



ПРОБЕЖНАЯ ЛОШАДЬ

Кондиции, общие аспекты тренинга

Анастасия Чепурненко

Историческое вступление

На настоящий момент дистанционные конные пробеги очень популярны в Европе и в мире. В рейтинге по последним данным этот вид спорта уже занимает первое место по количеству проводимых международных соревнований и количеству пар «всадник-лошадь». В России конные пробеги находятся на этапе активного развития и с каждым годом количество соревнований и самих участников становится все больше. Однако этот спорт в России не является молодым, наоборот — имеет глубокие корни и традиции русской кавалерии. Именно русская кавалерия первой учредила официальный регламент пробегов и ввела ветеринарный контроль. Пробеги входили в систему подготовки кавалерийской лошади, которая включала в себя и подготовку к троеборью (элементы выездки, кросс, конкур). Периодически проводились испытания на выносливость кавалерийской лошади. На следующий день после

пробега в 100 км лошадь, пройдя ветеринарный осмотр, участвовала в кроссе или скачке, демонстрируя бодрость и здоровье. К сожалению, во времена перестройки многие традиции были утеряны, а конные пробеги канули в небытие. В наше время этот вид спорта начинает возрождаться. Очень хотелось бы, чтобы он вернулся в Россию окончательно и бесповоротно — ведь наши просторы, бескрайние поля и прекрасные лошади будто созданы для этого!

Однако, как и в любом учебном процессе, когда нет опыта и знаний, часто совершаются ошибки, которые порой очень сложно исправить. Наши спортсмены, в особенности, начинающие пробегники, не всегда понимают всю серьезность пробега как испытания лошади и часто подрывают ее здоровье, сами того не желая. Вся нижеследующая информация позволит составить хотя бы небольшое представление о пробежной лошади, ее подготовке и важности дуэта «всадник-лошадь» на трассе пробега.

теория и практика

Кондиции пробежной лошади

Кондиции пробежной лошади имеют очень большое значение. Лошадь ни в коем случае не должна быть жирной, так как она рискует получить очень серьезные осложнения на сердце во время пробега, кроме того, она будет много потеть, что тоже приводит к обезвоживанию организма...

Основные признаки хорошей кондиции пробежной лошади:

- *просвечивающие ребра и сухая выделяющаяся лопатка* (то есть видны кости и мышцы, кожа упругая);
- *обмускуленный круп*;
- *небольшой живот* (к концу дистанции он может уйти, так как в нем находился запас сена и воды, который потом заканчивается, как топливо, и частично восполняется во время коротких перерывов на отдых),
- также должна быть *полная шея с рельефными мышцами* (даже жеребцовский гребень) — здесь находится

запас жиров лошади, это как горб у верблюда. Если шея западая — то лошадь худа и не сможет хорошо пройти дистанцию. Незаполненная шея обычно признак либо плохого содержания, либо неправильной с ней работы: недостаток кормления, перегрузка на тренинге, проблемы со здоровьем. Шея к концу особо длинных дистанций тоже может слегка упасть, но незначительно. Желательно, чтобы она оставалась без изменений.

Также большое внимание уделяется крепости ног: результатом грамотного и долгого тренинга должны стать *крепкие, «отбитые» сухожилия*, не сырые суставы... Внешне это выглядит так: ноги (пясть, плюсна, бабки) становятся тонкими как спички, четко видны все сухожилия. Лошадь с такими ногами менее всего рискует получить травму и захромать, ей не страшны спуски и подъемы, тяжелый грунт и продолжительные галопы с кентерами...

...Когда после штурма Измаила 11 декабря 1790 г. офицеры подвели А.В.Суворову трофейного арабского коня чистойшей крови в богатом уборе, полководец отказался взять его, сказав: «Донской конь привез меня, донской и увезет меня отсюда»...



Лошадь в пробежной кондиции





Кормление

Один из важнейших аспектов подготовки лошади к пробегам. Правильно сбалансированный кормовой рацион обеспечит бесперебойную работу желудка и кишечника лошади во время тренинга и на дистанции, он должен содержать все жизненно необходимое для полноценной работы мышц лошади, ее костного и опорно-двигательного аппарата. Пробежная лошадь должна получать сено высокого качества, в основном, разнотравное (большое количество люцерны, клевера и тимофеевки нежелательно, так как это «жирные» и калорийные корма), то есть всего должно быть понемногу... В рацион также входят подсолнечное масло, по возможности — жмых, сухофрукты, яблоки, морковь... Необходимо и наличие грубых кормов, таких как солома... Удобнее всего ее использовать в режиме подстилки — ценный дополнительный корм для лошади, который очень благотворно влияет на качество копытного рога, крепость суставов, а молодой лошади обеспечивает еще и укрепление всего костного скелета. То есть сено идет в мышцы и энергетические запасы лошади, а солома — на укрепление всех костных тканей организма лошадей. В зависимости от

