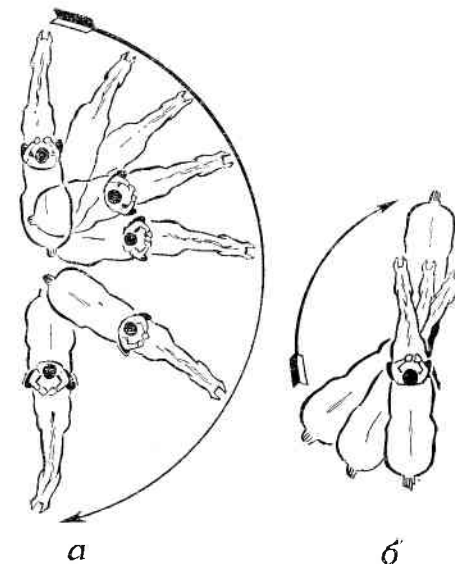


Рис. 22. Повороты:
а — на задних ногах, б — на передних ногах

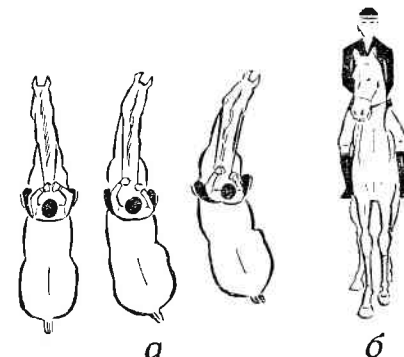


Рис. 23. Боковые сгибания:
а — на повороте, б — по прямой

изводить группой всадников, самостоятельно и «по головному номеру».

Для того чтобы выполнить упражнение «по головному номеру», перед предварительной командой добавляют слова: «По головному номеру...». Например: «По головному номеру направо-назад — ма-а-рш!» или «По головному номеру перемена направления через середину манежа — ма-а-рш!» и т. д.

«Постановление» и галоп

На заездах и вольтах лошадь выгибается по окружности, которую всадник описывает в данном движении. Добиться от нее этого можно действуя внутренним поводом на рот и высылая на повод шенкелями, причем наружный должен быть немного отведен назад (рис. 23, а).

Положение, которого добиваются в результате этого, называется «постановлением» лошади в сторону поворота. Внутренний шенкель служит как бы осью поворота.

Надо научиться делать «постановление» в одну и в другую сторону как на поворотах, так и при движении по прямой (во втором случае оно менее выражено, чем при поворотах). «Постановление» правильное, если всадник видит задний край глаза лошади. Идя по прямой, лошадь не должна откидывать зад в сторону. Задние ноги ставятся по следу передних (рис. 23, б).

Хорошо усвоив выполнение «постановления», можно переходить к следующему аллюру — галопу.

Каждый всадник первого года обучения должен уметь заставить лошадь подняться в галоп и с правой и с левой ноги и определять, правильно ли лошадь идет галопом.

При езде в манеже, по стенке, подается команда: «Галопом — ма-а-рш!». По этой команде лошадь всегда поднимают с внутренней ноги, а именно: при езде налево — с левой, при езде направо — с правой. Если лошадь идет с наружной ноги, такой галоп называется контргалопом. На втором году обучения всадники должны научиться поднимать лошадь в правильный галоп и в контргалоп, идя по стенке манежа.

Чтобы поднять лошадь с рыси в галоп с левой ноги, нужно при движении учебной рысью (с облегченной рыси в галоп не поднимают) сделать левое «постановление» и, выдерживая поводом, энергично послать шенкелями. Как

только лошадь пошла галопом, нужно смягчить повод и спокойно сидеть, сопровождая движение нажимом шенкелей.

Если всадник начинает чувствовать, что лошадь хочет остановиться или перейти в рысь, надо сделать резкий толчок шенкелями, заставив ее продолжать движение прежним аллюром, а если она пытается ускорить галоп, шенкель должен быть совершенно спокоен, а действие повода усиливается.

Для всадника, умеющего хорошо сидеть при движении учебной и облегченной рысью, езда галопом не представляет никакой трудности.

На рис. 24 показаны виды посадки всадника на аллюрах различной скорости: а — на всех сокращенных движениях и при езде в манеже (положение туловища вертикальное, равновесие по седлашце); б — посадка при езде прибавленной строевой рысью и в полевых условиях (равновесие по ступне); в — посадка для соревнований с прыжками и для кроссов (равновесие по ступне, туловище сильно подано вперед).

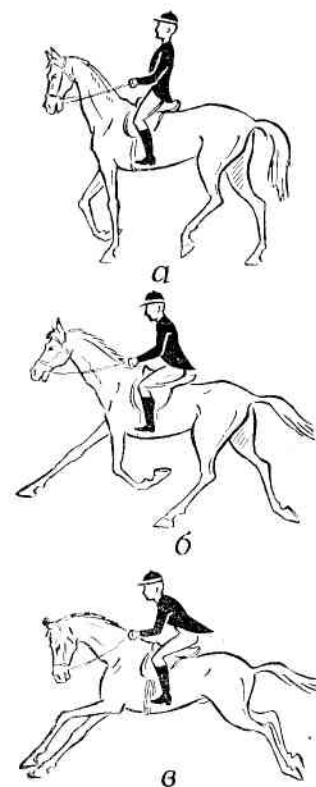


Рис. 24. Посадка всадника: а — на шагу, б — на рыси, в — на полевом галопе

Скорость аллюров:

Шаг	1 км —	10 мин.
Рысь учебная	1 км —	7—8 мин.
Рысь строевая	1 км —	5 мин.
Рысь прибавленная	1 км —	3—4 мин.
Галоп манежный	1 км —	7—8 мин.
Галоп свободный	1 км —	3—4 мин.
Галоп полевой	1 км —	2—2,5 мин.
Карьер — галоп в полную силу лошади (резвый галоп)	1 км —	1,5—2 мин.

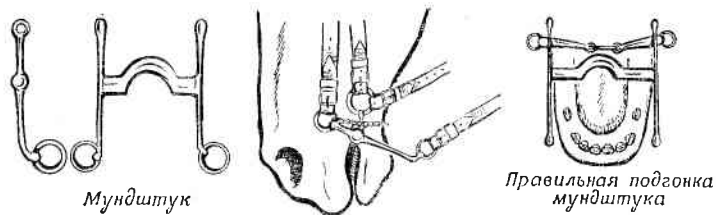


Рис. 25. Мундштук и его правильная подгонка

Все вышеизложенное плюс прыжки через препятствия, подготовка к которым описана в следующей главе, в соответствии с программой подготовки спортсменов III разряда, как правило, усваивается молодыми спортсменами в течение первого года обучения.

В конце первого года обучения всадник должен овладеть отличной посадкой, правильно выполнять все простые фигуры при движении шагом, рысью и галопом и уметь преодолевать паркур с препятствиями «Легкого класса», сохраняя правильную посадку при прыжке.

В дальнейшем подготовка спортсмена-конника становится более сложной: он приступает к тренировкам с мундштучным оголовьем, позволяющим выполнять более сложные движения — сбор, прямые и боковые сгибания и движения в два следа.

Подгонка и применение мундштучного оголовья. Мундштук служит для усиления действия повода, но пользоваться им надо очень осторожно и мягко, а лошадь к нему приучать постепенно.

Резкое и грубое действие мундштуком приводит к порче лошади. При подгонке железа мундштук располагают на два пальца ниже трензеля на беззубом крае челюсти лошади, но так, чтобы он не касался клыков (рис. 25).

Грызло мундштука бывает разной толщины. Чем чувствительнее рот лошади, тем мягче (толще) пужно выбрать гризло и короче рычаги щечек мундштука.

При натягивании поводьев мундштук не должен слишком заваливаться. Его положение по отношению к нижней челюсти составляет не более 90°. Чтобы оно не нарушалось, к верхним кольцам щечек мундштука прикрепляют соединительную цепочку или ремешок, проходящие по подбородку лошади.

Мундштук без цепочки или ремешка подгоняется не-

много выше. В этом случае рекомендуется надевать переносный ремень, проходящий через мундштучные нащечные ремни. Он не будет давать мундштуку возможность становиться в неправильное положение.

Мундштук применяется только для сдачи в затылке и постановки головы лошади в вертикальной плоскости. Во всех остальных случаях (повороты, «постановления», поднимание головы вверх и т. д.) употребляется трензель.

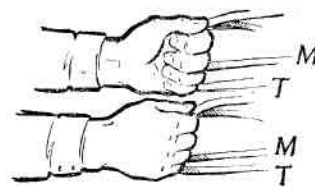


Рис. 26. Разбор поводьев мундштучного оголовья в две руки, трензельными поводьями наружу-вниз

Существует несколько способов разбора поводьев при пользовании мундштучным оголовьем. Наиболее удобный и современный разбор поводьев для езды в манеже — в две руки, как показано на рис. 26: правые поводья в правой руке, левые — в левой, трензельные поводья снаружи, мундштучные внутри.

В начале применения мундштучного оголовья не надо надевать цепочку или ремешок, чтобы смягчить действие неопытных рук на рот лошади. Большой упор всегда должен быть на трензельные, а не на мундштучные поводья.

Сбор лошади и боковые сгибания

Сбор лошади — это положение собранности, готовности, равновесия, из которого ей легче всего начать любое движение.

Собираясь, лошадь подводит под туловище задние ноги, энергично сгибая их в скакательных суставах, приподнимает у основания и сгибает в верхней части шеи и, сдавая в затылке, держит голову так, что ее передняя часть приближается к вертикали (рис. 27).

В положении сбора важно, чтобы нижняя челюсть работала, а не замыкалась и чтобы затылок, а не середина шеи был высшей точкой.

Этот период обучения включает много задач, решение которых требует большого внимания и труда в течение довольно продолжительного времени.

Как достигается сбор? Существуют так называемые «прямые сгибания» — упражнения, способствующие сбору лошади.

Если при прямом движении шагом начать усиливать действие шенкеля и не сдерживать лошадь поводом, она будет двигаться вперед быстрее. Если же послать лошадь шенкелем, а импульс, который пойдет от шенкеля к задним ногам лошади и через все ее тело вперед, пришить на повод и не пустить ее вперед, выдержав шею и голову в правильном для сбора положении, лошадь согнется в вер-

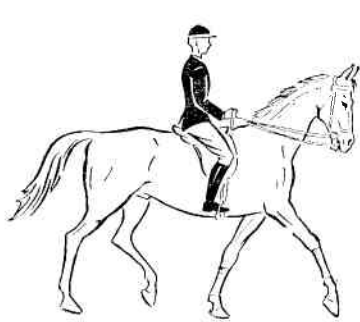


Рис. 27. Движение в сборе

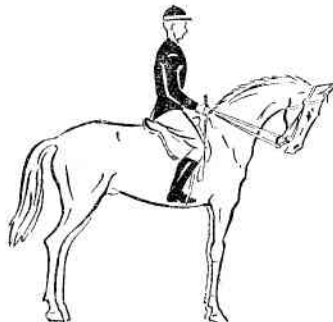


Рис. 28. Пересбор за поводом

тикальной плоскости и получится положение сбора с подведенным задом, готовым в любое мгновение двинуть лошадь в любом направлении, если позволить поводом.

Прямые сгибания могут применяться в положении стоя на месте, при движении шагом, рысью, галопом, при осаживании, так как во всех случаях, когда лошадь движется строго прямо, она при действии шенкеля и встрече импульса поводом вынуждена производить сгибания позвоночника по вертикальной оси.

При всех прямых сгибаниях надо следить за тем, чтобы лошадь не шла боком, не уходила за повод и чтобы высшей ее точкой был затылок (рис. 28).

Прямые сгибания — основное средство для достижения правильного сбора.

Особое внимание нужно обратить на выработку и развитие у всадников так называемого «чувства лошади», т. е. способности чувствовать, что делает лошадь, и тут же отвечать ей средствами управления или сопротивляться ими.

«Чувство лошади» помогает выработать взаимопонимание между всадником и лошадью, дающее возможность лошади быстро и правильно выполнять требования всадника при наименьшей затрате энергии.

Если задачей первого года занятий было научиться правильной и непринужденной посадке на всех аллюрах и во всех фигурах, то второй год обучения посвящается исключительно выработке чувства понимания лошади и более тонкого и точного воздействия на нее средствами управления.

При выполнении прямых сгибаний надо следить за тем, чтобы лошадь не была замкнута между поводом и шенкелем настолько, что она потеряет свободу движения вперед, во избежание чего каждый раз после требования прямого сгибания надо смягчить действие повода и требовать от лошади свободного движения вперед.

Молодые всадники должны помнить, что сбор — очень трудное упражнение для лошади и не надо им увлекаться. Вообще при обращении с лошадью всегда необходимо соблюдать чувство меры.

Сбор надо применять часто, но держать в сборе лошадь не долго.

Когда всадники освоят прямые сгибания, они могут их применять постепенно на всех аллюрах и во всех упражнениях при езде в манеже. Необходимо чаще обращать внимание на работу кистей и пальцев рук всадников: они должны не туго тянуть повод, а делать вибрирующие движения. Учеными доказано, что вибрирующее действие наиболее ощутимо для беззубого края челюсти лошади.

Одна из задач этого периода обучения — выработать четкое и тонкое взаимодействие между поводом и шенкелем. Далеко не всем спортсменам удастся развить в себе это чувство в достаточной мере, в то время как без него невозможно достичь высоких результатов в конном спорте.

Часто бывает, что сбор достигнут, но лошади упираются, ложатся на повод. Это происходит оттого, что всадник с грубой, нечуткой рукой не сдает повод, когда это нужно, и лошадь не открывает рта. Легкий повод бывает только при работе челюсти — только тогда, когда железо вибрирует. При настоящем сборе лошадь легка в поводе.

Боковые сгибания. Эти упражнения развивают гибкость позвоночника лошади в горизонтальной плоскости. Одно из видов боковых сгибаний — движение в два следа, или принятие.

Если лошадь делает (на любом аллюре) принимания, ее ноги образуют два следа; передние ноги — один, задние ноги — другой, параллельный следу передних (рис. 29).

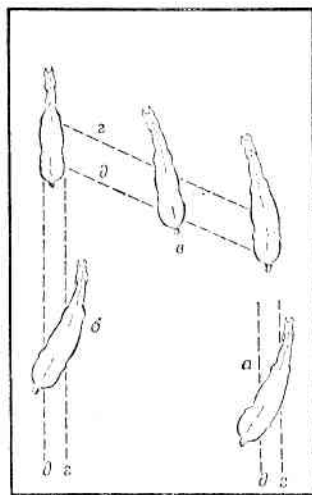


Рис. 29. Принимания:
а — «по стенке», б — «от стенки»,
в — «через манеж», г — следы передних ног, д — следы задних ног



Рис. 30. Положение ног всадника при прямых и боковых сгибаниях:

а — при прямых сгибаниях, б — при боковых сгибаниях направо, в — при боковых сгибаниях налево

прижат к боку лошади и, если необходимо, высылает ее вперед (рис. 30).

Наружный шенкель прижат к боку чуть дальше, чем внутренний, за подпругой, он откидывает задние ноги в сторону под определенным, постоянным углом и поддер-

живает этот угол в течение всего принимания, отчего они оставляют второй след.
На приниманиях не надо ставить лошадь слишком круто. Чтобы выполнить хорошее принимание с поступательным движением вперед, вполне достаточно угла отклонения зада 30—45°.

«Постановление» лошади, как и всегда, должно быть в сторону движения, а туловище располагаться параллельно длинным стенкам манежа, если принимания делаются по диагонали (рис. 31).
Туловище всадника при выполнении принимания опирается на внутреннюю седалищную кость и слегка поворачивается в сторону принимания.
Принимания выполняются на шагу, на рыси и на галопе. Надо следить, чтобы во время выполнения принимания темп движения не уменьшался и не увеличивался, а был равным от начала и до конца. Передние ноги движутся чуть впереди задних.

При выездке лошадей прямые и боковые сгибания вначале делают «в руках» (об этом можно прочесть в работах, посвященных выездке молодых лошадей).
В этом периоде обучения нужно выучить еще несколько команд: сбор лошади теперь выполняется по команде «Смирно!» или «Повод!» или по предварительной команде к любому упражнению (чего не требовалось от всадников 1-го года обучения).

Для выполнения боковых сгибаний подаются команды: «Направо-назад с приниманием — ма-а-рш!»

«Из угла перемена направления с приниманием — ма-а-рш!»

«Принимание по стенке манежа — ма-а-рш!» (крупом внутрь).

«Принимание от стенки манежа — ма-а-рш!» (крупом к стенке).

«Вольт направо, с приниманием направо — ма-а-рш!» (крупом внутрь).

«Вольт направо, с приниманием налево — ма-а-рш!» (крупом наружу).

Внутренний шенкель является как бы осью, вокруг которой гнется лошадь. Он всегда

прижат к боку лошади и, если необходимо, высылает ее вперед (рис. 30).

Наружный шенкель прижат к боку чуть дальше, чем внутренний, за подпругой, он откидывает задние ноги в сторону под определенным, постоянным углом и поддер-

живает этот угол в течение всего принимания, отчего они оставляют второй след.
На приниманиях не надо ставить лошадь слишком круто. Чтобы выполнить хорошее принимание с поступательным движением вперед, вполне достаточно угла отклонения зада 30—45°.

«Постановление» лошади, как и всегда, должно быть в сторону движения, а туловище располагаться параллельно длинным стенкам манежа, если принимания делаются по диагонали (рис. 31).
Туловище всадника при выполнении принимания опирается на внутреннюю седалищную кость и слегка поворачивается в сторону принимания.
Принимания выполняются на шагу, на рыси и на галопе. Надо следить, чтобы во время выполнения принимания темп движения не уменьшался и не увеличивался, а был равным от начала и до конца. Передние ноги движутся чуть впереди задних.

При выездке лошадей прямые и боковые сгибания вначале делают «в руках» (об этом можно прочесть в работах, посвященных выездке молодых лошадей).

В этом периоде обучения нужно выучить еще несколько команд: сбор лошади теперь выполняется по команде «Смирно!» или «Повод!» или по предварительной команде к любому упражнению (чего не требовалось от всадников 1-го года обучения).

Для выполнения боковых сгибаний подаются команды: «Направо-назад с приниманием — ма-а-рш!»

«Из угла перемена направления с приниманием — ма-а-рш!»

«Принимание по стенке манежа — ма-а-рш!» (крупом внутрь).

«Принимание от стенки манежа — ма-а-рш!» (крупом к стенке).

«Вольт направо, с приниманием направо — ма-а-рш!» (крупом внутрь).

«Вольт направо, с приниманием налево — ма-а-рш!» (крупом наружу).



Рис. 31. Принимание налево

Заметки начинающему тренеру

Все желающие обучаться верховой езде должны быть разделены на группы по возрасту и желательно по полу. Численность групп — 10—15 человек.

Тренеры или общественный тренер должны составить план занятий на учебный год (по неделям), а перед занятиями — план-конспект каждого занятия с учетом конкретных условий и возможностей. Эти планы надо сохранять и на следующий год использовать для новых групп начинающих, внося необходимые коррективы. Это экономит много времени и позволяет собрать богатый материал по проведенной работе.

Все объяснения тренер должен иллюстрировать собственным выполнением или выполнением лучшего всадника.

В процессе занятий желательно показывать схемы, фотографии, журналы, диапозитивы, киноленты и т. д., помогающие лучше усвоить пройденное. Такие показы проводятся до или после занятия одной или несколькими группам.

