

**Нина Георгиевна Громова**

неоднократная чемпионка и рекордсменка СССР, Международный судья по выездке

## МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СТИПЛЬ-ЧЕЗНОЙ ЛОШАДИ

Москва 1999

Стипель-чез - один из ведущих и интереснейших видов конного спорта.

В стипль-чезе внимание зрителей захватывается спортивной борьбой, происходящей на их глазах в течение всего нескольких минут. В этой кратковременной, но чрезвычайно напряженной борьбе заключается красота стипль-чеза и трудность участия в нем. В этом же и главное отличие его от других видов конного спорта (например, кросса). В кроссе человек и лошадь одни. Каким бы трудным не было положение, и человек и лошадь могут спокойно сконцентрировать свое внимание на том, что предстоит преодолеть - им никто не мешает. Совсем другое наблюдается в стипль-чезе, в котором несколько лошадей идут близко друг от друга. Лошади горячат и нередко сбивают друг друга с расчета перед преодолением препятствий и т.д. Кроме того, преодоление препятствий в стипль-чезе происходит на большей скорости (более выгодном пейсе), чем в кроссе и конкуре.

Несмотря на кратковременность стипль-чеза, он требует от всадника и лошади максимального напряжения их психофизических сил.

Стипель-чез требует от всадника:

- большой концентрации силы воли;
- быстрой реакции на создающуюся обстановку и моментального принятия решений;
- владения собой в трудные моменты;
- знания и чувства пейса.

Последнее, как мне кажется, нуждается в пояснении и определении. Попробую их сделать.

Пейс - скорость, с которой идет лошадь в данный момент.

Знание пейса необходимо для определения скорости, с которой следует вести лошадь, чтобы пройти всю дистанцию в определенное желаемое время (например, в зависимости от состояния дорожки) и с какой скоростью ее можно вести, т.е. знать силы и возможности своей лошади.

Чувство пейса - способность человека определить скорость, с которой он ведет лошадь в данный момент или, точнее, с какой затратой энергии идет лошадь в каждый данный момент скачки.

Это чувство пейса является ключом к правильному определению тактики и правильному распределению сил лошади. В этом, собственно, и заключается главная сложность конного спорта. Если человек-бегун распределяет и чувствует свои собственные силы, то всадник должен определить за лошадь ее состояние и знать, трудно ей выполнить то либо иное требование или нет. Это **важно** особенно при работе чистокровной лошади, нервная система которой очень восприимчива, а "откровенность" в работе известна всем конникам и заключается в том, что по требованию эта лошадь напрягает все силы до предела своих возможностей, а если это окажется непосильной для нее работой при недостаточной подготовленности, то выступление, что иногда и бывает, заканчивается гибелью лошади.

Стипель-чез развивает в спортсменах важнейшие качества конника:

смелость, выносливость, "чувство лошади" и требует большой физической подготовки, достигаемой в процессе тренировки.

Сама сущность тренировки, по определению профессора Крестовникова, заключается в том, что путем постепенного втягивания организма в работу, его работоспособность можно максимально увеличить. В процессе тренировки улучшается, совершенствуется работа всех органов и систем организма и прежде всего - нервной системы.

Правильно проводимая тренировка развивает выносливость, настойчивость, силу воли, а это означает, что она вызывает в центральной нервной системе большие сдвиги.

В этом заключается идея **нервизма**, развитая учением великого русского физиолога И.П. Павлова.

Достижение спортивной формы в результате тренировки означает, что организм (человека, лошади) может выполнить интенсивную работу, требующую больших нагрузок, без вреда для своего здоровья, без тех неприятных последствий, которые нередко сопровождают скачки. Достижение спортивной формы также означает, что организм сможет не только быстро восстановить свои силы после проделанной работы, но в нем наступают такие изменения, которые позволяют ему показать лучшие результаты.

Для того, чтобы успешно выступать в стипль-чезе, необходимо подготовить организм лошади к перенесению огромной нагрузки (скачка идет на сравнительно большой дистанции 4\*6 км с препятствиями) в течение непродолжительного времени (всего 5\*8 минут). Поэтому в процессе тренировки должны получить разностороннее развитие нервная и сердечнососудистая системы, органы дыхания и мышцы лошади.

Мною предлагается план тренировки стиплеров (лошадей, скачущих в стипль-чезах), приближенный к тому, который был применен нами (моим тренером по стипль-чезу и мною) к кобыле Диде.

Многие спортсмены помнят, что Диде по тем или иным причинам скакала посредственно, но видя в этой лошади великолепный экземпляр стиплера (по экстерьеру и в соответствии с необыкновенно производительными и красивыми движениями, все удлиняющимися по мере увеличения резвости хода), мы поверили в нее и приложили немало сил, чтобы преодолеть, например, такие "преграды", как плохой аппетит, излишняя нервозность и т.д. Наши труды увенчались успехом: в 1950 и 1951 годах Диде установила два всесоюзных рекорда по стипль-чезу на 6000 м, пройдя это расстояние за 7 минут 47,7 секунд, превзойдя старый рекорд, державшийся 12 лет, на 18 секунд и на 4000 м - 4 минуты 47,5 секунды, побив старый рекорд на 8,2 секунды.

Это не было, конечно, предельным временем на эти дистанции и если предлагаемый план поможет улучшить существующие ныне рекорды, автор будет считать свою задачу выполненной.

Какой же тип лошади желателен при выборе стиплера?