теория и практика

сезона и особенностей тренинга лошадям дается либо молодой ячмень с отрубями, либо запаренный овес. Кормление лошади должно проходить четко по графику — когда желудок и кишечник лошади привывает к графику, он начинает работать как часы... А это залог здоровья лошади, возможность отслеживать ее аппетит (хорошо ест или плохо). Очень важна последовательность кормления и поения, многие здесь совершают ошибки... Нельзя поить на голодный

желудок: сначала сено, потом вода, только потом уже каша... Многие не соблюдают эту последовательность, и в итоге — у лошадей часто начинаются колики.

Расчистка, ковка

Поскольку лошадь на пробеге проходит много километров, то ноги не должны ее подводить. Правильная расчистка копыт и разумная ковка обеспечат комфорт лошади, создавая минимум проблем даже при тяжелом грунте и сложной трассе. Если у лошади крепкий копытный рог, а грунт, на котором она работает, — не каменистый (поля, травяно-земляной грунт, малое количество камней и асфальта, умеренное количество песка) то в ковке вообще нет необходимости. Ковка нужна только в случае жесткого грунта на трассе. Даже если скользко, не стоит торопиться ковать лошадь и ставить ей шипы на подкову... Парадокс в том, что без подков лошадь лучше чувствует грунт и уверенней ставит ноги, разумней выбирает дорогу. Шипы же меняют угол наклона копыт, сухожилия начинают работать иначе (это плохо), а с простыми подковами без шипов лошадь скользит больше, чем «босая».

теория и практика

Впрочем, это решать пробежнику и владельцу лошади — насколько целесообразно применять ковку в той или иной ситуации... По возможности, ее лучше избегать и расчищать лошадь по мере необходимости. (Механизм копыта без подков работает более правильно, не нарушается целостность копытного рога, меньше вероятность заломов и трещин в результате забивания гвоздей, некованое копыто быстрее и лучше растет).

Тренинг, продолжительность подготовки пробежной лошади

Систем тренинга существует много. Описывать их — слишком долго, поэтому мне проще будет сослаться на другие источники. Их можно найти в любой зарубежной литературе по пробегам, либо в различных Интернет-источниках на конных сайтах. На www.equestrian.ru есть несколько очень толковых статей на эту тему.

Ссылки:

Много разных статей о пробегах — <http://www.equestrian.ru/sport/endurance/index.php?display=10&from=10>
Система тренинга и подготовка лошади — <http://www.equestrian.ru/sport/endurance/687>
Пульс лошади — <http://www.equestrian.ru/sport/endurance/969>

Подготовка пробежной лошади — это очень серьезный и кропотливый труд, вопреки мнению, что пробеги — это просто: «сел и поехал». Для того чтобы лошадь без вреда для здоровья благополучно прошла дистанцию от 30 до 160 км, нужны годы подготовки. Очень важно правильное кормление лошади, ее расчистка и ковка, серьезный и грамотный тренинг. неподготовленная лошадь сорвет свое здоровье на первых же километрах дистанции. Чем больше дистанция, тем важнее дуэт всадника и лошади. Самое главное — не загубить лошадь, не загнать ее, четко знать ее силы, способности и возможности. Не всегда видимое есть действительное. Бывает, что лошадь не желает идти дальше, но это еще не значит, что она не способна продолжать бег или у нее уже не осталось сил. Характер лошади играет большую роль. Бывает и наоборот — лошадь выкладывается до тех пор, пока не упадет. Так что от всадника как раз требуется знать предел возможностей своей лошади.

Добавлю, что мы очень серьезно относимся к тренингу лошадей, также используем в работе кардиометр и стетоскопы, GPS, устраиваем контрольные замеры лошадям во время тренировок. Если у лошади возникает малейшее недомогание, она тут же ставится под наблюдение и уже не вывозится на соревнования до тех пор, пока сомнения не рассеются, так как даже не-



большая проблема у лошади в дальнейшем на дистанции может обернуться большой бедой.

Стратегия на трассе и расчет сил лошади

Как было сказано выше, всадник должен четко знать предел возможностей своей лошади и не требовать от нее больше, чем она может дать.

Стратегия движения на дистанции должна учитывать основные моменты:

- грунт, сложность трассы, ее особенности;
- средняя скорость передвижения, исходя из сложности трассы;
- степень готовности лошади, а также ее скоростной выносливости;
- состояние лошади на данный момент, особенности характера.