Когда спортсмены научатся настолько хорошо ездить верхом, что смогут участвовать в несложных конноспортивных соревнованиях, тренер должен познакомить их с требованиями, предъявляемыми к участникам соревнований, объяснить нормы поведения на соревнованиях и условия данных соревнований, пользуясь «Правилами соревнований по конному спорту».

При подготовке молодых спортсменов необходимо проводить занятия по вольтижировке и включать в занятия конные игры. Все это весьма помогает развить непринужденность и уверенность всадника и является составной частью его физической подготовки.

Поскольку юные спортсмены-конники нашей страны принимают участие в чемпионатах Европы и Советского Союза по троеборью и конкурам, наиболее способных из них, имеющих II разряд, надо тренировать в езде по манежу с буквами, по схеме, в езде по пересеченной местности и в преодолении препятствий, объединяя их в отдельные спортивные группы или разрешая тренироваться со взрослыми (во втором случае всегда нужно делать скидку на возраст).

Примерное построение урока во 2-й половине 1-го года обучения

Содержание	Методические указания	Время
Подготовительная часть		
Построение, перекличка, проверка дневников, распределение лошадей	Цель — приучить занимающихся к дисциплине и порядку, проверить их успеваемость в школе	Производится до занятия
Седловка лошадей	Наблюдать за правильностью подхода к лошади, обращением со снаряжением, быстротой и правильностью седловки и взнуздывания	Производится до занятия
Посадка на лошадь	Произвольная, в смене «по стенке» или в строю. Следить за правильностью и ловкостью при посадке на лошадь	
Разминка		
Шаг	Шаг должен быть свободным и энергичным. При движении еще раз проверяется правильность седловки, взнуздывания, разбора повода и стремян. Следить за сохранением дистанции	10 мин.
Рысь облегченная	Служит для разминки лошадей и всадников. Не должна быть слишком широкой, содержит несколько перемен направления, с переменой ног — облегчения. Следить за правильностью движений всадника при облегчении и его ритмичностью, за сохранением правильной посадки и дистанции между всадниками	10 мин.
Шаг	Является отдыхом для всадников и лошадей. Лошадям полностью отдается повод. Тренер задает вопросы и дает объяснения	3 мин.
Основная часть		
Рысь учебная	Выполняются все знакомые и разучиваются новые движения и команды различных перемен направления, заезды, вольты,	

Продолжение

Содержание	Методические указания	Время
	остановки, осаживания, повороты. Надо следить за сохранением правильной посадки, особенно за правильным положением шенкеля на всех фигурах, за правильным применением средств управления, поддержанием постоянного темпа аллюра, сохранением дистанции и интервалов	5 мин.
Шаг	Небольшой отдых между репризами рыси. Повод свободный	1 мин.
Рысь учебная без стремян	Выполняются те же фигуры, что и на учебной рыси со стремями. Проверяется непринужденность посадки всадника и его способность балансировать (поддерживать свое равновесие) при изменении направления движения	5 мин.
Шаг	Небольшой отдых. Повод свободный	1 мин.
Рысь учебная без стремян и без повода	Упражнения для рук, туловища и ног, способствующие развитию баланса и непринужденности посадки всадника. Каждое упражнение выполнять по 6—10 раз	5 мин.
Шаг	Полный отдых для лошади и всадника. Повод свободный. Объяснения, замечания	3 мин.
Галоп	Правильные подъемы лошади в галоп с правой и с левой ноги. Сохранение при этом правильной посадки, «постановления» и темпа аллюра. Умение сменить ногу при переменах направления с переходом на рысь	2 мин.
Шаг	Отдых для лошади и всадника. Повод свободный. Объяснения, замечания	3 мин.
Галоп	Движение свободным галопом при полевой посадке с целью подготовить всадника к движению по пересеченной местности	

Продолжение

Содержание	Методические указания	Время
Шаг	и к преодолению препятствий. Не менее 4 раз переменить направление	2 мин.
Прыжки	Отдых и установка отдельных препятствий или маршрута «Легкий класс» Прыжки могут быть как через отдельные препятствия — «клавиши», высотное (забор), высотнo-широтное (параллельные брусья), так и по маршруту «Легкий класс»: высота 90—100 см, ширина поверху до 80 см, понизу до 120 см, канава 200 см, 8 препятствий, 8 прыжков. От всадника требуется спокойная уверенность и сохранение правильной посадки на прыжке. В течение урока всадник может сделать 10—15 прыжков	5 мин.
Проводка в воду	Заключительная часть По окончании занятий всадники должны слезть с лошадей, отпустить подпруги и водить лошадь тихим шагом в воду	20 мин.
Расседливание	Следить за правильной последовательностью и быстротой расседливания, за размещением снаряжения на отведенных ему местах и за чистотой железа	15 мин.
Всего		90 мин.

Примерное построение урока во 2-й половине 2-го года обучения
(к управлению лошадей предъявляются более строгие требования, добавляются более сложные упражнения и вариации аллюров)

Содержание	Методические указания	Время
Построение, перекличка, проверка дневников, распределение лошадей	Подготовительная часть Цель — поддержать дисциплину и проверить успеваемость в школе	Проводится до занятия

Продолжение

Содержание	Методические указания	Время
Седловка лошадей	Наблюдать за правильностью седловки, и особенно за подгонкой мундштучного оголовья	Проводится до занятия
Посадка на лошадь	Произвольная или по команде. Следить за точностью выполнения	
	Разминка	
Шаг	Служит разминкой для лошадей, должен быть свободным и энергичным. Тренер проверяет в движении правильность подгонки снаряжения, разбора поводьев	10 мин.
Рысь облегченная	Не только является средством разминки, но и включает в себя прибавления и сокращения рыси. Тренер следит за плавным и четким выполнением переходов от прибавлений к сокращениям, и наоборот	10 мин.
Шаг	Отдых. Повод свободный. Объяснения, замечания	3 мин.
Рысь сокращенная	Кроме всех упражнений 1-го года обучения включаются движения в два следа по стенке манежа, с переменной направленности из угла и при выполнении второй половины заездов. Следить за правильностью «постановления» и положения затылка лошади. Во время движения сокращенной рысью демонстрировать владение сбором	5 мин.
Шаг	Отдых. Повод свободный	1 мин.
Рысь (вариации аллюра)	Состоит в освоении переходов от прибавленной рыси к сокращенной, обычной и к остановке, и наоборот. Следить за плавностью и четкостью переходов	5 мин.
Шаг	Отдых. Повод свободный	1 мин.

Продолжение

Содержание	Методические указания	Время
Рысь учебная без стремли и повода	Гимнастические упражнения для рук, туловища и ног. Дальнейшее совершенствование уверенности посадки, баланса и координации движений	4 мин.
Шаг	Отдых. Повод свободный. Объяснения	3 мин.
Галоп	Включает выполнение всех упражнений на галопе и вариации аллюров (переходы с галопа на шаг, рысь, стойки, и наоборот, а также с сокращенного галопа на обычный, прибавленный, и наоборот). Следить за сохранением правильной посадки, правильностью применения средств управления, плавностью переходов	5 мин.
Шаг	Отдых. Повод свободный. Обсуждение недостатков при движении галопом. В это время отстегиваются мундштуки или оголовье меняется на уздечку для свободного галопа и прыжков (если они предусмотрены)	3 мин.
Галоп	Непродолжительный, но свободный галоп является как бы разминкой перед прыжками. Следить за сохранением полевой посадки и правильным выбором средств управления при изменении направления (работа туловища, «постановление»)	2 мин.
Шаг	Отдых. Повод свободный. Подготовка к прыжкам. Изучение маршрута	3 мин.
Прыжки	Через отдельные препятствия, системы или по маршруту «Средний класс». Высота 100—110 см, ширина попереху до 120 см, понизу до 150 см, канава 250 см, 10 препятствий, 12 прыжков. Каждый всадник может сделать от 15 до 20 прыжков. От всадника требует-	

Продолжение

Содержание	Методические указания	Время
	ся спокойное и уверенное ведение лошади по довольно сложному маршруту, сохранение правильной посадки, умение преодолевать системы. В дни, когда маршрут не ставится, необходимо включать прыжки через «клавиши» без стремян и поводов для совершенствования координации движений при прыжке	20 мин
	Прыжки чередуются через день с манежной ездой по схеме. Здесь надо следить за правильной и красивой посадкой на более длинном стремяни, за непринужденным выполнением фигур и переходов, за точностью движения по буквам на память. Тренер должен сам составлять программу небольшой езды (на 4—5 мин.) из усвоенных аллюров и упражнений	
	Заключительная часть	
Проводка в воду	Следить за тем, чтобы подпруги были отпущены	15 мин
Всего . . . 90 мин		
Расседывание лошади и приведение в порядок снаряжения	Следить за точным выполнением существующих правил	По окончании занятий

Чтобы уроки проходили более организованно и эффективно, тренер должен придерживаться следующих основных правил:

1. Вести себя так, чтобы быть примером для занимающихся.
2. Занятия начинать всегда вовремя, без опозданий.
3. Следить за правильностью седловки и подгонки снаряжения.
4. Следить за дисциплиной в группе.
5. Добиваться аккуратности во внешнем виде всадников.
6. Предъявлять к обучаемым только посильные требования, постепенно увеличивая нагрузку.

6. Делать объяснения в понятной форме. Команды подавать громко.

7. Следить, чтобы все упражнения выполнялись только по его команде.

8. Помнить, что все упражнения должны выполняться равномерно в обе стороны (ездой палево и направо) и что между всадниками необходимо держать определенную дистанцию.

9. Все время наблюдать за занимающимися и поправлять их ошибки.

10. Пока у начинающих не выработается крепкой посадки, все фигуры предлагать им делать только на шагу и на рыси, преимущественно без стремян, по головному номеру и чаще переходить на шаг.

11. Для выработки уверенности в езде давать на каждом уроке несколько минут «езды врозь».

12. После урока проверить приведение в порядок лошади и снаряжения.

13. По окончании занятия проводить небольшую беседу, разбирая все возникшие теоретические, организационные и другие вопросы.

14. Вести журнал учета посещаемости занятий и усвоения занимающимися программного материала, а также журнал учета работы лошадей.

15. Следить за успеваемостью в школе, проверяя дневники и беседуя с родителями.

16. Интересоваться производственными успехами тех начинающих спортсменов, которые уже работают на производстве.

ОБУЧЕНИЕ ВСАДНИКА ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ

Преодоление препятствий, или соревнования по конкурам,— наиболее распространенный и доступный для юношей вид конного спорта. Учить всадника прыгать на лошади через препятствия можно начинать сразу после того, как он научится сохранять правильную и непринужденную посадку в седле при езде верхом рысью без стремян. Во все последующие занятия, посвященные специальной подготовке по верховой езде, на которых совершенствуются посадка всадника и управление лошадью, включают обучение юношей прыжкам через препятствия.

По окончании первого года обучения юноши должны уметь преодолевать в манеже несложные препятствия высотой до 100 см и смело двигаться в группе по пересеченной местности с преодолением небольших естественных преград (спуски, подъемы, канавки, овраги и т. д.). Завершают учебный год классификационные соревнования, где нужно преодолеть препятствия маршрута «Легкий класс».

Конники учебных групп в секциях, как правило, занимаются на достаточно подготовленных и выездженных лошадях, умеющих хорошо прыгать через несложные препятствия. Это позволяет тренеру целенаправленно строить процесс обучения юношей сложному виду верховой езды — прыжкам через препятствия. Если в большом конном спорте тренер обязан параллельно решать задачи обучения прыжкам и лошади и всадника, то в начальном периоде занятий с юношами главное внимание обращается на обучение всадника. Для того чтобы этот процесс проходил сознательно, необходимо сообщить занимающимся некоторые теоретические сведения о прыжке для создания у них отчетливого представления, как они должны сидеть на лошади в момент прыжка.

Теоретические основы прыжка

Прыжок лошади через препятствие — это сложный двигательный акт, который может быть усвоен и усовершенствован в процессе специальной тренировки. Он включает в себя четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление (рис. 32).

Фаза разбега (подхода). При разбеге (подходе) к препятствию лошадь за три-четыре темпа начинает группироваться, чему всадник должен способствовать средствами управления. Лошадь, готовясь к прыжку, на последнем темпе движения перед прыжком начинает опускать шею и голову. Передние конечности она ставит в точку отталкивания, и они принимают на себя всю тяжесть тела, а задние конечности, подведенные под корпус лошади, становятся на землю почти рядом с передними с тем, чтобы послать тело лошади через препятствие (рис. 33). Наиболее ответственный момент подготовки к прыжку в фазе разбега — это опускание шеи и головы вниз, которое усиливает последующее рефлекторное воздействие на передние и задние конечности, способствующее эффективности прыжка.

Фаза отталкивания. В этой фазе происходит отрыв лошади от земли, увеличивается скорость в направлении полета. Фаза отталкивания состоит из двух попеременных толчков (передними и задними конечностями) и начинается с момента взмаха головой и шеей лошади, опущенными в предшествующей фазе. Этот взмах с одновремен-

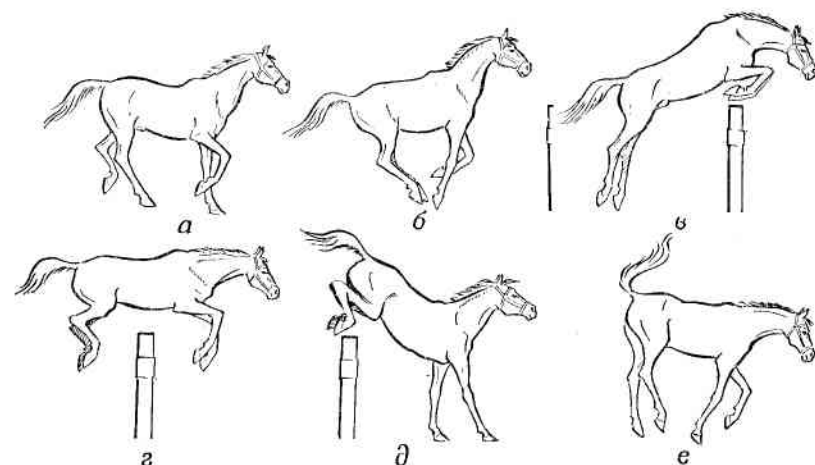


Рис. 32. Последовательность движений лошади при прыжке

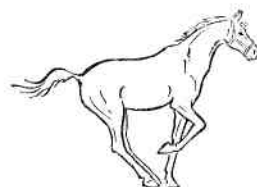


Рис. 33. Положение лошади в фазе разбега

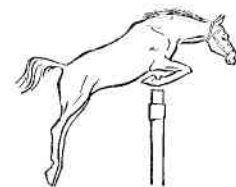


Рис. 34. Положение лошади в фазе отталкивания

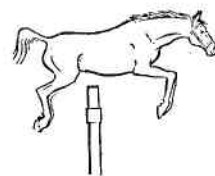


Рис. 35. Положение лошади в фазе полета

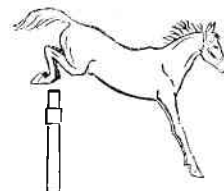


Рис. 36. Положение лошади в фазе приземления

ным толчком передними конечностями позволяет лошади приподнять над землей переднюю часть туловища и вызывает сокращение мышц шеи, спины и поясницы, а также сгибание задних конечностей. Последующее резкое выпрямление задних конечностей в скакательных и тазобедренных суставах обеспечивает отталкивание и отрыв лошади вверх-вперед от земли. Одновременно с толчком задними конечностями лошадь вытягивает вперед шею и голову, что способствует перемещению центра тяжести несколько вперед. Сильный толчок позволяет телу описать над препятствием траекторию полета (рис. 34).

Фаза полета (подвисяния). В этой фазе важным моментом является прохождение передних и задних конечностей над препятствием. Успешное прохождение во многом зависит от степени их сгибания в этот момент (рис. 32, 2). Сгибание передних конечностей начинается в момент отталкивания (разгибания) задних и достигает максимума в момент отрыва лошади от земли. После того как передние конечности минуют препятствие, голова продолжает движение вперед, а передняя часть туловища опускается вниз. При этом происходит рефлекторное выпрямление передних конечностей и сгибание задних в результате перемещения головы и шеи вверх относительно туловища (рис. 35).

Фаза приземления. Приземляясь, лошадь касается земли сначала одной, а потом другой передней конечностью. Сильная подача головы и шеи вверх усиливает тонус разгибателей передних конечностей, что предотвращает их сгибание под тяжестью тела в момент приземления (рис. 36). Последующее быстрое опускание головы и шеи и небольшой взмах ими вверх позволяют оторвать передние конечности от земли и поставить на их место задние, после чего лошадь продолжает свое обычное движение.

Необходимо с самого начала учить юношей соблюдать условия, позволяющие лошади оптимально проявить закономерности рефлекторной координации (свободное движение головой и шеей — «баскюль»), что обеспечивает совершение правильного и результативного прыжка. Нарушение рефлекторной координации снижает технические возможности лошади и приводит к разрушению препятствий, а иногда и к падению всадника. В связи с этим большее значение в прыжках имеет техника посадки всадника.

Посадка всадника при выполнении прыжков

В данной главе будет рассматриваться главным образом посадка всадника во время преодоления препятствий.

Основными отличительными особенностями будут укороченное (на 1—2 дырочки) стремя по отношению к длине стремени для езды в манеже и несколько более короткое держание поводьев, которое должно обеспечивать постоянную связь всадника с лошадью при выполнении прыжков в момент, когда туловище подано вперед.

Чтобы прыжок получился результативным, всадник своей посадкой должен обеспечивать для лошади наилучшие условия. Всадник и лошадь как бы сливаются в единое целое, что достигается наибольшим совмещением центров тяжести всадника и лошади.

Готовясь к прыжку через отдельное препятствие или по маршруту, всадник несколько наклоняет вперед туловище, в зависимости от скорости (аллюра) движения, его поясница при этом слегка прогнута, ноги полусогнуты в коленях, голени опущены и лежат у заднего обреза подпруги, ступни ног несколько развернуты наружу, каблуки ниже носков. Стремя следует держать на широкой части ступни и несколько наискось, так, чтобы основная тяжесть всадника приходилась на основание большого пальца.

Всадник, перенося вес своего тела несколько вперед и опираясь на колени и ступни, почти освобождает от тяжести поясницу лошади. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, амортизируя толчки, идущие в направлении от лошади к всаднику, обеспечивают гибкость и мягкость посадки.

В момент прыжка центр тяжести лошади значительно перемещается. Задача всадника состоит в том, чтобы своей посадкой обеспечить максимальное сближение своего центра тяжести с центром тяжести лошади. Движения туловища всадника должны быть согласованы с изменением положения корпуса и центра тяжести лошади, чем всадник и будет способствовать совершению лошадью более эффективного прыжка (рис. 37).

В момент подготовки к прыжку через препятствие, в ф а з е р а з б е г а, всадник сохраняет посадку, которую он имеет при движении по маршруту. Допускается лишь незначительная подача туловища вперед.

В ф а з е о т т а к и в а н и я наблюдается изменение



Рис. 37. Посадка всадника в фазе разбега

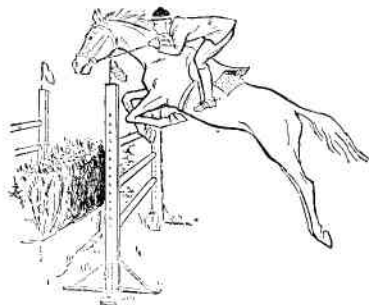


Рис. 38. Посадка всадника в фазе отталкивания

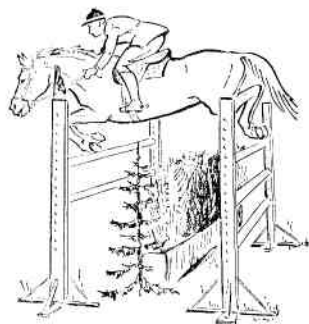


Рис. 39. Посадка всадника в фазе полета

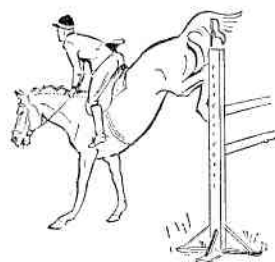


Рис. 40. Посадка всадника в фазе приземления

направления, скорости движения, а также увеличение колебаний лошади. Для того чтобы движения лошади были наиболее согласованы с движениями туловища всадника, необходимо сохранять следующую посадку: туловище сильно наклонено вперед и в результате сгибания в тазобедренных суставах приближается к гребню шеи лошади (рис. 38). Руки разгибаются в локтях и подаются вперед-вниз по шее лошади вместе с поводом, сохранив с ней контакт через повод. Таз несколько отделяется от седла, колени прижаты к седлу, а голени — к бокам лошади у подпруги. Такое положение обеспечивает активность посадки, которая крайне необходима при преодолении препятствий в системах.

В фазе подвешивания всадник продолжает оставаться в положении, принятом им в последний момент фазы отталкивания: он находится в седле как бы в сложенном над холкой лошади положении (рис. 39). Руки его поданы вперед, голени (шенкели) прижаты, поски несколько развернуты в стороны, каблуки оттянуты вниз. В этой фазе необходимо сидеть спокойно, не нарушая своими лишними движениями равновесия лошади.

В фазе приземления в результате действия силы тяжести наблюдается ускорение движения лошади. Всадник в этот момент должен произвести компенсирующее движение: выпрямив свое туловище, он увеличивает сопротивление движению и способствует более мягкому толчку лошади передними ногами в момент соприкосновения с землей. При этом тазобедренные суставы разгибаются, всадник садится в седло и одновременно несколько усиливает натяжение поводьев (рис. 40).

При преодолении препятствий, расположенных в системах, правильная посадка приобретает еще большее значение, так как здесь колебания тела лошади еще более часты и резки: преодолев одно препятствие, необходимо моментально совершать прыжок через следующее.

Правильная посадка при выполнении прыжков — основное условие достижения хороших результатов. Вот почему при обучении юпошей преодолению препятствий необходимо с первого урока обращать внимание на выработку правильной посадки, так как исправить ее будет очень трудно.

Управление лошастью

Для того чтобы хорошо прыгать, мало иметь хорошую посадку. Успех в прыжках во многом зависит и от правильности управления лошастью. Средствами управления при выполнении прыжков, как и при обычной верховой езде, являются шенкели, поводья и туловище всадника. Принцип пользования ими остается таким же.

Маршрут с препятствиями любой сложности состоит из ряда заездов, крутых поворотов. Это все нужно выполнить искусно, сохранив постоянную мягкую связь с лошастью. Для этого следует средствами управления добиваться полного подчинения лошади всем требованиям всадника. Руки всадник должен держать непринужденно, а кисти располагать по обе стороны шеи без напряжения. Поводья

находятся в обеих руках раздельно, между мизинцем и безымянным пальцами, локти к туловищу не прижимаются, так как это придает рукам излишнюю жесткость. Рука от кисти до локтя как бы продолжает прямую линию поводьев. Кисти слегка закруглены внутрь. Всадник должен постоянно поддерживать мягкий контакт со ртом лошади.

Любой работе рукой с поводом всегда должно предшествовать действие шенкелей. Это обязательное техническое требование. Только при взаимодействии шенкелей и повода можно подвести лошадь на прыжок в состоянии «сжатой пружины», что позволит ей совершить правильный прыжок. Лошадь должна прыгать импульсивно, т. е. напирать перед прыжком, если даже высота препятствия этого не требует. Без импульса лошадь небрежно прыгает через низкое препятствие и не может преодолеть высокого. Не следует путать импульс со скоростью: даже наивысшая скорость может не содержать в себе импульса. Лошадь может импульсивно двигаться вперед сокращенным галопом, рысью и даже шагом. Импульс создают шенкели.

В конкурах всадники, чтобы облегчить правильность подхода к препятствию, применяют полудержку. Полудержка — это резкое движение рукой вверх, сопровождаемое немедленной отдачей повода вперед, во время которой рука пассивно идет вниз по шее. Полудержки нужны, как правило, лошадям, у которых перед загружен то ли из-за недостатка в экстерьере, то ли из-за сильного упора в повод.

Всадник должен подводить лошадь к препятствию так, чтобы на максимальном удалении от препятствия она по возможности двигалась в прямолинейном положении и с мягким упором в повод. Только при этом условии прыжок будет результативным.

Выездка конкурной лошади

Успешное преодоление препятствий и постоянное совершенствование в этом виде спорта немислимы без знаний основ выездки конкурной лошади, поэтому в данном учебном пособии ставится задача дать юношам знания по выездке конкурной лошади, которая основывается на общих положениях выездки и является ее продолжением со специальной направленностью.

Конкурная лошадь должна обладать следующими основными качествами:

1. Движением вперед.
2. Гибкостью при перемене направления.
3. Равновесием и подведением зада.

Эти качества вырабатываются при ее выезде.

Правильное движение вперед особенно важно в конкуре. Если в скачке импульс возникает под воздействием группового движения, в конкуре этого нет. Прыгун всегда должен поддерживать импульс шенкелями при движении на препятствие или на поворотах. Речь идет не о поспешности, а о сохранении равновесия, постоянности напряжения. Надо, чтобы лошадь постоянно упиралась в повод, который одновременно действует и как указатель. Как же достичь этого?

Сначала у лошади надо выработать «чувство шенкелей» — дать ей понять, что от действия шенкелей она должна двигаться вперед.

Потом последуют уроки сокращения и увеличения аллюра. Лошадь увеличивает аллюр под действием шенкелей, а сокращает по указанию руки (так называемое «указание»). Никакое другое силовое действие при замедлении движения лошади применяться не должно, иначе это будет торможение. Когда лошадь научится двигаться вперед, сокращать и увеличивать движение на всех аллюрах, можно считать, что она находится в полном подчинении всаднику, которое должно быть сильнее, чем страх перед препятствием.

Гибкости лошади можно добиться опять-таки при помощи шенкелей и действия поводом и туловищем. С этой целью применяются движения на шагу, рыси и галопе с применением движения на контргалопе по манежу, выполнение вольтов на контргалопе. На контргалопе, чтобы уравновеситься, лошадь замедляет движение. В это время ей нельзя позволять упираться в повод, посылая ее вперед шенкелем. Пройдет немного времени, и всадник почувствует правильность применения средств управления, а лошадь будет правильно уравновешена, станет хорошо двигаться вперед.

Подведение зада лошади — самый важный элемент в прыжках, своего рода «пружина», обеспечивающая результативный прыжок. Много молодых лошадей, успешно выступающих в паркурах, потом не могут прыгать хорошо из-за отсутствия способностей, а оттого, что не умеют подводить зада. Легкость естественного подведения зада достигается с помощью выездки конкурной лошади.

Это качество, необходимое прыгуну, уже привито конкурной лошади предыдущими упражнениями общей выездки, по его надо совершенствовать, применяя следующие упражнения: при движении широким галопом делается неожиданная остановка, а затем снова продолжается движение (под действием шенкелей). Кроме того, надо больше двигаться на лошади по пересеченной местности, подниматься, спускаться с небольших гор на удлинненных поводьях. Такая подготовительная работа будет развивать лошадь.

Обучение всадника преодолению препятствий

Первым подводящим упражнением к освоению прыжков будет перешагивание через жерди, лежащие на грунте. Такие жерди разбрасывают по манежу — вдоль длинных его стенок и в местах перемены направления. Сначала через эти жерди перешагивают по головному в смене, после чего тренер предлагает каждому всаднику выполнить это самостоятельно, что потребует от него умения управлять лошадью и активно воздействовать на нее шенкелями, побуждая к перешагиванию через жердь. Через 2—3 занятия, когда всадник будет действовать уверенно, можно усложнять препятствия: сначала поднять на 30—40 см один конец жерди, а потом и оба конца. Такое расположение жердей требует от лошади более резкого движения, а иногда и небольшого прыжка. Преодолевать такие препятствия можно лишь после вводной части урока и движения шагом и рысью, во время которого выполняются упражнения на совершенствование посадки и управления лошадью. Тогда лошади будут более спокойны и тренер получит наилучшие условия для обучения прыжкам через препятствия. Для обеспечения безопасности и более эффективного укрепления посадки всадника во время прыжка прыгать через препятствия сначала нужно без стремян.

Если препятствие строится с целью обучения технике прыжка, его следует поставить у стенки манежа и сделать с внутренней стороны откос, который будет создавать удобства для выполнения прыжка. Это позволит всаднику сосредоточить внимание на отработке техники прыжка (рис. 41).

Чтобы занимающиеся получили представление о прыжке лошади, тренер на первых уроках по обучению прыж-

кам демонстрирует прыжки лошадей на корде или на свободе (желательно тех, на которых ребята занимаются). Большим недостатком в обучении прыжкам является поспешность, стремление скорее переходить к прыжкам на галопе, в то время как для лошади, да и для всадника, наиболее полезны прыжки через несложные препятствия с шага и с рыси, при выполнении которых всаднику легче выбрать средства управления и контролировать технику посадки в момент прыжка.

Если лошадь у всадника очень спокойная, то ему целесообразно делать прыжки при передвижении рысью, а потом шагом. И, наоборот, если лошадь нервная или слишком темпераментная, то лучше сначала делать прыжки при передвижении шагом, а потом рысью. Как только всадники овладеют первоначальными навыками прыжка, следует отказаться от прыжков сменной за головным номером. Такое упражнение лишает занимающихся инициативы, делает занятие неинтересным. При трехразовых занятиях в неделю обучать всадников прыжкам нужно на каждом уроке. Количество прыжков через препятствия высотой 50—70 см — 20—30, а через препятствия высотой 70—90 см — 15—20.

Построение занятий при обучении занимающихся преодолению препятствий может быть и иным. Так, в один из трех дней главное внимание обращается на выработку умения управлять лошадью: тренер усложняет расстановку несложных препятствий, что предъявляет повышенные требования к управлению лошадью на маршруте. На этом уроке целесообразно проводить конноспортивные игры, которые требуют от всадника активного управления лошадью и активной посадки в седле. Такое построение урока позволит лошади отдохнуть от прыжков.

В процессе обучения в группе выявляются более успешные и отстающие всадники. Не следует тормозить прогресс успевающих, удерживая их на уровне отстающих, с ними нужно разучивать программу дальше. Ни в коем случае нельзя форсировать обучение отстающих спортсменов, не овладевших техникой преодоления несложных пре-



Рис. 41. Построение оди-
ночного препятствия

пятствий. Выполнение ими прыжков, к которым они еще не готовы технически и в волевом отношении, приводит к срыву, к потере уверенности в своих силах и в итоге к отчислению их как бесперспективных. И наоборот, когда с отстающим всадником методически правильно поработают над элементом, который у него не получается, он быстро догоняет группу и зачастую становится хорошим конкурстом.

Чтобы правильно преодолевать препятствия, всадник должен уметь выбрать аллюр и темп движения, уметь поддерживать их или менять по мере надобности. Иначе говоря, он должен регулировать ход лошади и направление движения на площадке или в манеже, сначала без препятствий, а затем и преодолевая их.

Начинать обучение нужно с несложных препятствий (жерделей, пирамид, тройников, жердевых заборов, высота которых 60—70 см), чтобы всадники приобрели уверенность. Как только всадники осваивают эти прыжки, задание надо усложнить, построив оксеры, параллельные брусья и другие отвесные препятствия.

Отвесные препятствия трудны не только для лошади, но и для всадника. Оксер может иметь большое количество комбинаций, которые требуют от лошади и всадника проявления самых различных качеств. Если первая жердь выше второй, прыжок нужно делать как через отвесное препятствие, а в полете потянуться на приземление, чтобы не задеть второй жерди. Если первая жердь ниже второй, это препятствие считается широтным и преодолевается более легко. Если обе жерди находятся на одной высоте, препятствие преодолевается как широтно-высотное, требующее аккуратного подъема перед первой жердью и широкого полета, чтобы не задеть второй.

Наиболее эффективным упражнением при обучении всадников прыжкам через препятствия являются прыжки в «клавишах» или несложных системах. «Клавиши» или системы, как и отдельные препятствия, в начале обучения должны устанавливаться вдоль стенки манежа. 2—3 «клавиша» высотой 40—50 см устанавливаются один от другого на два и три темпа, чтобы всадник мог прочувствовать темп движения между препятствиями. «Клавиши» вначале строятся из отдельных жердей и только по мере усвоения упражнения можно сооружать невысокие параллельные брусья, каменные стенки и другие устойчивые препятствия.

Наиболее сложными «клавишами» считаются устано-

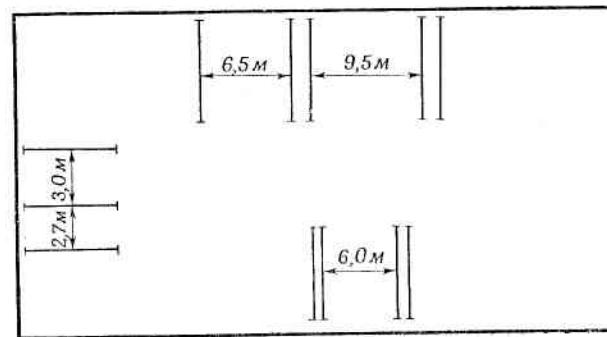


Рис. 42. Схема построения препятствий в системах

вленные друг от друга на расстоянии одного темпа и в которых чередуются отвесные и широтно-высотные препятствия. Усложнять расстановку «клавишей» нужно осторожно и постепенно.

В такой же последовательности проходит и работа по совершенствованию техники прыжка всадника в системах (рис. 42). Эти прыжки способствуют выработке у всадника гибкости, уверенности посадки, чувства темпа движения лошади на препятствие и совершенствованию управления лошадью в момент прыжка. Преодолевать «клавиши» и несложные системы надо с рыси и иногда даже с шага. Целесообразно чередовать прыжки со стременами и без стре-

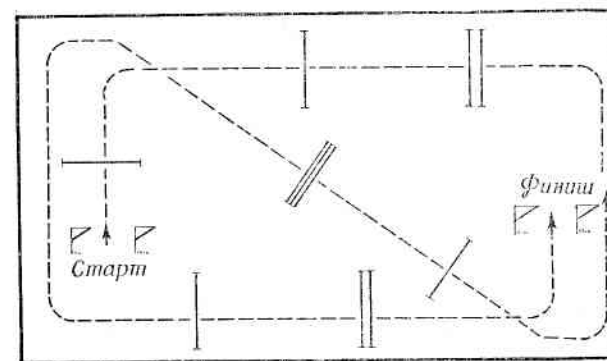


Рис. 43. Схема расположения препятствий на маршруте

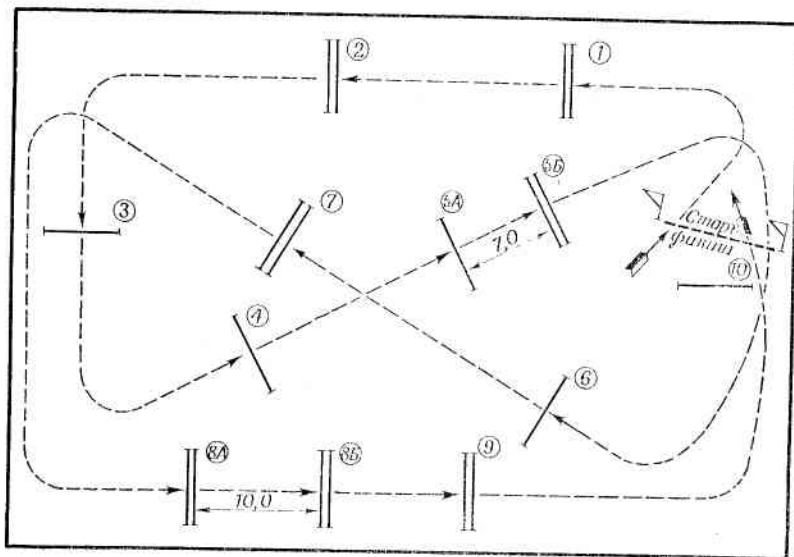


Рис. 44. Расстановка препятствий на маршруте по условиям «Среднего класса»:

1 — двойник $\frac{100}{140}$ см; 2 — параллельные заборы $\frac{100-105}{120}$ см; 3 — жердевой забор 110 см; 4 — каменная стенка 105 см; 5A — жердевой забор с хвостом $\frac{100-110}{140}$ см; 5B — каменная стенка и за ней жердь $\frac{100-110}{150}$ см; 6 — конные бруссы $\frac{100}{120}$ см; 7 — тройник $\frac{105}{150}$ см; 8A — параллельные бруссы $\frac{100}{120}$ см; 8B — оксер $\frac{105}{110}$ см; 9 — каменная стенка 110 см; 10 — калитка 105 см

мян, так как прыжки без стремян вырабатывают уверенную посадку. Тренер должен напоминать всадникам о необходимости сохранения постоянного мягкого контакта с лошастью через повод и регулирования скорости движения между препятствиями с помощью шенкелей и поводов.

По мере освоения одиночных препятствий можно переходить к преодолению препятствий, расставленных на маршруте.

Сначала маршруты должны состоять не более чем из 6—8 препятствий, высота которых меньше высоты одиночных препятствий на 10—15 см (рис. 43). Для того чтобы всадники активно управляли лошастью, нужно практиковать прохождение всего маршрута рысью, так как лошадь при подходе к препятствию будет срывать на галоп.

Маршрут надо постепенно усложнять, давая задание весь маршрут преодолевать рысью, а отдельные препятствия — с галопа.

С первых занятий надо учить всадников мыслить, запоминать схему расположения препятствий, направление движения по маршруту. Право первым пройти маршрут предоставляется всаднику, который лучше и быстрее всех его запомнил.

После выполнения отдельных прыжков или прыжков на маршруте тренер должен указать всаднику на допущенные ошибки или положительно оценить действия спортсмена. Это делает навык выполнения упражнения более прочным.

Если тренер вовремя не укажет занимающемуся на недостатки в технике прыжка, они останутся незамеченными и впоследствии закрепятся и станут серьезной ошибкой в технике, исправить которую будет очень трудно.

Большое значение в подготовке юных спортсменов имеют контрольные соревнования, которые рекомендуется проводить не реже одного раза в месяц. Они позволяют проверить степень владения занимающимися техникой верховой езды, подметить их положительные и отрицательные стороны. Соревнования должны быть хорошо организованы, а маршрут паркара правильно оборудован (рис. 44). Правильная организация соревнований делает их торжественными и налагает большую ответственность на участников, приучает их к правильному поведению на соревнованиях, воспитывает волевые качества. Финальными соревнованиями учебного года служат классификационные соревнования на спортивный разряд.