Даже мелочь на пробеге может стать важной. Все должно быть продумано и рассчитано до последнего километра: сохранять пейс лошади на протяжении всего времени соревнований, правильно рассчитывать ее физический ресурс — чтобы она мог-

ла легко пройти ветеринарный контроль, внимательно выбирать дорогу, беречь ноги лошади (не гнать галопом и темповой рысью по песку или вязкому грунту — это чревато в лучшем случае отеками ног на следующий день, в худшем — растяжением связок и сухожилий, не говоря уже о более серьезных травмах). То есть важно уметь выбирать скорость и аллюры на различных типах грунта, спусках и подъемах, сохраняя при этом среднюю скорость передвижения постоянной. Как правило, чем сложнее технически трасса пробега, тем ниже средняя скорость лошади на дистанции. Чем пересеченней местность, тем важнее слаженность дуэта всадника с лошадью, умение всадника с наибольшей выгодой и наименьшей травмоопасностью провести лошадь, используя ее преимущества и способности (некоторые лошади прекрасно справляются со сложными спусками и подъемами, идя на хорошем темпе, другие же могут идти долгое время темповым галопом по



Ветконтроль. Проверка слизистой

Охлаждение лошади перед ветконтролем

ровной местности) и не израсходовав ее лишних сил. Всадник должен раз и навсегда поставить на первое место **здоровье лошади**, а только потом — *свои амбиции и желание победить*. Лошадь — не спортивный снаряд, а друг и товарищ.

Ветеринарный контроль

Дистанционные конные пробеги считаются самым гуманным видом конного спорта. Ни в каком другом виде спорта здоровью лошади не уделяется столько внимания, сколько в пробегах. Лошадь накануне соревнований проходит тщательный ветеринарный осмотр: частота сердечного пульса, дыхание, перистальтика, состояние слизистой десен и глаз, также проводится проверка аллюров на отсутствие хромоты лошади. В случае любой, даже очень легкой хромоты и при наличии сомнений в здоровье лошади, она не выпускается на старт и дисквалифицируется. Во время соревнований лошадь также регулярно наблюдается ветеринарной комиссией. Как правило, дистанции свыше 30 км разбивают на несколько этапов, с тем чтобы лошадь могла получить кратковременный отдых (от 20 минут до 1 часа) и пройти ветеринарный контроль, во избежание проблем со здоровьем у лошади. Лошадь диск-

валифицируется, если не проходит ветеринарный контроль в положенное время с нормальными физическими параметрами.

Основные критерии: восстановленный пульс лошади до 54-64 уд/мин. (в зависимости от условий соревнований), отсутствие хромоты, нормальное дыхание и перистальтика.

Задача всадника — умело распределять физический ресурс лошади на трассе таким образом, чтобы лошадь затрачивала минимум времени на восстановление и прохождения ветеринарного контроля — это позволит выиграть несколько ценных минут без ущерба для лошади.

Спортсмены, начинающие пробежки, будьте внимательны к своим лошадям, никогда не спешите выставить лошадь на соревнования, если она к этому не готова! Не спешите идти 60 км, если не прошли хорошо 30 км. Берегите лошадь, она этого заслуживает. В скором времени будет принят национальный регламент, который исправит несколько хаотичную ситуацию с пробегами в России и позволит систематизировать соревнования по статусу и сложности, поэтапной квалификации лошадей и всадников.

Фото Артема Макеева

Клубу требуются опытные всадники,

которые желают и имеют возможность принять участие в тренинге пробегных лошадей и получить спортивный разряд.

Что Вы получаете от нас:

1. участие в соревнованиях высокого уровня (чемпионаты областей, Зимний Кубок Московской области, Чемпионат России и др.);
2. получение спортивных разрядов при условии успешных выступлений на соревнованиях;
3. бесплатное предоставление спортивной лошади на соревнования;
4. возможность проживания у нас в клубе, но с Вашим питанием;

Что требуется от Вас:

1. наличие хорошего опыта верховой езды и физической выносливости;
2. возможность приехать к нам минимум 2-3 раза в неделю и тренировать лошадь (чаще — лучше);
3. возраст от 16 лет;
4. желание выступать на соревнованиях и побеждать, уважая при этом лошадь и ее возможности;

ЖДЕМ ВАС!

Контакты:
Сергей Иванович: 8(915)270-4500
E-mail: saliera@yandex.ru
ICQ: 283823286

Тренинг проводится в Московской области, под Рузой.

О клубе и лошадях читайте на нашем сайте: www.goldenhorse.ru

На форуме сайта www.goldenhorse.ru/forum также имеется очень много полезной и интересной информации.

По истечении испытательного срока, если все хорошо сложится, возможна денежная компенсация расходов на дорогу в наш клуб, условия оговариваются.