Снаряжение конкурной лошади

Седло — должно соответствовать посадке при выполнении прыжков, которая заключается в том, что всадник немного стоит на стремях, сохраняя полную свободу движений. Передняя лука должна быть достаточно высокой, чтобы не стирать холку, а крылья выдвинуты вперед, чтобы колени не вылезали из седла при прыжках на коротких стремях. Лучше всего седла из мягкой, не очень скользкой кожи. Особое внимание следует обратить на подушки: они создают удобство для всадника и предупреждают его от съезжания на шею лошади.

Кроме того, седло должно быть снабжено подколенной подушкой, которая не дает шенкелям возможности уходить далеко назад. Обязателен также потник (войлочный), который хорошо предохраняет спину лошади, толстый в том месте, где он прилегает к спине, и более тонкий внизу, чтобы не мешать соприкосновению шенкелей с боками лошади.

Оголовье. Самое необходимое для конкурса оголовье — это обыкновенная уздечка. Лишь она соответствует основной идее прыжка — дать лошади как можно больше свободы.

Для начинающих работать в конкуре уздечки вполне достаточно, так как лошадь должна слушаться всадника, не ожидая физических воздействий с его стороны. Если ваша лошадь плохо выезджена и с ней трудно справиться только с помощью уздечки, наденьте на нее крестообразный капсюль, эффективность которого заключается в том, что он не позволяет лошади чрезмерно открывать рот.

Шпрунт (неподвижный мартингал). Не дает лошади возможности задирать вверх голову. Это, конечно, не средство выездки, а средство, помогающее справиться с плохо выездженной лошастью или лошастью, склонной к задиранию головы. Некоторые считают, что шпрунт опасен, но это не так: хорошо подогнанный, он не мешает лошади правильно балансировать во время прыжка. Юношам прибегать к нему не следует, так как правильно пользоваться им может только подготовленный всадник.

Мартингал с кольцами — хорошее наказание для тех лошадей, которые скидывают голову. Мартингал нужен только в этом случае, поэтому его нужно подогнать так, чтобы он не раздражал рта лошади в спокойном состоянии.

Подперсие. Если у лошади очень узкая грудная клетка, то подпруга будет постоянно сползать назад. Чтобы избежать этого, можно пользоваться подперсием, но оно стесняет действие плеч, поэтому вместо подперсия некоторые всадники пользуются нагрудником.

Ногавки и бинты. Избегать ушибов и всякого рода повреждений конечностей лошади помогают бинты и ногавки, применяемые во время тренировок и соревнований. Желательно использовать и то и другое вместе, так как бинты не гарантируют полной безопасности.

Резиновые накопытники — предотвращают повреждение пяток лошади, которые всегда очень болезненны и пло-

хо поддаются лечению. Накопытники требуются хорошо подобрать. Лучше брать меньший размер, чем больший.

Юноши и девушки, успешно закончившие начальную подготовку, могут продолжать свое совершенствование в конном спорте, занимаясь в спортивных группах специализации, где они готовятся к соревнованиям по преодолению препятствий и юношескому троеборью.

Методика подготовки в этих видах спорта подробно освещена в учебном пособии «Конный спорт» (1868 г.) под редакцией А. Ласкова.

Типы препятствий

Успех в обучении всадников прыжкам тесным образом связан с правильным подбором препятствий различного типа.

Часто на соревнованиях бывает, что юный спортсмен вдруг встречается с препятствием, которое видит впервые, и, естественно, не может его преодолеть.

Наиболее характерные для конкурсов препятствия представлены на рис. 45, для кросса — на рис. 46.

1. **Хердель** сам по себе не является конкурным препятствием и тем более тренировочным. Он может быть использован только при начальном обучении всадника прыжку, а в дальнейшем используется для придания препятствию плотности.

2. **Пирамида** (тройник) — самое легкое после херделя препятствие, поэтому ее рекомендуется использовать при обучении прыжкам юношей. Как правило, на таких препятствиях лошадь почти не совершает ошибок, всадник может целиком довериться ей и больше требовательности предъявлять к себе.

3. **Жердевой забор** (особенно если он высокий) — очень трудное для прыжка препятствие, так как у него нет массивного основания. В то же время оно очень полезно, поскольку обязывает всадника рассчитывать прыжок.

4. **Оксер.** Оксером называется всякое препятствие, представляющее собой два параллельных элемента (чаще всего — параллельные брусья). Его ценность в том, что он сочетает в себе трудности отвесного и широкого препятствий и может быть перестроен по-разному: с заложением и без него, с более низкой передней жердью, с обемп

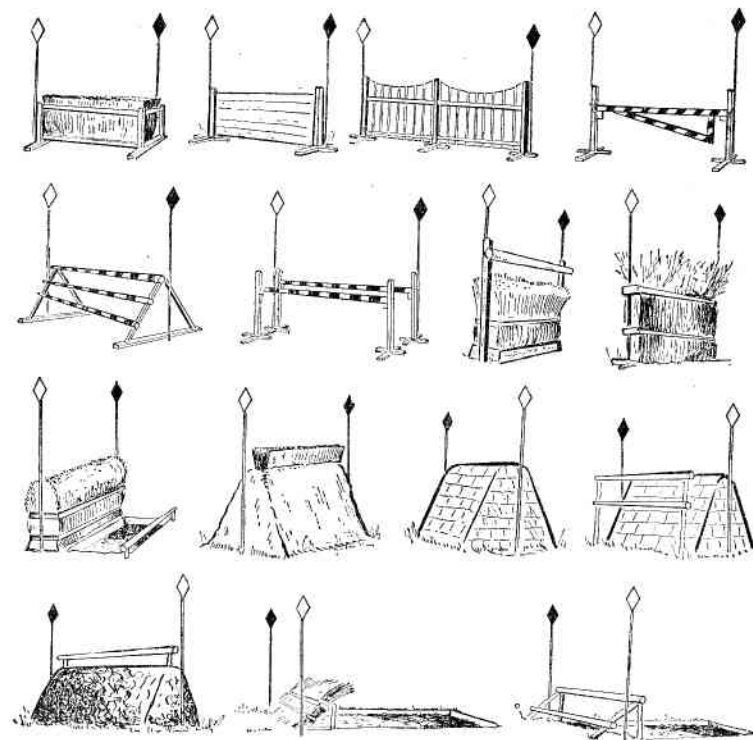


Рис. 45. Типы препятствий для конкура

жердями на одинаковой высоте, с более низкой задней жердью, что заставит лошадь опустить голову и шею. И наконец, довести ширину оксера до нужного размера можно поставив подряд несколько жердей (имитируя прыжок через канаву), высота препятствия при этом, конечно, будет ничтожно мала.

5. **Крестовина вертикальная** — одно из отвесных препятствий. Она очень ценна на первых занятиях с двойными и тройными системами, так как приучает всадника искать середину препятствия. Поставленная второй в двойной системе, крестовина особенно хороша, когда лошадь обносит.

6. **Крестовина горизонтальная** — также учит искать середину препятствия и внимательно его рассматривать.

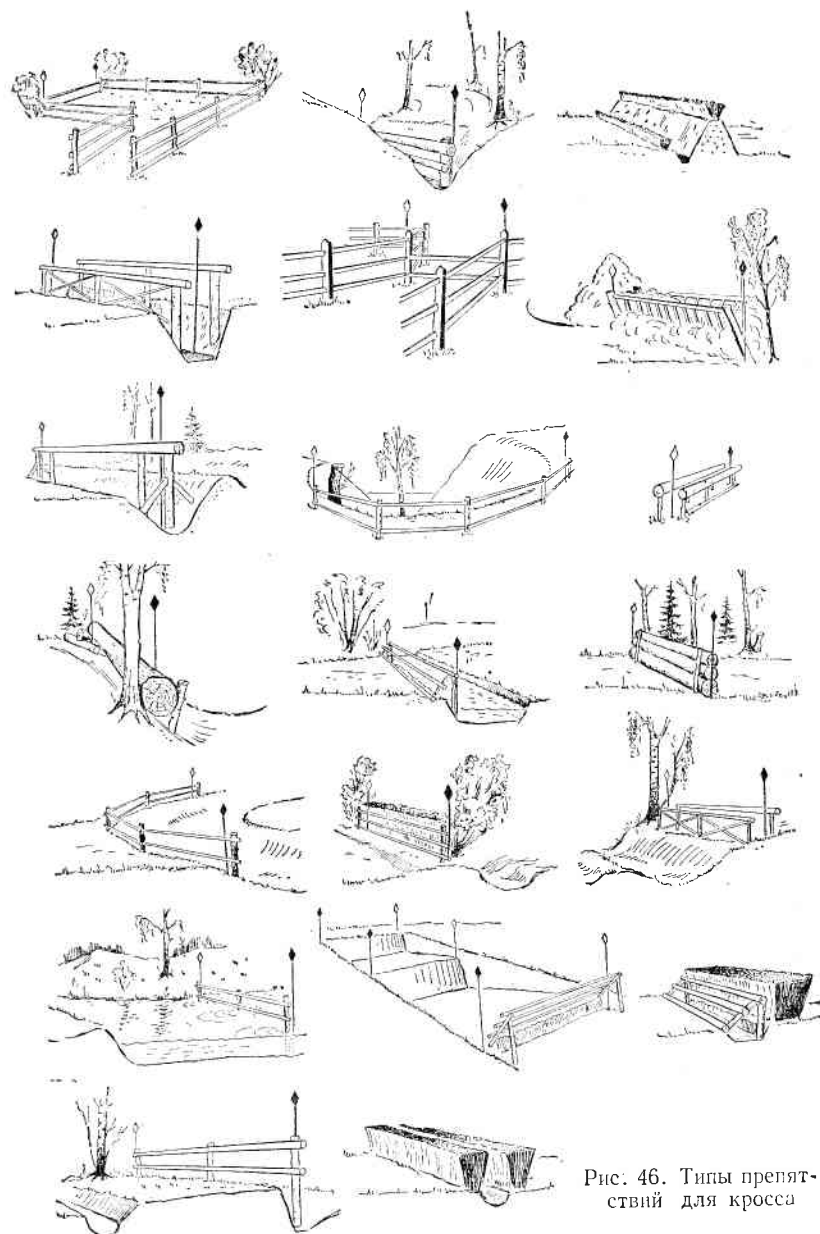


Рис. 46. Типы препятствий для кросса

Требует от всадника большой активности при управлении лошастью.

7. Канавы. Обыкновенно перед канавой ставится хердель. Он не должен быть очень высоким, чтобы лошадь видела воду. Прыжок через канаву — самый простой, так как он требует просто длинного темпа, но рассчитать прыжок трудно как лошади, так и всаднику. Сначала лучше преодолевать канаву с жердью над ней. Если на трассе нет канавы с водой, обозначьте воду тканью или посыпьте канаву песком, опилками и т. д.

8. Каменная стенка — довольно легкое препятствие, так как лошадь испытывает уважение перед всеми массивными препятствиями и очень старательно их преодолевает, но прыжки через каменную стенку часто пугают самих всадников. В самом начале обучения преодолению такого препятствия следует на верху его расположить жердь.

9. Банкет — может иметь различные формы. Самый трудный тот, который имеет отвесную форму. Как и канавы, он преодолевается без всякой спешки, чтобы лошадь смогла подойти к нему как можно ближе. Трудность для лошади возникает только при спуске. Банкеты, когда они не очень сложны и особенно когда снабжены жердями, — хорошее тренировочное упражнение на равновесие.

10. Двойные и тройные системы — могут состоять из разных препятствий — отвесных, широтно-высотных (оксеров) и широтных с заложениями. Наиболее сложные системы, состоящие из широтно-высотных препятствий. В системах большое значение имеет расстояние между препятствиями. Если система ставится в один темп, то препятствия могут находиться одно от другого в 3,0—3,5 м, в два темпа — в 7,0—7,5 м, в три темпа — в 10,5—11 м. Под словом «темп» здесь подразумевается расстояние в метрах, захватываемое лошастью за один темп галопа. Двойные и тройные системы обеспечивают наилучшую подготовку всадников к прыжкам, в которых надо довольно продолжительное время сохранять посадку. Преодоление систем способствует совершенствованию гибкости всадника.

11. Кавалетти — это простая жердь, основания которой с двух сторон имеют вид креста. Высота ее не превышает 40 см. Используется как одиночное препятствие, или два — как оксер, или как двойные, тройные системы. 5—6 кавалетти располагаются одно от другого для работы шагом на расстоянии 80—100 см и для работы рысью на расстоянии 120—140 см. Кавалетти способствует выработке у всадни-

ка чувства темпа движения. На тренировках их расставляют в двух-четырех и более темпах от препятствия, которое преодолевается сразу после кавалетти. Имея достаточное количество стоек, стоек-откосов, жердей, различных заборов и препятствий других типов, которые по форме напоминают естественные препятствия (калитки, шлагбаумы, цветники и т. д.), на занятиях можно построить любое препятствие, неожиданное как для лошади, так и для всадника.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсмена-конника трудно переоценить. Однако, к сожалению, этому вопросу уделяется еще очень мало внимания.

Физическая подготовка должна занять одно из основных мест в подготовке спортсмена-конника, особенно в начальном периоде обучения. Основой общей физической подготовки всадника служат упражнения из других видов спорта, таких, как гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжный и конькобежный спорт, спортивные игры и др.

Доказано, что тренировка спортсмена-конника только на лошади не обеспечивает его всестороннего физического развития. В первые годы занятий у всадника значительно развиваются отдельные группы мышц туловища, рук и ног, несущих основную физическую нагрузку при езде на лошади. Эта нагрузка в основном характеризуется статическим напряжением мышц и их незначительной динамической работой, поэтому разностороннего гармонического развития спортсмена не происходит, развивается главным образом специальная выносливость всадника.

Специалисты, занимающиеся вопросами общей физической подготовки в конном спорте, установили, что при статической работе слабее повышается уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, чем при динамической работе, быстрее наступает утомление центральной нервной системы, проявляющееся в расстройстве координации движений, ухудшении быстроты реакции, нарушении равновесия и ориентировки в пространстве, столь необходимых каждому коннику.

При организации занятий по общей физической подготовке всадника и во время тренировок его на лошади необходимо исходить из следующих методических положений:

1. Учитывать характер деятельности (работа, учеба и т. д.) каждого спортсмена, степень его готовности к перенесению нагрузок (по объему и интенсивности), даваемых на занятиях.

2. При определении объема и содержания нагрузки на каждое занятие учитывать пол, возраст спортсмена и степень его общей подготовленности.

Упражнения подбираются на основе научно обоснованных рекомендаций и делятся на группы:

— упражнения из различных видов спорта, по характеру нервно-мышечных усилий сходные с режимом деятельности всадника на лошади (особенно полезны повороты и наклоны туловища, броски и ловля мяча верхом на лошади и т. п.);

— упражнения, способствующие более полному развитию основных качеств всадников: гибкости и равновесия (баланса), совершенствованию глазомера и точности расчета (упражнения на гимнастическом буме или бревне, легкоатлетические прыжки и т. п.);

— упражнения, улучшающие общую координацию движений (спортивные игры, упражнения с резиновыми амортизаторами, соединенными с динамометрами, для развития точности усилий);

— упражнения, способствующие более полному и быстрому восстановлению работоспособности всадников после их напряженной работы на лошади и повышающие общий уровень функционального состояния организма (упражнения на расслабление, спортивные и подвижные игры, плавание).

Развитие общей и специальной физической подготовленности спортсменов в конном спорте осуществляется в основном во время их тренировок верхом на лошади. Однако этого недостаточно, и рекомендуется шире применять комплекс средств разносторонней физической подготовленности, в частности гимнастики.

Даже простые гимнастические упражнения прекрасно действуют на перво-мышечный аппарат спортсмена и являются наиболее доступным средством развития необходимых всаднику качеств: координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, равновесия (баланса).

Гимнастические упражнения могут выполняться утром (гигиеническая гимнастика), на уроках физкультуры в школе, в подготовительной части урока по верховой езде (в пешем строю или верхом на лошади), в начале основной части занятия, а также при выполнении индивидуальных заданий тренера и врача.

Выполнять гимнастические упражнения надо в определенной последовательности, соблюдая необходимую дозировку. Только в этом случае можно добиться наибольшего эффекта в общем физическом развитии подростков, быстрого овладения ими техникой езды верхом и мастерства в управлении лошастью.

Комплексы гимнастических упражнений должны быть подобраны в определенной последовательности, с учетом постепенного включения в работу разных групп мышц и нарастания нагрузки. Обновляются комплексы не реже чем через три недели занятий. Количество упражнений в каждом комплексе не должно превышать 10—12, с тем чтобы их легко запоминали все занимающиеся.

Как уже говорилось выше, общая нагрузка возрастает постепенно, но максимальная нагрузка может превышать первоначальную не более чем в 2 раза. 1—2 последних упражнения должны способствовать возвращению организма занимающихся к состоянию, близкому к норме. Как правило, это упражнения на расслабление мышц и с акцентом на дыхание. Отдых между упражнениями — примерно 20 сек.

Можно рекомендовать следующую схему подбора упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия (в пешем строю). Эта схема положена в основу примерных комплексов упражнений для юношеских групп разных возрастов и пола (см. приложения 1, 2, 3).

Кроме выполнения комплекса групповых гимнастических упражнений отдельным занимающимся очень полезно давать индивидуальные задания, включающие упражнения на гимнастических снарядах и элементы акробатики. Задания даются совместно с врачом на срок примерно от недели до месяца. Они должны способствовать более полному и быстрому развитию основных двигательных качеств спортсмена-кошника.

Например, у какого-то спортсмена выявлен недостаток в общей физической подготовленности и в координации движений, мешающий ему правильно усвоить технику езды верхом и управления лошадью.

Схема комплекса гимнастических упражнений

№ п/п	Тип упражнений	Целевая направленность	Дозировка
1	Дыхательные с приподниманием рук	Некоторое усиление деятельности органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	От 4 до 8 раз, темп медленный
2	Повороты туловища с движениями руками	Развитие мышц туловища (особенно косых мышц живота)	От 8 до 12 раз, темп от среднего до быстрого
3	Различные движения (вращения, сгибания и повороты) руками и туловищем	Развитие мышц рук и плечевого пояса	От 12 до 20 раз, темп от среднего до быстрого
4	Наклоны и вращения туловища с движениями руками	Развитие мышц туловища (особенно спины и живота)	От 8 до 12 раз, темп от среднего до быстрого
5	Приседания	Развитие мышц ног и туловища и усиление деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания	От 8 до 12 раз, темп средний
6	Ходьба, бег или прыжки	Усиление деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, развитие мышц ног и туловища	От 10 до 30 сек., темп от среднего до быстрого
7	Упражнения с партнером	Развитие мышц рук, туловища и ног	От 6 до 10 раз или от 10 до 20 сек., темп средний
8	Упражнения на расслабление мышц с акцентом на дыхание	Ускорение восстановления работоспособности и подведение организма спортсменов к занятиям верхом на лошади на более высоком функциональном уровне	От 4 до 8 раз, темп средний

Схема комплекса гимнастических упражнений, выполняемых верхом на лошади

№ п/п	Группа упражнений	Дозировка
1	Повороты и вращения головы сидя на лошади	От 5 до 10 раз, темп медленный, при повторении — ускоренный
2	Движения руками в плечевых суставах вперед, в стороны, вверх; вращения прямых рук в лицевой и боковых плоскостях (одновременные и попеременные движения), игра в мяч с партнером, сидящим на лошади	От 10 до 15 раз, темп средний с ускорением до быстрого. Броски мяча 8—12 раз, темп средний
3	Наклоны, повороты и вращения туловища (вперед, назад и в стороны) при различных исходных положениях рук	От 5 до 10 раз в каждую сторону, темп медленный, мышцы напряжены. Рывковые движения в быстром темпе
4	Движения ногами в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, поднятие ног кверху со сгибанием в коленных суставах и балансированием в седле	От 10 до 18 раз. Темп от среднего до быстрого, для балансирования в седле — медленный
5	Упражнения из элементов вольтижировки и джигитовки (различные перемахи, переносы ног через шею и круп лошади, «ножницы», езда стоя в седле, соскоки с лошади и посадка обратно в седло)	От 4 до 8 элементов выполняются в темпе от среднего до быстрого от 2 до 5 раз и в медленном темпе от 6 до 8 раз

Этому занимающемуся можно порекомендовать ежедневно утром выполнять те специальные гимнастические упражнения, которые проделываются на групповых занятиях, а также определенные упражнения на гимнастических снарядах. Занимающемуся с недостаточно развитой быстротой реакции целесообразно предложить ежедневно играть в настольный теннис по 30 мин.

Для лучшего овладения техникой езды верхом на лошади и совершенствования равновесия (баланса) необходимо специальное развитие определенных систем спортсмена-конника, и в первую очередь его нервно-мышечного аппарата. Прекрасным и доступным средством для этого служат специальные гимнастические упражнения, выполняемые верхом на лошади, а затем вольтижировка, джигитовка, различные конноспортивные игры.

Систематическое выполнение всадником специально подобранных гимнастических упражнений верхом на лошади в начале основной части каждого учебно-тренировочного занятия способствует развитию координации движений рук, ног и туловища, совершенствует его ориентировку в пространстве, равновесие (баланс), развивает быстроту реакции. Опыт работы с юношескими командами дает возможность рекомендовать следующую схему составления комплексов гимнастических упражнений, выполняемых верхом на лошади в начале основной части занятия.

При выполнении спортсменами гимнастических упражнений сидя верхом на лошади тренер должен добиваться, чтобы они не упирались ногами в стремя, не держались за поводья и выполняли упражнения правильно.

После того как спортсмены будут уверенно делать упражнения на месте, можно перейти к выполнению их при движении лошади сначала шагом, а затем рысью и галопом.

Примерный комплекс упражнений, выполняемых верхом на лошади в основной части тренировки.

Упражнение 1. И. п. (исходное положение): сидя в седле, руки у передней луки. На счет «раз» — поворот головы влево. На счет «два» — поворот головы вправо. Повторить 8 раз, темп медленный, дыхание произвольное.

Упражнение 2. И. п.: сидя в седле, руки на пояс. 1 — руки вперед, 2 — руки в стороны, 3 — руки вверх, смотреть вверх — вдох, 4 — и. п. — выдох. Повторить 8 раз, темп средний.

Упражнение 3. И. п.: сидя в седле, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища влево, 3—4 — поворот туловища вправо и т. д. Повторить по 6 раз в каждую сторону, темп медленный, дыхание произвольное.

Упражнение 4. И. п.: сидя в седле, руки за голову. 1 — 2 — поклон туловища влево, руки в стороны — выдох, 3—4 — и. п. — вдох. То же в другую сторону. Повторить по 6—8 раз в каждую сторону, темп средний.

Упражнение 5. И. п.: сидя в седле, руки на передней луке, ноги прямые, слегка отведены в стороны. 1 — повернуть ноги носками внутрь, 2 — то же носками наружу. Повторить 10—15 раз, темп быстрый, дыхание произвольное.

Упражнение 6. И. п.: сидя в седле, руки упираются в пе-

реднюю луку. 1—2 — сгибая ноги, поднять колени выше седла — выдох, 3—4 — опустить ноги, вернуться в и. п. — вдох. Повторить 12—15 раз, темп средний.

Упражнение 7. И. п.: сидя в седле, руки упираются в заднюю луку. 1—2—3 — перемахом правой ногой через шею лошади — соскок с поворотом направо (на 90°), 4 — стойка лицом к левому боку лошади.

Упражнение 8. И. п.: стоя лицом к левому боку лошади, руки на передней и задней луках. 1—2 — махом правой и толчком левой ногой сесть в седло, 3—4 — положить правую руку на заднюю луку седла, перенести правую ногу через шею лошади и прыгнуть на землю. Повторить 2—3 раза, темп быстрый, дыхание произвольное.

Примечания: 1. Упражнения 7 и 8 выполняются поочередно, лошадь стоит на месте.

2. В примерном комплексе упражнений, выполняемых верхом на лошади в основной части тренировки, приводится только часть гимнастических упражнений.

К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений на лошади относятся: прыжок в седло с места, «ножницы», соскок, посадка в седло в темп движения лошади, стойка на седле и соскок через круп или голову лошади, доставание предмета с земли руками.

При освоении гимнастических упражнений необходимо переходить от простых упражнений к сложным при условии спокойного отношения к этому лошади. Каждое новое упражнение сначала выполняется на месте, затем при движении лошади шагом и, наконец, рысью.

Сложные упражнения сначала можно выполнять по элементам, причем некоторые только на месте, например прыжок сзади на круп или прямо в седло, соскакивание на землю через голову лошади и т. д.

После изложения и показа нового упражнения или приема следует проверить, как они поняты спортсменом. Более сложные упражнения из вольтижировки можно выполнять на макете лошади:

1. Прыжок в седло сбоку. Стать на трамплин с левой стороны от «лошади» в полушаге от нее, лицом к ней.левой рукой взяться за левую ручку, правой — за правую петлю седла и слегка присесть. Затем, оттолкнувшись обеими ногами от трамплина, выйти на прямые руки, перенести правую ногу с вытянутым носком через круп «лошади», сжимая коленями ее бока, плавно опуститься с прогнутой поясницей в седло ближе к передним ручкам.

2. Прыжок в седло с маху. Стать влобоборота к «лошади» у ее шеи, взяться левой рукой за гриву на середине ее шеи, а правой — за правую ручку седла, сделать шаг на

трамплин, оттолкнуться от него обеими ногами, перенести правую прямую ногу через круп «лошади», затем, сжимая коленями ее бока, плавно опуститься в седло ближе к передним ручкам, ноги остаются прямыми.

3. «Ножницы». Не слезая с «лошади», всадник меняет посадку, поворачиваясь лицом в противоположную сторону.

Чтобы сделать это упражнение, всадник должен упереться руками в ручки или в петли седла, затем одновременно выполнить мах обеими ногами, выбросив их прямыми как можно больше назад-вверх, и в тот момент, когда ноги будут в воздухе, повернуться и, перекрестив ноги над крупом или шеей «лошади», плавно сесть в седло лицом в противоположную сторону, бросив ручки (петли) седла в момент поворота.

4. Соскакивание с «лошади». Осуществляется переносом вытянутой ноги через круп или шею «лошади», причем всадник в первом случае держится за ручки, а во втором — за петли на заднем обрезе седла.

Наиболее эффективное средство специальной физической подготовки спортсмена-конника — вольтижировка. Для выполнения упражнений вольтижировки лошадь подседывают вольтижировочным седлом, а если его нет, то специально изготовленным троком. Соревнование или занятие можно проводить в закрытом или открытом манеже при движении лошади рысью и галопом.

Спортсмены должны быть в спортивных костюмах, без головного убора и в тапочках. Для вольтижировки подбирается небольшая спокойная лошадь, которая не боится щекотки, умеет правильно передвигаться рысью и спокойным ровным галопом. Она должна также правильно двигаться по кругу на корде.

Лошадь выводится на особой уздечке с четырьмя поводьями, которые пропускаются через специальные кольца седла и уздечки и застегиваются, а поводья уздечки забрасываются на шею лошади.

На вольтижировочном седле выполняют такие упражнения, как бег с лошадью на рыси и галопе, вскакивание на лошадь и соскакивание с нее с переносом правой ноги через ее круп или шею, соскакивание через круп разножкой, «ножницы», посадка обеими ногами на правую сторону седла — «подсечка», посадка на седло лицом к крупу и др.

При выполнении упражнений на галопе следует бежать

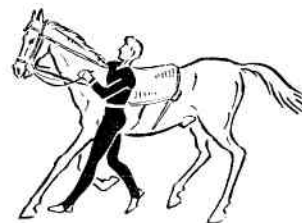


Рис. 47. Бег с лошадью

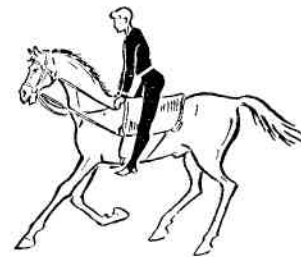


Рис. 48. Сед в седло

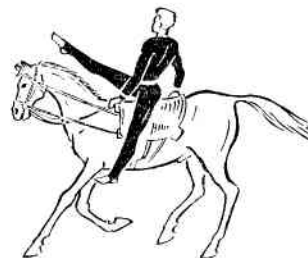


Рис. 49. Перенос ноги через шею лошади

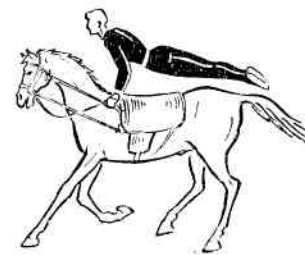


Рис. 50. Соскок с переносом обеих ног через круп лошади

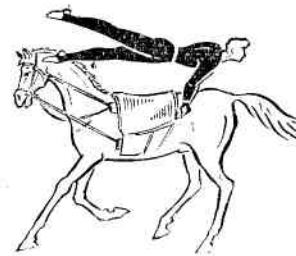


Рис. 51. «Ножницы»

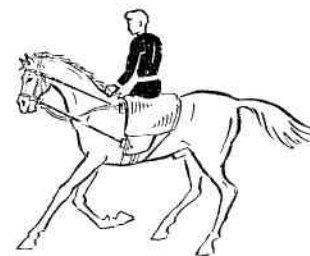


Рис. 52. Сед обеими ногами на правую сторону — «подсечка»

скачками, в темп движения лошади. Для посадки в седло необходимо в темп движения внутренней ноги лошади оттолкнуться обеими ногами от земли, используя движение лошади вперед и сочетая его с силой своего толчка, ногами вытолкнуть туловище вверх на прямые руки (рис. 47). В тот момент, когда колено коснется седла, прямую правую ногу с вытянутым носком нужно перенести через круп

лошади и, сжимая коленями бока лошади, с прогнутой поясницей плавно опуститься в седло ближе к передней луке, ноги остаются прямыми с вытянутыми вниз носками (рис. 48).

Чтобы соскочить с лошади с переносом ноги через шею, надо правой рукой взяться за наружную заднюю петлю седла и, не меняя положения туловища, перенести правую ногу через шею лошади по направлению к левой, затем, оттолкнувшись от седла и не касаясь бока лошади, прыгнуть на носки на землю против внутреннего плеча лошади внутрь круга (рис. 49). Соскакивать следует с таким расчетом, чтобы коснуться земли ногами в тот момент, когда лошадь ставит на землю левую переднюю ногу.

Чтобы совершить соскок с лошади в наружную сторону с переносом обеих ног через ее круп, нужно взяться обеими руками за передние ручки седла, оттолкнуться от земли, перенести тяжесть туловища на прямые руки, послать его вверх в сторону, затем одновременно вынести прямые ноги как можно выше через круп лошади и, не задерживаясь, прыгнуть в наружную сторону (рис. 50).

Соскакивание с лошади через круп разножкой выполняется из положения, когда всадник сидит спиной к голове лошади. В этом случае обеими руками следует упереться в круп лошади, оттолкнуться и, разводя ноги в стороны, соскочить на землю с полуприседанием.

Выполнение «ножниц» заключается в изменении посадки всадника в седле в обратную сторону без спезания с лошади. Чтобы выполнить это упражнение, всадник упирается руками в ручки или петли седла и махом ногами вперед выбрасывает их прямыми как можно дальше назад и вверх. В момент, когда обе ноги будут в воздухе, всадник, перекрестив их над крупом или шеей лошади, поворачивается, бросает ручки или петли седла и плавно садится в седло в противоположном направлении (рис. 51).

Сед обеими ногами на правую сторону седла начинается с толчка ими от земли, после чего туловище поворачивается вправо.

Одновременно обе прямые ноги, сложенные вместе, переносятся через круп лошади на правую сторону, спортсмен садится в седло в положении обеими ногами с правой стороны лошади (рис. 52).

Посадка в седло лицом к крупу лошади выполняется в следующем порядке. Спортсмен, оттолкнувшись обеими ногами от земли, резко поворачивает туловище влево, делает



Рис. 53. Езда стоя на седле

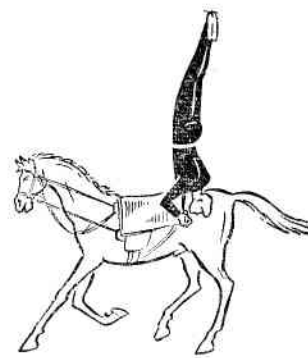


Рис. 54. Стойка на плечах

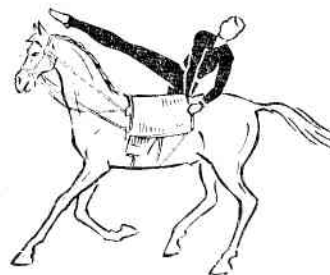


Рис. 55. «Вертушка»

взмах левой ногой вверх, переносит ее через круп лошади и садится в седло лицом к крупу, отрывая сначала правую, а затем левую руку от седла. После этого можно сделать «ножницы» или соскок на землю через круп лошади.

Стойка ногами на седле выполняется из положения сидя на лошади. Для этого, взявшись за ручки седла обеими руками, спортсмен подбрасывает туловище вверх и обеими ногами становится на седло, а руки выносит в стороны на уровне плеч или ставит их на бедра.

Стойку на седле заканчивают, плавно опускаясь в него и принимая правильную посадку в седле либо соскакивая с лошади с приседанием в наружную сторону вольта (рис. 53).

Стойка на лошади на плечах также выполняется из положения сидя на лошади. Спортсмен берется обеими руками за петли седла и, упираясь плечом в круп лошади, при-

нимает стойку вверх ногами с прогибом в пояснице, после чего плавно опускается в седло и спрыгивает с лошади в сторону (рис. 54).

«Вертушка» — наиболее сложное упражнение. Спортсмен обеими руками берется за петли седла и бежит в темпе движения лошади несколько впереди ее задних ног, затем, энергично оттолкнувшись и притягиваясь руками к седлу, делает полный оборот своим туловищем над крупом лошади с небольшим наклоном внутрь вольта, садится в седло лицом назад, после чего, перехватывая петли руками, соскакивает через круп или садится лицом к голове лошади, делая «ножницы» (рис. 55).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерный комплекс № 1 упражнений подготовительной части занятий по конному спорту (возраст занимающихся — 12—15 лет)

Упражнение 1. И. п.: основная стойка. 1—2 — руки через стороны вверх — вдох, 3—4 — и. п. — выдох. Повторить 8 раз, темп медленный.

Упражнение 2. И. п.: ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот туловища влево, левая рука в сторону — вдох, 2 — и. п. — выдох, 3 — поворот туловища вправо, правая рука в сторону — вдох, 4 — и. п. — выдох. Повторить 6 раз в каждую сторону, темп средний.

Упражнение 3. И. п.: ноги врозь, руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. 1 — резко выпрямить руки вперед, 2 — медленно, с напряжением, вернуться в и. п., 3 — резко выпрямить руки в стороны, 4 — медленно, с напряжением, вернуться в и. п. Повторить поочередно по 8 раз вперед и в стороны, дыхание произвольное.

Упражнение 4. И. п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — быстрый присед, руки вперед — выдох, 2—3 — дополнительные пружинистые приседания, 4 — и. п. — вдох. Повторить 8 раз, темп средний.

Упражнение 5. И. п.: основная стойка. 1 — наклон влево, правая рука скользит по туловищу вверх, левая — вниз по бедру, 2 — и. п., 3 — то же в другую сторону, 4 — и. п. Повторить по 6 раз в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольное.

Упражнение 6. И. п.: ноги врозь как можно шире. 1 — согнуть левую ногу, руки на колено, 2 — оттолкнуться руками от коленей и резко выпрямиться, разгибая левую ногу, 3—4 — то же, сгибая правую ногу. Повторить по 6 раз в каждую сторону, дыхание произвольное.

Упражнение 7. И. п.: лежа на спине, руки за голову. 1 — поднимание ног махом, стараясь достать пол за головой, — выдох, 2—3 — медленно вернуться в и. п., напрягая мышцы живота, 4 — и. п. — вдох. Повторить 8 раз, темп средний.

Упражнение 8. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты и упираются подошвами в пол, руки на груди. 1—2 — упираясь головой и подошвами ног, поднять туловище (мост), 3—4 — опуститься в и. п. Повторить 6 раз, темп медленный, дыхание произвольное.

Упражнение 9. И. п.: лежа на спине, ладони на полу. 1—2—3—4 — приподняв прямые ноги, выполнить ими быстрые движения в стороны и скрестно, поочередно сверху и снизу. Повторить 20 раз, дыхание произвольное.

Упражнение 10. Бег на месте 20—30 сек., темп средний. Постепенно замедляя бег, перейти на ходьбу — 10 сек.

Упражнение 11. И. п.: основная стойка. 1 — полунаклон вперед, руки вниз, мышцы расслабить — выдох, 2—3 — выпрямиться, прогнуться, развести руки в стороны, подняться на носки — вдох, 4 — и. п. Повторить 4 раза, темп медленный.

Упражнение 12. И. п.: основная стойка. Строевая ходьба с высоким подниманием коленей и со свободным широким махом руками до 1 мин.

Примечание. Упражнения, выполняемые из положения лежа на спине (7, 8, 9), можно заменить следующими:

а) и. п. — стойка, руки вперед. 1 — махом поднять левую ногу до касания носком рук — выдох, 2—3 — медленно опустить ногу, напрягая мышцы живота, 2 — и. п. — вдох. То же другой ногой. Повторить по 8 раз каждой ногой, темп средний;

б) и. п.: стойка ноги врозь, партнер сбоку. 1—2—3 — с помощью партнера медленно опуститься на мост, 4 — поворотом на лево перейти в упор лежа и встать в и. п. Чередуясь с партнером, повторить по 4—6 раз, темп медленный, дыхание произвольное;

в) и. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — перенести тяжесть тела на правую ногу, махи левой ногой скрестно в сторону. То же другой ногой. Повторить каждой ногой по 8—10 раз, темп быстрый, дыхание произвольное.

Приложение 2

Примерный комплекс № 2 упражнений подготовительной части занятий по конному спорту (занимающиеся — юноши и девушки 16—18 лет)

Упражнение 1. И. п.: основная стойка. 1—2 — отставляя левую ногу назад на носок, руки вверх — вдох, 3 — махом руки вперед левая нога вперед (до касания носком пальцев рук) — выдох, 4 — вернуться в и. п. То же, но с движением правой ногой. Повторить 4—6 раз, темп на 1—2 — медленный, на 3—4 — средний.

Упражнение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки перед грудью. 1 — с поворотом туловища влево рывок прямыми руками назад, 2 — вернуться в и. п. и рывок согнутыми в локтях руками назад, 3 — с поворотом туловища вправо рывок прямыми руками назад, 4 — вернуться в и. п. и рывок согнутыми в локтях руками назад. Повторить по 6—8 раз в каждую сторону, темп быстрый, дыхание произвольное.

Упражнение 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки скрестно внизу. 1—2—3—4 — большие лицевые круги прямыми руками (начиная движение в стороны, вверх и далее). То же, но начиная движения руками скрестно-внутри. Повторить по 5—6 раз в обе стороны, темп быстрый, дыхание произвольное.

Нормативы по общей физической подготовке конника

№ п/п	Наименование норматива	Возраст, лет		
		12—14	15—16	17—18
		Подготовительная и основная группы		Основная группа
Девочки, девушки				
1	Гимнастика: а) лазание по канату или шесту с помощью ног б) поднимание и опускание ту- ловища на гимнастической скамейке	2,5 м —	3 м —	— 25 раз
2	Бег: а) на 60 м б) на 110 м	11,0 —	— 16,8	— 16,4
3	Кросс: а) на 300 м б) на 500 м	1.10,0 —	— 2.10,0	— 2.05,0
4	Прыжок в высоту с разбега	95 см	100 см	105 см
Мальчики, юноши				
1	Гимнастика: а) лазание по канату или шесту без помощи ног б) переворот в упор в) подтягивание на перекладине	3,5 м — —	4,0 м 3 раза —	— — 6 раз
2	Бег: а) на 60 м б) на 100 м	9,5 —	— 12,8	— 14,4
3	Кросс: а) на 500 м б) на 800 м	1.50,0 —	— 2.45,0	— 2.40,0
4	Прыжок в высоту с разбега	110 см	115 см	120 см

Упражнение 4. И. п.: ноги врозь (как можно шире), руки в стороны. 1—сгибая левую ногу, наклон туловища к правой ноге, руки махом к правому носку (до касания) — выдох, 2—выпрямиться в и. п. — вдох, 3—сгибая правую ногу, наклон туловища к левой ноге, руки махом к левому носку (до касания) — выдох, 4—выпрямиться в и. п. — вдох. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону, темп быстрый.

Упражнение 5. И. п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки на поясе. 1—присед, руки вперед — выдох, 2—3—дополнительные пружинящие приседания — выдох, 4—вернуться в и. п. — вдох. Повторить 10—12 раз, темп быстрый.

Упражнение 6. И. п.: руки на поясе. 1—2—3—три прыжка на месте прогибаясь, 4—прыжок повыше с махом руками вверх и сгибанием ног назад. То же, но 4-й прыжок с махом руками и рывком ногами вперед до их касания. Выполнять 16—20 сек., затем перейти на ходьбу с постепенным замедлением—15—20 сек., темп средний, дыхание произвольное.

Упражнение 7 (с партнером). И. п.: стоя спиной друг к другу, сцепиться руками. Поочередное поднимание друг друга. Повторить по 10—12 раз каждому, темп средний, дыхание произвольное.

Упражнение 8 (с партнером). И. п.: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки и отступить на полшага. Поочередное сгибание рук, постепенно усиливая сопротивление друг другу. Выполнять 10—15 сек., темп средний, дыхание произвольное.

Упражнение 9. И. п.: ноги врозь, руки вверх — вдох. 1—руки уронить, расслабив мышцы, 2—опустить голову, полуклон вперед, расслабив мышцы туловища, потряхивать руками — выдох, 3—присесть согнувшись, расслабив мышцы ног — выдох, 4—вернуться в и. п. — вдох. Повторить 8—10 раз, темп средний.

Приложение 3

Примерный комплекс № 3

упражнений подготовительной части занятия по конному спорту (занимающиеся — юноши и девушки 18 лет)

Упражнение 1. И. п.: основная стойка. 1—2—3—4—ходьба на месте и продвижение вперед. Выполнять 30 сек., убыстряя темп ходьбы, перейти на бег — 30 сек., замедляя бег, перейти на ходьбу — 10 сек.

Упражнение 2. И. п.: штанга или другое отягощение (до 30 кг) на плечах за головой, руки придерживают отягощение, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. 1—поворот туловища влево, 2—поворот туловища вправо. По 8—10 поворотов в каждую сторону, темп быстрый, дыхание произвольное.

Упражнение 3. И. п.: штанга или другое отягощение (до 30 кг) на плечах за головой, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. 1—2—перенести штангу (или другое отягощение) через голову вперед на грудь, 3—4—то же обратно за голову. Повторить 4—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.

Упражнение 4. И. п.: штанга или другое отягощение (до 30 кг) на плечах за головой, руки придерживают отягощение, ноги на ширине плеч. 1—2—присед с наклоном вперед до касания

грудью коленей — выдох, 3—4 — выпрямиться в исходное положение — вдох. Повторить 4—6 раз, темп средний.

У п р а ж н е н и е 5. Бег «трусцой» 20 сек. с переходом в ходьбу — 10 сек. Дыхание произвольное. Во время бега «трусцой» опустить руки вниз, расслабить мышцы рук и плечевого пояса, потряхивать руками в такт бега.

У п р а ж н е н и е 6. И. п.: основная стойка. 1—2—руки вверх, подняться на носки — вдох, 3—4 — и. п. — выдох. Повторить 4—6 раз, темп медленный.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ

Медицинский контроль активно содействует росту спортивного мастерства, помогает предупредить или устранить возможные вредные влияния различных видов спорта, которые могут возникнуть в результате неправильной организации тренировочного процесса (частые переутомления, недостаточные промежутки отдыха между тренировками) или связаны со спецификой вида спорта, когда объем занятий общей физической подготовкой недостаточен (одностороннее развитие плечевого пояса у теннисистов, сутулость у велосипедистов и боксеров, искривления позвоночника у конников с большим стажем и т. д.).

Врачебный контроль на современном этапе из дисциплины контролирующей превратился в дисциплину, активно влияющую на совершенствование средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки.

Функции врачебного контроля следующие:

1. Наблюдение за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3. Медико-санитарное обеспечение тренировок и соревнований.

4. Санитарно-предупредительный контроль за местами занятий и соревнований.

5. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.

6. Агитация и пропаганда среди населения физической культуры и спорта как мощного оздоровительного средства.

7. Врачебная консультация по вопросам физической культуры и спорта.

8. Санитарно-просветительная работа среди занимающихся физической культурой и спортом.

Наблюдение за состоянием здоровья лиц, занимающих-

ся физической культурой и спортом, обязательно и проводится по следующей схеме.

1. Первичное медицинское обследование перед началом занятий физкультурой или спортом, которое включает в себя:

а) терапевтический осмотр (при терапевтическом осмотре очень важно правильно и полно собрать анамнез, т. е. установить наличие заболеваний и отклонений в состоянии здоровья, имевших место в прошлом);

б) функциональную пробу с 20 приседаниями;

в) обследования специалистов — невропатолога, отоларинголога, окулиста, хирурга, стоматолога, дерматолога, гинеколога (для женщин);

г) электрокардиограмму;

д) лабораторные анализы;

е) рентгеноскопию грудной клетки.

Если условия не позволяют провести обследование в полном объеме, то как минимум необходимы осмотр терапевта с функциональной пробой, лабораторные анализы, рентгеноскопия грудной клетки (или флюорография).

Данные первичного обследования одновременно являются разрешением или запрещением приступить к занятиям избранным видом спорта. Кроме того, по итогам первичного осмотра врач может дать необходимые рекомендации по режиму и лечению имеющихся заболеваний.

2. Ежегодные повторные медицинские обследования, которые обычно проводятся перед началом нового спортивного сезона или в его конце.

Спортсмены III и II разрядов, а также новички проходят эти обследования в районных врачебно-физкультурных диспансерах, а там, где их нет, — в районных поликлиниках или сельских амбулаториях (в этих случаях к медицинскому обследованию также необходимо привлекать перечисленных выше специалистов и проводить лабораторные анализы, рентгеноскопию и электрокардиографию).

Ежегодные повторные осмотры дают возможность осуществлять постоянный контроль за состоянием здоровья спортсменов, изучать влияние занятий спортом на их физическое развитие, вовремя распознавать и лечить различные хронические заболевания, как-то: кариозные зубы, хронический тонзиллит и др.

3. Дополнительные обследования или осмотры, которые проводятся:

а) перед участием в соревнованиях;

- б) после болезни;
- в) после длительных пропусков тренировок по любой причине.

Цель дополнительных осмотров — определение готовности организма спортсмена к продолжению тренировок, а также определение уровня нагрузок, доступных для него на данном этапе.

4. Этапные осмотры. Для спортсменов, являющихся членами сборных команд Советского Союза (юношеских и взрослых), проводятся еще и этапные осмотры в различные периоды тренировки: в подготовительном, соревновательном (основном) и переходном.

Задача этих осмотров — определение состояния общей и специальной тренированности на каждом из этапов, вмешательство в случае необходимости в тренировочный процесс, внесение изменений в режим тренировки и т. д.

5. Врачебно-педагогический контроль и наблюдения в процессе тренировки.

Это едва ли не самая важная и эффективная форма работы врача в команде.

В тесном контакте с тренером, по заранее намеченному плану врач обследует спортсмена до и после тренировочной или соревновательной нагрузки и по полученным данным определяет уровень его тренированности.

В конном спорте метод врачебно-педагогического контроля является основным звеном медицинского контроля. Врачебно-педагогический контроль осуществляется в естественных условиях тренировки и соревнований. Проводится он таким образом: до начала тренировки у всадника измеряют артериальное кровяное давление и подсчитывают пульс за каждые 10 сек. в течение 30 сек., затем спортсмен выполняет обычную тренировочную нагрузку (у конкурристов обследование проводится в день тренировки по прыжкам, у троеборцев — в день полевой езды и в день прыжков по маршруту, у спортсменов, специализирующихся в выездке, — в день езды по полной программе какого-либо из призов).

Сразу по окончании тренировки у всадника измеряется артериальное давление и подсчитывается пульс, чтобы определить влияние нагрузки на его организм.

После 30-минутного отдыха измерение давления и пульса повторяется для определения процента их восстановления.

С помощью данных учащения пульса и увеличения ар-

териального давления сразу после нагрузки и особенно по скорости восстановления этих данных до исходных величин можно с большой достоверностью судить о тренированности спортсмена на данном этапе тренировки и в случае необходимости вносить нужные коррективы в его тренировочный режим.

Для более точного и тонкого определения уровня специальной тренированности во время проведения врачебно-педагогических наблюдений можно применять дополнительные нагрузки и дополнительные методики обследования, проводить врачебно-педагогические наблюдения в течение суток и т. д.

Заключения по каждому из видов и форм обследования спортсменов, а также все предложенные врачом рекомендации по лечебно-профилактическим мероприятиям или изменению тренировочного режима обязательно доводятся до сведения тренера.

Следующий вид медицинского контроля в спорте — это санитарно-предупредительный надзор за местами тренировок и соревнований. В конном спорте он имеет особо важное значение, так как малейшая небрежность в оборудовании конкурного поля или трассы полевых испытаний, неподходящий грунт и другие, на первый взгляд незначительные, упущения могут стоить и всаднику и лошади не только здоровья, но и жизни.

Постоянное дежурство медицинского персонала на тренировках и соревнованиях по конному спорту — необходимое условие для обеспечения безопасности тренировок, особенно во время преодоления препятствий и полевой езды с препятствиями.

Кроме проведения медицинских обследований, лечения и контроля за тренировками медицинский работник конноспортивной школы обязан также вести санитарно-просветительную работу среди учащихся школы по различным вопросам спортивной медицины: профилактике травм, простудных заболеваний и др. Он проводит с учащимися беседы о том, как правильно подогнать одежду, чтобы не было потертостей, какой должна быть обувь, чтобы при падении всадника нога не застревала в стремях, как оказать товарищу и себе первую помощь, если в нужный момент рядом не окажется врача.

Существует еще одна форма медицинского контроля — самоконтроль. Заключается он в том, что спортсмен сам ведет наблюдение за своим пульсом, весом, самочувстви-

ем, спом, работоспособностью. Зная оптимальные цифры своего пульса и свой обычный вес, спортсмен вовремя может заметить нежелательные отклонения. Все эти наблюдения полезно фиксировать в дневниках спортсмена. Они окажут большую услугу тренеру и ученику в определении и устранении перетренировок, переутомления и т. д., первыми признаками которых являются именно нарушения сна и самочувствия.

Проводить самоконтроль учащихся спортшколы может научить медицинский работник или тренер.

Конный спорт в силу своей специфики предъявляет к организму всадника повышенные требования, и заниматься им могут далеко не все, даже практически здоровые, молодые люди.

Занятия конным спортом противопоказаны при следующих заболеваниях:

1. Острых и хронических воспалительных заболеваний почек, печени, половой сферы и других органов брюшной полости и таза.

2. Перенесенных тяжелых и средней тяжести сотрясений мозга с повреждением вещества мозга.

3. Перенесенных ранее переломах костей черепа с повреждением мозговых оболочек и вещества мозга, переломах, трещинах и других повреждениях в любом отделе позвоночника, осложненных переломах костей бедра, голени и др.

Категорически запрещается заниматься верховой ездой при вышеперечисленных заболеваниях потому, что езда на лошади связана с постоянными сотрясениями органов таза и брюшной полости, что может вызвать обострение хронических воспалительных процессов. Постоянные же сотрясения всего тела, в том числе и головы, при перенесенном ранее сотрясении головного мозга также могут повлечь за собой довольно серьезные осложнения.

Кроме того, в конном спорте весьма возможны падения (особенно у новичков), которые могут усугубить и осложнить полученные ранее травмы.

Не рекомендуются занятия конным спортом при следующих отклонениях в состоянии здоровья:

1. Выраженной сутулости, серьезных искривлений позвоночника. Дело в том, что занятия конным спортом сопровождаются значительной нагрузкой на позвоночник, с которой болезненно может справиться только совершенно здоровый позвоночник.

2. Привычных вывихов в плечевом, локтевом и других суставах, так как при занятиях верховой ездой можно повредить большой сустав. При разрывах связок, несросшихся переломах, недолеченных повреждениях суставов.

3. Геморрое, хроническом колите и хронической дизентерии. Постоянные сотрясения и прилив крови к органам малого таза и кишечнику могут обострить течение этих заболеваний.

4. Перенесенных в прошлом повторных легких сотрясений мозга.

5. Хронических конъюнктивитов, блефаритов, прогрессирующей близорукости и других заболеваний, требующих постоянного ношения очков. Так как тренировки по конному спорту часто проводятся на открытом воздухе, можно засорить глаза пылью. При падении с лошади спортсмена, носящего очки, может произойти ранение глаз осколками стекла.

Травматизм, его причины и профилактика

Необходимо помнить, что, хотя подавляющее большинство травм в конном спорте легкие, все же иногда случаются и очень тяжелые. Отсюда понятно, как велика ответственность медицинского персонала, тренерского состава и руководителей конноспортивных школ за жизнь и здоровье учащихся и какое значение приобретают знание причин травм в конном спорте и их предотвращение.

Причинами травм в конном спорте могут быть:

1. Неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2. Неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

4. Неблагоприятные метеорологические условия при проведении тренировок и соревнований.

5. Нарушение правил врачебного контроля.

6. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Неправильная организация тренировочного процесса может выразиться в следующем. При составлении программы некоторые тренеры не учитывают физической и техни-

ческой подготовленности спортсменов и дают им непосильные задания, которые могут привести к спортивным травмам.

Травмы возможны также в случае, если на небольшом пространстве (крытый манеж) занимаются одновременно слишком много всадников: во-первых, не исключены столкновения и, во-вторых, при слишком большом количестве учеников тренер не в состоянии уделить внимание каждому и заметить угрожающую ему опасность.

Возможны травмы при проведении тренировок без тренера, когда всадники предоставлены сами себе и могут допустить различные опасные ошибки, например прыжок с обратной стороны препятствия, прыжок двух всадников с противоположных сторон препятствия навстречу друг другу и т. д.

Неправильное комплектование учебных групп, когда в одну группу объединяются спортсмены разного возраста, с различной физической и технической подготовленностью, — методическая ошибка, которая также может стать причиной травмы.

К ошибкам этого же характера относятся случаи, когда спортсмену, сидящему на молодой, технически слабо подготовленной лошади, предлагается задание, непосильное для лошади, а также отсутствие или недостаточная продолжительность разминки.

О важности постоянного контроля за местами занятий и соревнований, за оборудованием и инвентарем, правильным подбором обуви и одежды уже говорилось выше. Забыть об этом — значит подвергнуть себя травмам.

Неправильно построенное препятствие, будь то переносное (конкурное) или «мертвое» кроссовое, может послужить причиной падения лошади со всадником, а подавляющее большинство серьезных травм в конном спорте возникает именно в результате таких падений.

Препятствия и запасные части к ним (жерди, стойки, металлические крепления) нужно содержать в хорошем состоянии, иначе они тоже могут травмировать спортсменов.

На тренировочной площадке не должно быть сваленных в кучу ненужных препятствий, проволоки, которой скрепляются тюки сена, и т. д.

Во избежание потертостей и ссадин на внутренней поверхности бедер, коленей, в области ягодиц, что довольно часто случается даже с опытными спортсменами, нужно внимательно относиться к выбору нижнего белья: оно не

должно иметь грубых швов в местах, наиболее плотно прижатых к седлу. Летом под бриджи обязательно надевать нижнее белье, лучше трикотажное (типа кальсон). Спортивную одежду необходимо часто стирать.

Ни в коем случае нельзя ездить верхом в сапогах с подшитыми подметками, так как в случае падения с лошади можно зацепиться подметкой за стремя и, если лошадь окажется горячее, весьма возможно несчастье. Сапоги не должны быть со слишком широкими и мягкими голенищами: во время езды они могут опуститься, и на голени появятся потертости.

Неблагоприятные метеорологические условия также нередко ведут к повреждениям: слишком вязкий или скользкий грунт, плохая видимость из-за сильного дождя и т. д. вызывают падение лошади со всадником.

По статистике довольно значительная часть травм в спорте — 7,8% — происходит из-за нарушения правил врачебного контроля: допуска к занятиям лиц, не имеющих на это разрешения врача, не прошедших медицинского обследования, имеющих какие-либо противопоказания к занятиям тем или иным видом спорта и т. д.

Довольно весомый вклад в сумму причин спортивных травм вносят случаи нарушения спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

В конном спорте труднее, чем в других видах, учесть все причины, могущие привести к травмам. Мы перечислили только основные.

Профилактика травматизма в конном спорте заключается, во-первых, в детальном и скрупулезном изучении причин травм и нахождении возможностей их избежать, во-вторых, в подробном разъяснении будущим конникам, какие ошибки и нарушения с их стороны могут стать причиной несчастья, и неукоснительном требовании соблюдения всех правил предосторожности.

Воздоровление пострадавшего спортсмена и полнота восстановления всех функций его организма во многом зависят от правильно оказанной ему первой помощи и дальнейшего лечения.

В конном спорте бывают моменты, когда во время получения спортсменом травмы медицинского работника не оказывается на месте. Это может случиться на тренировке по преодолению полевых препятствий или в другом случае. Необходимо, чтобы спортсмены-конники и тренеры облада-

ли хотя бы минимумом знаний по оказанию первой помощи.

Особенно важно не повредить пострадавшему, получившему сотрясение мозга или перелом конечностей, позвоночника или ребер.

Основные признаки сотрясения головного мозга: кратковременная или длительная потеря сознания, последовавшая после ушиба головы, тошнота или рвота сразу или через некоторое время после ушиба, временная потеря памяти по отношению к событиям, имевшим место до падения. Иногда не все перечисленные признаки сотрясения бывают налицо.

Если возникло подозрение, что у пострадавшего сотрясение мозга, необходимо первым делом положить его так, чтобы голова была чуть выше туловища, укрыть от солнца, обеспечить доступ свежего воздуха и вызвать врача.

Наличие перелома определяется по резкой боли в месте перелома, припухлости, необычному положению конечности. Иногда его нетрудно определить даже на ощупь. Пытаться ставить на место сместившуюся конечность бесполезно. Нужно постараться придать ей неподвижное положение с помощью какого-либо подручного материала (доски, палки и т. д.), а затем очень осторожно довести или донести товарища до какого-либо медицинского учреждения, если, конечно, нельзя вызвать машину «Скорой помощи». Так же оказывают первую помощь при различных вывихах.

Если спортсмен повредил позвоночник, жалуется на боли в любом его отделе, ни в коем случае не пытайтесь поднимать его, ставить на ноги, не заставляйте передвигаться самостоятельно. Нужно вызвать к пострадавшему медицинского работника, который окажет ему первую помощь и доставит в больницу.

При различных ранениях, обширных ссадинах и других повреждениях мягких тканей и кожи первая помощь может быть оказана лишь при наличии аптечки с необходимыми медикаментами. Лучше всего до прихода врача промыть рану или ссадину перекисью водорода и смазать ее раствором йода или бриллиантовой зелени, а затем перевязать стерильным бинтом.

В конюшню или в классе конноспортивной школы обязательно должна быть аптечка. Как минимум в ней необходим набор следующих медикаментов:

1. Йод или бриллиантовая зелень (зеленка).

2. Перевязочные средства: бинты, вата, марлевые салфетки, лейкопластырь в катушках и очень удобный бактерицидный лейкопластырь в упаковках.

3. Хлористый этил в ампулах (применяется при растяжении связок и ушибах для охлаждения места повреждения с целью обезболивания, сужения сосудов и предотвращения воспалительной реакции).

4. Перекись водорода для промывания ран.

5. Свинцовая примочка (применяется совместно с хлорэтилом при ушибах с обширными подкожными кровоизлияниями и растяжениях связок: после наложения повязки, смоченной свинцовой примочкой, производится охлаждение поврежденного места хлористым этилом).

6. Простейшие сердечные средства: настойка валерьяны в каплях, капли Зеленина, валидол в таблетках или каплях.

7. Средства утоления боли в животе: бесалол, бикарбон, желудочные капли.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Конноспортивные соревнования проводятся по следующим видам.

1. Для юношей старшей группы:

а) преодоление препятствий по нормативам «Среднего класса» и «Трудного класса»;

б) троеборье на лошадях старшего возраста по программе юношеского первенства СССР;

в) троеборье на молодых лошадях;

г) двоеборье (манежная езда по программе для лошадей старшего возраста, преодоление препятствий высотой 120 см);

д) первоначальная выездка;

е) езда по различным программам (выездка);

ж) спортивная вольтижировка;

з) джигитовка и различные конноспортивные игры.

2. Для младшей юношеской и детской групп:

а) преодоление препятствий по программе «Легкого класса» и «Среднего класса»;

б) двоеборье (манежная езда по программе для молодых лошадей, преодоление препятствий высотой до 110 см);

в) спортивная вольтижировка и различные конноспортивные игры.

Соревнования могут быть личными, лично-командными, командными и классификационными.

В личных соревнованиях первенство в каком-либо виде оспаривается только лично между участниками.

Лично-командные соревнования разыгрываются между командами, однако одновременно учитываются и оцениваются результаты каждого участника.

Командные соревнования проводятся между командами, результаты каждого участника идут в общий зачет команды.

Классификационные соревнования организуются и проводятся с целью определения спортивных разрядов.

Каждое соревнование по конному спорту, независимо от его категории, должно проводиться по правилам и по заранее разработанному положению. Конноспортивные соревнования для юношей могут быть общими, когда к участию в том или ином виде конного спорта допускаются на одинаковых правах спортсмены-юноши с различными спортивными разрядами. Такие соревнования организуются с целью повышения мастерства в верховой езде. Их лучше устраивать в выходные и праздничные дни, когда ребята свободны от учебы.

С новичками целесообразно сначала проводить соревнования на быстроту и правильность седловки лошади, на знание экстерьера лошади. По мере овладения верховой ездой можно проводить соревнования в манеже, подготовив для этой цели несложную схему по преодолению препятствий на маршруте «Легкий класс», а также по вольтижировке и различным конноспортивным играм.

Зимой можно проводить соревнования на лыжах на буксире за лошадь. Дистанция таких соревнований зависит от подготовленности ребят и составляет от 100 до 500 м.

Необходимо помнить, что условия и нормативы юношеских соревнований по любому виду конного спорта падают в прямой зависимости от того, в какой степени занимающиеся овладели верховой ездой.

Такие виды конного спорта, как выездка, преодоление препятствий, двоеборье, троеборье, вольтижировка, организуются и проводятся по правилам соревнований по конному спорту. Что же касается соревнований по конноспортивным играм, мы кратко изложим в данном пособии принципы их организации и правила проведения.

КОННОСПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Конноспортивные игры повышают интерес ребят к занятиям конным спортом и способствуют выработке у них необходимых для конника качеств: смелости, ловкости, выносливости, силы, находчивости, инициативы, решительности, воли к победе. Кроме того, конноспортивные игры всесторонне развивают и укрепляют организм.

Точное выполнение правил игры, стремление преодолеть все преграды и трудности и добиться победы дисциплинируют ребят, воспитывают у них чувство товарищества, закаляют волю, повышают их умение управлять лошадью в том или ином виде конного спорта.

По условиям многих конноспортивных игр ребята непосредственно вступают в единоборство (с соблюдением, однако, установленных правил и под контролем судей), демонстрируя свою смелость и мастерство.

Другой не менее важной особенностью конноспортивных игр является их массовый характер: почти во всех играх может принимать участие большое количество спортсменов, а в некоторых — и неограниченное.

Конноспортивные игры просты. Для их организации и проведения не требуется каких-то особых условий или сложного оборудования, и они могут с успехом проводиться везде, где культивируется конный спорт. Содержание этих игр весьма разнообразно. Можно сказать, что они впитали в себя многие элементы конного спорта и придали некоторым из них более целеустремленный характер. Поэтому они должны занимать видное место в системе массовой конноспортивной работы.

Игры могут проводиться на учебно-тренировочных занятиях с юношами, при проведении массовых физкультурных праздников и конноспортивных соревнований.

Подразделяются они на манежные, т. е. такие, которые проводятся в закрытом помещении или на открытой площадке, и полевые, которые проводятся в поле.

Ниже приводится ряд манежных игр, отражающих наиболее характерные виды конного спорта. По содержанию, организации и правилам проведения игры расположены в порядке нарастания трудностей и могут сыграть большую роль в подготовке спортсмена-конника.

«Седловка»

«Седловка» проводится как индивидуальная или как командная игра, требует от всадников умения быстро и умело оседлать лошадь с соблюдением всех установленных правил.

В игре могут принимать участие несколько команд или несколько всадников. По количеству участников игры на коновязь выводятся лошади и привязываются к ней с интервалом 2—2,5 м друг от друга. На расстоянии 25 м от коновязи, параллельно ей, прочерчивается исходная линия, на которой раскладываются седла и оголовья (напротив той лошади, за которой они закреплены). В 5 м позади своих седел становятся участники игры (рис. 56).

По сигналу руководителя игры все участники берут свои седла и оголовья, бегут с ними к коновязи, седлают лошадей и верхом возвращаются на исходную линию.

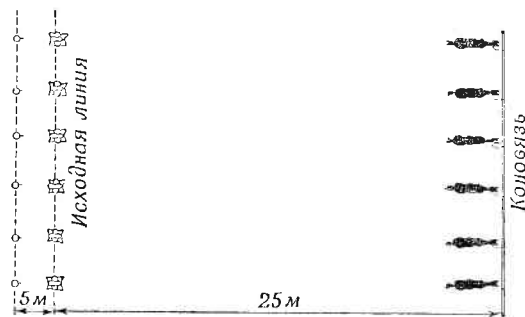


Рис. 56. Оборудование площадки для игры «Седловка»

Руководитель игры находится на исходной линии, откуда следит за соблюдением условий игры и отмечает очередность возвращения всадников. После того как все всадники возвратятся на исходную линию, руководитель проверяет правильность выполненной ими седловки. Всадники не имеют права делать какие-либо поправки в седловке до конца осмотра ее руководителем.

Победителем признается тот всадник, который оседлал лошадь с соблюдением всех установленных правил и первым возвратился на исходную линию. Если игра проводится как командная, победителем считается та команда, всад-

ники которой первыми правильно оседлали лошадей и возвратились на исходную линию.

Лучше, если в игре участвуют всадники с закрепленными за ними лошадьми и снаряжением. Если такой возможности нет, необходимо подобрать наиболее спокойных лошадей, а каждому участнику дать возможность предварительно подогнать снаряжение.

«Стоило»

Игра «Стоило» вырабатывает у всадников ловкость, смекалку, быстроту ориентировки и умение управлять лошадью. Проводится она на ровной площадке, которая оборудуется следующим образом. На одной стороне площадки устанавливается коновязь на 6 станков. На расстоянии 15 м от коновязи, параллельно ей, прочерчивается линия старта, которая по краям обозначается флажками. На расстоянии 25 м от линии старта (т. е. в 40 м от коновязи) устанавливается столб высотой 2—2,5 м, вокруг которого всадники должны делать поворот.

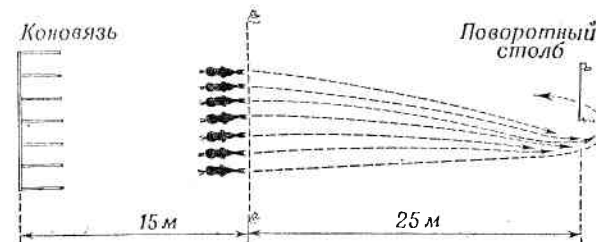


Рис. 57. Оборудование площадки для игры «Стоило»

В игре одновременно участвуют семь всадников, которые выстраиваются на линии старта в направлении поворотного столба (рис. 57).

По сигналу судьи каждый всадник должен начать движение, объехать вокруг столба и занять какой-либо станок на коновязи. Ввиду того что число участников игры на одного человека больше, чем имеется станков на коновязи, один из всадников обязательно останется без места, за пределами коновязи. Этот всадник исключается из игры, а оставшиеся шесть снова выстраиваются на линии старта. Для продолжения игры судья снимает с коновязи один станок. Таким образом, число оставшихся участников игры

опять на одного человека превышает число станков. Заезды всадников повторяются в таком порядке до тех пор, пока на старте останутся два всадника, а на коновязи — один станок. Кто из оставшихся двух всадников займет последний станок, тот и считается победителем.

Всадники, занимающие в ходе игры станки, не должны допускать их развала. Всадник, сбивший на землю цимба-лину и верхнюю перекладину станка, считается выбывшим из игры. Из игры выбывает и всадник, который не объедет вокруг столба.

Для проведения игры назначаются старший судья и его помощник. Старший судья следит за правильным занятием всадниками станков, а его помощник выпускает всадников со старта и наблюдает за прохождением вокруг столба.

«Игра с флагами»

«Игра с флагами» — индивидуальная односторонняя игра. Для ее проведения на ровном месте размечается прямоугольная площадка размером 40×60 м. По углам пло-

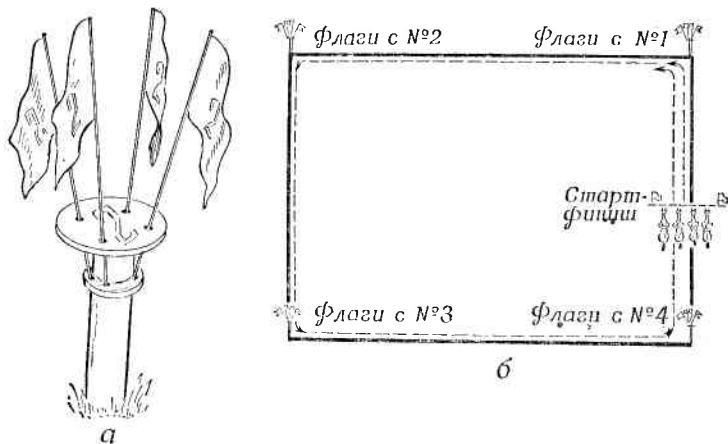


Рис. 58. Оборудование площадки для «Игры с флагами»

щадки устанавливаются четыре стойки, которые помечаются порядковыми номерами с 1-го по 4-й (рис. 58, а, б). В первую стойку вставляются четыре флага разных цветов (например, белый, желтый, синий и зеленый). Все флаги

этой стойки помечаются цифрой «1». Во вторую и во все последующие стойки вставляются по четыре флага таких же цветов, которые помечаются цифрами, соответствующими номеру стойки. Таким образом, в каждой из четырех стоек находится по одному флагу каждого цвета.

Поперек боковой линии площадки между стойками № 1 и 4 прочерчивается линия старта, которая одновременно является и линией финиша (рис. 58, б).

В игре одновременно могут принимать участие четыре всадника, которые на левом рукаве должны иметь отличительные повязки, соответствующие цветам флагов. При наличии большого количества всадников создается несколько групп по четыре человека в каждой.

Для руководства игрой назначаются старший судья и судьи у стоек. Старший судья отвечает за организацию и проведение игры. Он обязан заранее проверить состояние площадки и наличие необходимого спортивного инвентаря или оборудования, произвести расчет участников на группы, если их количество превышает четыре человека, познакомить их с условиями и порядком проведения игры, распределить между всадниками цвета флагов. В ходе игры старший судья вызывает всадников на старт, подает сигнал к началу игры, следит за соблюдением правил и отмечает очередность прохождения всадниками линии ворот.

Судьи у стоек являются помощниками старшего судьи и находятся по одному у каждой из четырех стоек. Они обязаны следить за тем, чтобы участники игры вынимали из стоек флаги своего цвета. Если участник игры берет не свой флаг, судья должен скомандовать ему «Стоить!» и заставить взять флаг своего цвета.

До начала игры всадники выстраиваются на линии старта. По сигналу старшего судьи они устремляются к стойке № 1, берут из гнезд флаги своего цвета и скачут с ними к стойке № 2, вынимают из нее флаги с цифрой «2» и вставляют на их места привезенные от стойки № 1 флаги с цифрой «1». Флаги с цифрой «2» таким же порядком заменяются в стойке № 3 на флаги с цифрой «3» и т. д. Таким образом, к концу прохождения первого круга флаги с цифрой «4» должны переместиться из стойки № 4 в свободные гнезда стойки № 1.

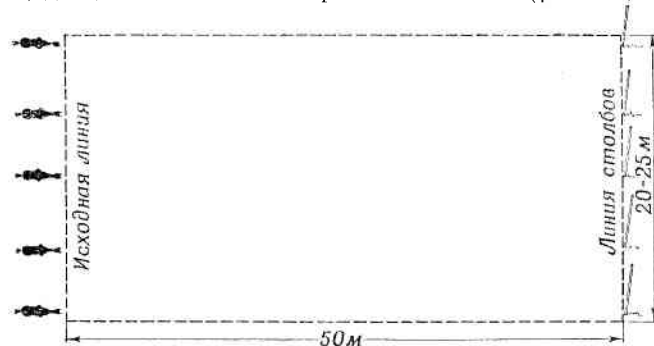
Продолжая скачку, всадники из стойки № 2 вынимают флаги с цифрой «1» и заменяют их в стойке № 3 на флаги с цифрой «2», которые, в свою очередь, заменяются в стойке № 4 на флаги с цифрой «3», и т. д.

После того как всадники обойдут вокруг площадки пять кругов, все флаги должны занять в стойках первоначальное положение. Победителем в игре признается тот всадник, который быстрее всех выполнит это условие и первым пересечет линию финиша.

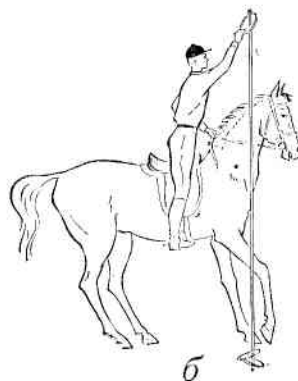
Если в игре принимают участие несколько групп, то старший судья при выпуске со старта каждой группы участников засекает время. В этом случае первенство в игре присуждается тому всаднику, который при выполнении условий игры показал наименьшее время.

«Игра с кольцами»

Для «Игры с кольцами» оборудуется прямоугольная площадка длиной 50 м и шириной 20—25 м (рис. 59, а, б).



а



б

Рис. 59. «Игра с кольцами»: а — оборудование площадки, б — надевание кольца на столб

Одна из коротких сторон площадки называется исходной линией, а другая, противоположная ей, — линией столбов. На линии столбов устанавливается несколько шестов (столбов) высотой 2,5 м с интервалом 4—5 м друг от друга. Все столбы помечаются порядковыми номерами справа налево (цифры должны быть нанесены на той стороне столбов, которая обращена к исходной линии). Кроме того, для игры нужны кольца диаметром 25—30 см из проволоки или из тонких прутьев (лозы). Для каждого участника игры требуется 5 колец. Кольца кладутся на исходной линии.

Перед началом игры всадники подъезжают на своих лошадях к площадке и выстраиваются на исходной линии на расстоянии 4—5 м друг от друга. По сигналу судьи каждый из них должен спешиться, взять одно кольцо, снова сесть в седло, возможно быстрее подъехать к своему столбу и падеть на него кольцо не слезая с лошади (рис. 59, б). В процессе игры каждый всадник еще четыре раза возвращается на исходную линию и берет по одному кольцу. Когда все кольца будут перевезены и надеты на столб, всадник возвращается на исходную линию, которая в этом случае является уже линией финиша.

Победителем признается всадник, который выполнит условия игры и первым пересечет линию финиша. Если в игре участвуют несколько групп всадников, для выявления победителя требуется засекают время.

За игрой следят старший судья и помощники старшего судьи. Старший судья до начала игры должен проверить состояние площадки и наличие спортивного оборудования, состав участников, объявить им условия игры и произвести жеребьевку: кто на какой столб будет надевать кольца. В ходе игры старший судья находится на исходной линии, откуда подает сигнал к началу игры, следит за соблюдением игроками установленных правил и отмечает очередность прибытия всадников на линию финиша.

Помощники судей находятся в 5 м за линией столбов и следят за тем, чтобы всадники надевали на столбы не более чем по одному кольцу за один раз. Один помощник может следить за двумя или тремя всадниками.

«Спешивание»

«Спешивание» — групповая односторонняя игра, позволяющая всадникам практиковаться в быстром спешивании с лошадей и посадке в седло на быстрых аллюрах. В игре

могут принимать участие несколько всадников, которые разбиваются на пары.

Игра проводится на ровном участке местности или на площадке длиной не менее 150 м и шириной в зависимости от количества пар, одновременно выпускаемых со старта (рис. 60, а). На одной из коротких сторон площадки ставятся столбы или флажки по количеству пар, участвующих в игре.



а



б

Рис. 60. Игра «Спешивание»:
а — оборудование площадки, б — момент игры

В каждой паре один из всадников является коноводом, а другой — спешивающимся. Чтобы удобнее было судить, у каждой пары всадников должна быть отличная от других участников форма одежды или же на спине и на груди нашиты номера: у первой пары — № 1, у второй — № 2 и т. д.

Перед началом игры участники выстраиваются на

исходной линии, служащей в данном случае линией старта, на расстоянии не менее чем 5 м пара от пары. Каждая пара становится против указанного ей столба (флажка). Во всех парах спешивающиеся всадники должны быть с левой стороны от коноводов.

По сигналу судьи все участники игры скажут в направлении столбов (флажков). Как только всадники въедут на территорию полосы спешивания, вторые номера передают поводья своим коноводам и спешиваются. Ководы, продолжая движение вперед, вместе с заводными лошадьми объезжают справа вокруг своих столбов и вновь направляют к полосе спешивания. Как только коноводы въедут на территорию полосы спешивания, ранее спешившиеся всадники имеют право садиться на лошадей и продолжать движение к исходной линии, которая в этом случае служит финишем.

Победившей считается пара всадников, которая без ошибок выполнит условия игры и первой пересечет линию финиша. Время пересечения линии финиша определяется по последнему всаднику из каждой пары.

Для спешивания и посадки на лошадь всадники имеют право делать короткие остановки. Однако стремление к победе требует от всадников резвости движения и минимальной затраты времени на спешивание и посадку, что возможно лишь при умении соскакивать с лошади и садиться в седло на рыси и галопе (рис. 60, б).

Достижению успеха в игре может значительно помочь коновод, который должен умело вести заводную лошадь на резвом аллюре.

Для проведения игры назначаются судья и два его помощника. Судья все время находится на исходной линии площадки. Он производит жеребьевку, выпускает всадников со старта и отмечает время их прибытия к финишу. Первый помощник судьи располагается сбоку площадки, против полосы спешивания, и следит за тем, чтобы участники игры спешивались и садились на лошадей строго в пределах полосы спешивания.

Второй помощник судьи находится на линии поворотных столбов и следит за тем, чтобы коноводы объезжали вокруг них.

За нарушение границ спешивания и посадки на лошадь всадник штрафуются 4 штрафными очками. Если коновод потеряет заводную лошадь и не сможет самостоятельно ее поймать или не объедет вокруг поворотного столба, пыта-

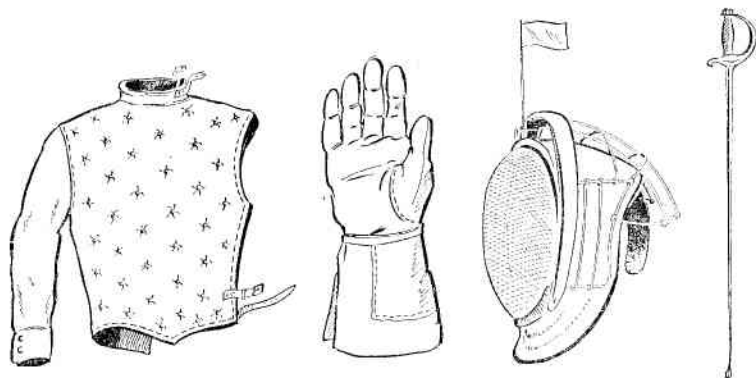


Рис. 61. Снаряжение для игры «Бой на эспадронах»

ясь сократить путь, он вместе со своим напарником исключается из игры.

«Бой на эспадронах»

«Бой на эспадронах» в конном строю — групповая двусторонняя игра, дающая всадникам хорошую практику в управлении лошадью и в умении совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади.

Игра, как правило, проводится между двумя командами, в каждой из которых должно быть одинаковое количество всадников, но может проводиться и между двумя всадниками (индивидуальные встречи).

Все всадники должны быть вооружены фехтовальными эспадронами и иметь маски с флажками, нагрудники и перчатки (рис. 61).

Фехтовальный эспадрон со стальным эластичным клинком и рукоятью со скобой или щитком служит для нанесения ударов по флажку противника. Эспадроны с железным клинком от ударов гнутся и для игры непригодны.

Маска служит для защиты головы и шеи всадника от случайных ударов эспадроном противника. В верхней части маски укрепляется флажок, изготовленный из цветной бумаги и привязанный к тонкой деревянной палочке длиной 12—15 см. Вместо флажков к маске можно прикреплять воздушные шары, которые от удара эспадроном лопаются или улетают вверх.

Нагрудник и перчатки защищают переднюю часть туловища и кисти всадника от ударов эспадроном.

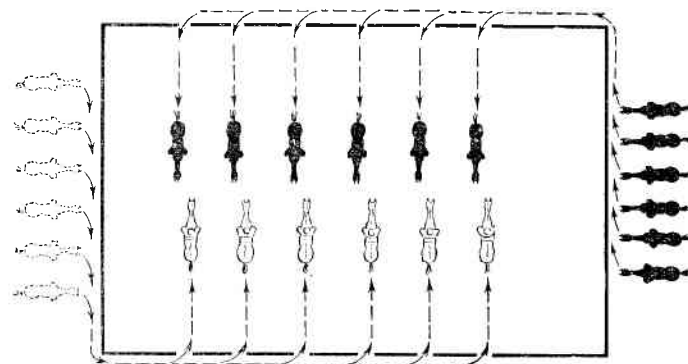


Рис. 62. Схема схождения команд для игры «Бой на эспадронах»

Для того чтобы всадникам в ходе игры было легче отличать своих игроков от игроков команды противника, желательно, чтобы у команд были разномастные лошади (например, в одной команде все лошади рыжие, а в другой — серые или вороные и т. д.). Кроме того, команды должны отличаться по цвету флажков. Если в команде более трех человек, у каждого участника на спине и на груди должен быть порядковый номер, а у капитана команды — отличительная повязка на правом рукаве.

Седловка и снаряжение лошади произвольные или в каждом отдельном случае определяются руководителем игры.

Игра проводится на ровной прямоугольной площадке, размер которой зависит от количества участников игры и должен быть таким, чтобы не стеснять их действий.

Если с каждой стороны в игре участвуют десять человек, площадка должна быть не менее 40×75 м. Короткие стороны площадки называются исходными линиями, а длинные — боковыми линиями. Границы площадки размечаются неглубокими канавками и заливаются известью, мелом или засыпаются опилками, по углам устанавливаются флажки.

До начала игры каждый всадник должен проверить состояние своей лошади, правильность ее седловки, особое внимание обращая на то, чтобы подпруги были подтянуты достаточно туго. Всадник должен быть одет по установленной форме и иметь соответствующие отличительные знаки.

По вызову руководителя команды выезжают на исходные линии площадки, где выстраиваются в порядке номеров справа налево с интервалами 2—3 м между всадниками. Команды должны быть обращены лицом друг к другу.

Затем по сигналу руководителя или старшего судьи команды рысью или галопом съезжают к середине площадки и начинают бой. Если в каждой из встречающихся команд больше восьми-десяти человек, то во избежание скученности сходиться для боя можно не с исходных, а с боковых линий площадки (рис. 62).

Сначала всадники сближаются, находясь друг против друга, и ведут парный бой, т. е. всадник № 1 первой команды со всадником № 1 второй команды, всадник № 2 первой команды со всадником № 2 второй команды и т. д. Это условие необходимо соблюдать, чтобы избежать излишней скученности, которая ведет к дезорганизации игры и снижает ее ценность.

Задача боя заключается, во-первых, в том, чтобы нанести удар противнику и сбить у него флажок, укрепленный в верхней части маски, и, во-вторых, в том, чтобы, умело используя приемы защиты, предохранить свой флажок от ударов противника. Выбывшим из игры считается всадник, потерявший флажок, а также те всадники, у которых из рук будет выбит эскадрон или которые в ходе игры выйдут за пределы площадки. Всадники, победившие в парном бою своих противников, могут присоединиться к другим всадникам своей команды и вести бой вдвоем против одного, втроем против двух и т. д. Оставлять своего противника непораженным и переходить на помощь к другому всаднику своей команды не разрешается.

В ходе боя всем участникам игры запрещается: наносить эскадроном удары по лошади или по каким-либо частям тела противника, кроме флажка, укрепленного на верхней части маски, дергать или хватать за повод и другие части снаряжения лошади противника, а также наезжать на нее грудью своей лошади.

Выбывшие из игры всадники кратчайшим путем покидают пределы площадки и выстраиваются на исходных линиях в том месте, с которого они начали схождение для боя.

Бой прекращается, когда в какой-либо из команд все всадники будут выведены из игры или по истечении установленного времени (5—10 мин.). В первом случае победившей командой считается та, которая сумела сбить флаж-

ки у всех всадников другой команды; во втором случае победа присуждается той команде, в которой к установленному времени на площадке останется больше непораженных всадников. Для выявления победителя в случае, если на площадке останется одинаковое количество всадников, по разрешению руководителя игры может быть дано дополнительное время или бой продолжается до тех пор, пока хоть один всадник не будет поражен.

По окончании боя оставшиеся на площадке всадники выстраиваются перед руководителем игры и по команде правофлангового отдают честь эскадронами (сальютуют), затем, получив его разрешение, отъезжают в сторону своей команды и покидают поле.

Для ведения игры и наблюдения за результатами боя назначаются руководитель игры и несколько судей. Как правило, один судья закрепляется за каждым четырьмя всадниками. Если в игре участвуют более шестнадцати всадников, то кроме положенных судей назначается еще и старший судья. Судьи обязаны следить за результатами боя, удалять с площадки всадников, выбывших из игры, и не допускать нарушения правил игры закрепленными за ними игроками.

До начала боя все судьи находятся за пределами площадки, вблизи боковых линий. С началом боя они имеют право войти на площадку и находиться в том месте, откуда им удобнее следить за ходом боя, но с таким расчетом, чтобы не мешать действиям играющих. Старший судья и руководитель игры все время находятся за пределами площадки, у середины одной из боковых линий.

Для того чтобы вывести из игры всадника, потерявшего флажок, эскадрон или оказавшегося за пределами площадки, судья свистком подает сигнал, затем громко называет отличительный знак или номер игрока и приказывает ему покинуть площадку, например: «Шестой синий — с площадки». Если команды отличаются друг от друга мастями лошадей, то в качестве отличительного знака можно называть масть лошади той или иной команды.

«Пушбол»

«Пушбол» — групповая двусторонняя игра с большим мячом — дает всадникам возможность попрактиковаться в управлении лошадью, укрепляет их посадку, а также развивает ловкость, смелость и решительность.

Игроки, разделенные на две одинаковые команды, пытаются провести мяч в ворота противника. К игре допускаются всадники, которые усвоили основные правила управления лошадью и приобрели достаточно крепкую и правильную посадку в седле.

Команды, как правило, состоят из шести всадников, имеющих определенные функции: вратарь (№ 1), правый защитник (№ 2), левый защитник (№ 3), правый нападающий (№ 4), центральный нападающий (№ 5) и левый нападающий (№ 6). Один из игроков команды назначается ее капитаном и должен иметь на рукаве отличительный знак.

Участники игры одеваются в удобный для верховой езды костюм, на спине пришивается соответствующий номер. Желательно, чтобы одежда играющих команд отличалась по цвету.

Снаряжение и седловка лошадей могут быть произвольными или заранее определяются руководителем игры. Подковы у лошадей должны быть гладкими, без шипов, чтобы во время игры не испортить мяча. Запрещается бинтовать ноги лошадям и пользоваться хлыстом или плетью.

Для игры нужен мяч диаметром около 150 см, с ровной поверхностью, без грубых швов и металлической шнуровки, которые могут нанести раны (ссадины, царапины) лошади. Покрышка мяча делается из кожи или плотной парусины, в середину покрышки вкладывается резиновая камера.

Перед игрой мяч накачивается, а после игры воздух из камеры выпускается. Мяч должен быть достаточно упругим и легким. Покрышку и камеру необходимо хранить в сухом помещении и возможно чаще просушивать на воздухе.

Игра проводится на ровной травяной (или с мягким грунтом) площадке прямоугольной формы.

Размеры площадки зависят от количества игроков в каждой команде. Для команд нормального состава (шесть человек) длина ее должна быть не менее 300 м, а ширина — не менее 160 м. Границы площадки обозначаются неглубокими канавками и заливаются мелом, известью или засыпаются опилками. На коротких сторонах площадки врыты в грунт стойками обозначаются ворота. Ширина ворот — 7 м, высота стоек — 2—2,5 м. Территория площадки тремя поперечными линиями делится на четыре равные части. Средняя поперечная линия называется центральной

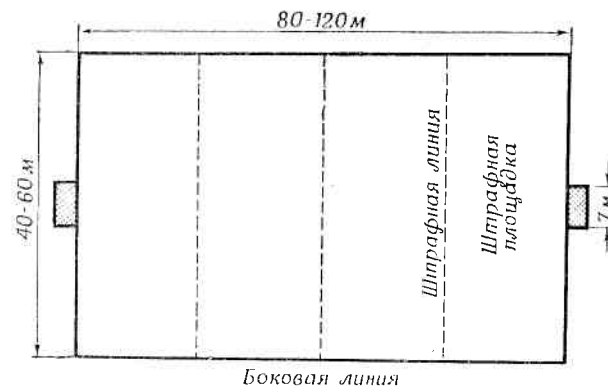


Рис. 63. Площадка для игры «Пушбол»

и делит площадку на две равные части. Две другие поперечные линии называются штрафными. Территория, заключенная между короткой стороной площадки и ближайшей к ней штрафной линией, называется штрафной площадкой. Короткие стороны площадки называются лицевыми, а длинные — боковыми (рис. 63).

Игра состоит из двух частей продолжительностью 10 мин. каждая. Между первой и второй частями дается 10-минутный перерыв, и команды меняются воротами.

Перед началом игры команды выезжают на середину площадки и выстраиваются друг против друга. После обмена приветствиями и жеребьевки игроки занимают свои места: вратарь (№ 1) — у ворот, защитники (№ 2, 3) — на своей штрафной площадке, нападающие (№ 4, 5, 6) — у центральной линии (рис. 64).

По свистку старшего судьи нападающие команды, получившей по жеребьевке право начинать игру, катят мяч к воротам противника. Нападающие второй команды стараются перехватить мяч и направить его в противоположную сторону.

Катить мяч разрешается грудью лошади. Толкать мяч руками и подбивать его ногами запрещается. Мяч могут катить один, два или три игрока вместе. Лучше, если мяч катят три игрока, так как при этом обеспечиваются достаточная сила и скорость его движения.

При ведении мяча тремя игроками средний всадник толкает мяч с наибольшей силой, а два других находятся по

бокам и несколько впереди него для того, чтобы иметь возможность прижимать участие в толкании мяча и направлять его движение.

Для того чтобы перехватить мяч у противника, пужно сначала остановить его (грудью или боком лошади), а затем катить в нужном направлении. Останавливать мяч грудью лошади могут также один, два или три всадника вместе. Лучшие результаты получаются при остановке мяча тремя всадниками, так как один всадник очень часто бывает не в состоянии удержать быстро катящийся мяч. Остановку мяча боком лошади может успешно производить и один всадник. Категорически запрещается останавливать мяч задом лошади.

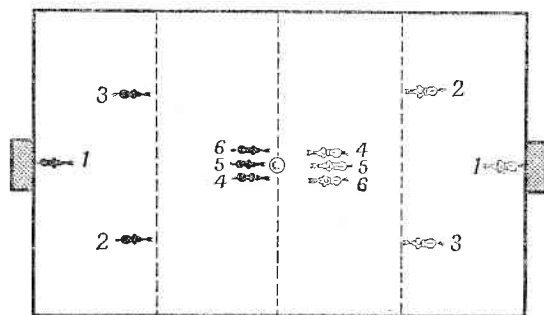


Рис. 64. Схема расположения команд перед началом игры «Пушбол»

При невозможности остановить быстро катящийся мяч игрок может сбить его с направления, для чего он с достаточной скоростью движения наезжает на мяч сбоку.

Посылать лошадь вперед или в стороны играющий может туловищем, шенкелями, поводом или шпорами. Использовать голос для посылки лошади запрещается. Допрагиваться до лошади противника разрешается только своей лошадью.

Если нападающие одной из команд сумели провести мяч на территорию штрафной площадки своего противника, то нападающие игроки другой команды не имеют права продолжать борьбу за мяч и остаются в поле около штрафной линии. Дальнейшую борьбу за мяч могут вести только защитники и вратарь, которые включаются в игру, как только мяч вкатывается в пределы штрафной площадки.

Таким образом, защитники и вратари обеих команд имеют право играть только на территории своих штрафных площадок, а нападающие игроки могут свободно передвигаться по всему полю, за исключением своей штрафной площадки.

Если мяч проведен в ворота противника, игра возобновляется с центра поля. Право снова начать игру предоставляется той команде, в чьи ворота был забит мяч.

Мяч считается проведенным в ворота, если он полностью прошел за лицевую линию между стойками.

Если мяч выкатился за боковую или лицевую линию площадки, то он вводится в игру с места пересечения той или другой линии. Право ввести мяч в игру получает та команда, которая не виновата в том, что он вышел за пределы площадки. Игроки противоположной команды в момент ввода мяча в игру должны отойти от него на расстояние 10 м.

За нарушение правил игры старший судья игры назначает в сторону провинившейся команды штрафной удар, который производится с того места, где произошло нарушение. При выполнении штрафного удара все игроки, кроме тех, которым поручено вести мяч, отходят от мяча не менее чем на 10 м.

Если нарушение произошло на штрафной площадке, штрафной удар производится со штрафной линии, прямо напротив ворот, которые защищает только один вратарь.

Победа присуждается той команде, которая за 20 мин. игры проведет в ворота противника большее число мячей.

Для ведения игры назначаются старший судья и четыре его помощника. Старший судья до начала соревнований обязан проверить состояние площадки и мяча. В ходе игры он находится на территории площадки, в том месте, откуда ему удобнее следить за выполнением игроками установленных правил игры. Старший судья имеет право: назначать штрафные удары, делать замечания игрокам или удалять их с поля за неоднократные нарушения правил игры, определять правильность прохода мяча в ворота противника. Он может быть на лошади.

Помощники старшего судьи находятся по одному на каждой боковой и лицевой линиях. Их задача — сигнализировать старшему судье о выходе мяча за пределы площадки, указать место пересечения мячом боковой или лицевой линии и подкатить мяч к этому месту.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
<i>А. М. Левина</i> , засл. мастер спорта СССР. Лошадь, ее содержание и снаряжение	6
<i>А. М. Левина</i> . Методика обучения верховой езде	21
<i>Н. Ф. Шеленков</i> , засл. тренер СССР. Обучение всадника преодолению препятствий	55
<i>В. Г. Алексеенко</i> , мастер спорта СССР, <i>В. А. Стефановский</i> , канд. пед. наук. Общая и специальная физическая подготовка	75
<i>Н. С. Роберт</i> . Основы медицинского контроля	90
<i>В. Г. Алексеенко</i> . Организация и проведение соревнований	99
<i>В. Г. Алексеенко</i> . Конноспортивные игры	101

**В. Г. Алексеенко, А. М. Левина,
Н. С. Роберт, Н. Ф. Шеленков,
В. А. Стефановский**

ЮНЫЙ КОННИК

Редактор В. Н. Грачева
Художник Л. С. Тарасова
Художественный редактор О. И. Айзман
Технический редактор Н. А. Суровцева
Корректор Л. В. Чернова

А10399. Сдано в производство 11/VI-70 г. Подписано к печати 20/XI-70 г. Бумага типогр. № 2. Печ. л. 3,75. Усл. п. л. 6,3. Уч.-изд. л. 6,35. Бум. л. 1,875. Тираж 7000 экз. Издат. № 4228. Цена 24 коп. Зак. № 990.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР, Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Типография издательства ЦК КП Белоруссии,
Минск, Ленинский проспект, 79.