Безусловно, лучшей лошадей для стипль-чеза является чистокровная, но в некоторых странах устраиваются специальные стипль-чезы и для полукровных (в Чехии, например, не более 3/4 английской крови). В открытых же стипль-чезах, в которых участвуют чистокровные лошади вместе с полукровными, последние несут вес на 5 кг меньше, чем чистокровные.

**По экстерьеру** - это лошадь длинных линий, роста в среднем 164-166 см, с глубокой грудной клеткой, длинной шеей, косым плечом, слегка приспущенным длинным крупом.

Немаловажную роль играют еще и следующие ее качества:

- хорошая напрыганность;
- смелость на новизну, т.е. отсутствие боязни новых препятствий;
- аккуратность в прыжках (любовь к "чистым" прыжкам);
- способность к хорошему расчету и настильному прыжку;
- умение прыгать с хода (для сокращения времени при преодолении препятствий).

Способностью прыгать с хода обладает далеко не всякая лошадь и лошадь менее классная может своими настильными прыжками, преодолевая препятствия без задержек, выиграть у лошади более высокого класса. Пример этому Замир - отличных кровей, резвый, сильный жеребец, выигравший Большой приз СССР для четырехлеток, из года в год не попадал в число победителей в стипль-чезе, в основном из-за потери времени на прыжках, еще издали притормаживая и перебирая ногами перед прыжком.

Подготовка лошади должна быть круглогодичной, т.е. не должно быть длинных периодов пассивного отдыха, приводящих к растренированности лошади и отражающихся на ее состоянии, а впоследствии - на результатах ее выступлений.

Спортсмену и тренеру во время тренировки **следует** быть очень внимательными к подготавливаемой лошади, знать, как она отдыхала, как ела, как, наконец, отражается на ней предъявляемая к ней нагрузка. Если замечено, что лошадь стала вялой, неэнергичной, начинает худеть, необходимо немедленно найти причины данного состояния и принять надлежащие меры, а лучше всего - не допускать такого положения. Это вполне возможно, если будет осуществляться повседневный контроль над нею.

Немаловажную роль играет ковка лошади. Тренер и спортсмен должны очень тщательно следить за нею. Если подковы стерлись, шипы подносились, - нет гарантии хорошего сцепления с дорожкой. Особенно опасно делать "резвую" на таких подковах по мокрому грунту. Толчки, усилия лошади очень большие, а неустойчивость, соскальзывание может привести к несчастному случаю: растяжению сухожилий, нанесению "стукачей" и т.д.

Ковать нужно на все четыре ноги с небольшими шипами, если возможно, облегченными подковами. Диду, например, на Призы ковали легкими подковами из алюминиевого сплава с желоом посредине и с приподнятым внешним бортиком. Подкова такой конструкции (автор - М.М. Громов) позволяла достичь большой устойчивости и уверенного отталкивания, особенно при прыжках. Разница между следами лошадей некованых или подкованных обыкновенными подковами и лошадей, подкованных вышеупомянутыми подковами, сразу бросалась в глаза. У первых двух было видно, ЖК след копыта сползал назад (особенно у некованых), тогда как у третьей скольжение было минимальным. Некоторые конники говорят, что некованая на зад лошадь проигрывает кованной до 5 секунд или до 50 м на дистанции 2000 м.

"Порядок" лошади в огромной степени зависит от искусства тренера, т.е. его чувства меры и способности держать лошадь в такой кондиции, когда у нее всегда имеется запас энергии. Особенно важно, чтобы этот запас энергии не убавлялся в период перед самыми выступлениями. На старт лошадь должна выходить в таком состоянии, когда о ней говорят, что она "в духу".

Очень хорошо, поэтому давать ей 2\*3 раза в год непродолжительный отдых (7\*10 дней); ежедневные моционы в леваде или шаговые прогулки во время этого отдыха особенно благотворно действуют на ее общее состояние. Правильно организованный отдых приносит огромную пользу.

На опыте было проверено, что хорошо подготовленная лошадь после недельного отдыха отлично "поднималась" в работе до нужного состояния тренированности в 3 недели, а отдых давал ей жизнерадостность и энергию.

В идеале, стиплера нужно воспитывать с детства, более того, следовало бы вести специальную линию лошадей для стипль-чеза в нашем коннозаводстве. Но так как в большинстве случаев стиплером делают обыкновенную лошадь, прошедшую ипподромные испытания на гладкой дорожке, то о ее тренировке будем говорить, как о продолжении тренинга скаковой лошади (мы называем его специальным тренингом) плюс дополнительный тренинг для развития тех качеств, которые необходимы для успешного участия в стипль-чезах.

Теперь о возрасте. Трехлетняя лошадь, попадая в спортивную школу, допускается после соответствующей подготовки, через год, к выступлениям в барьерных скачках, а еще через год - в пятилетнем возрасте - она может идти в 4-х километровом стипль-чезе с закрепленными препятствиями высотой 8(Ы00 см. Хочется добавить, что в некоторых странах устраиваются специальные стипль-чезы для 4-х летних лошадей. Шестилетняя лошадь допускаются всюду, в частности, в шестикилометровые стипль-чезы. Дистанция 6-километрового стипль-чеза, устраивавшегося в СССР (18 препятствий высотой 120\*140 см) требовала, чтобы лошадь была хорошо физически подготовлена и напрыгана.

Каким же образом строить план тренировки лошади для стипль-чеза?

Условимся, что лошадь в 3-х летнем возрасте попадает в спортивную школу с ипподрома, где она проходила скаковые испытания. Тогда тренинг первого года должен слагаться из выездки, напрыгивания по программе подготовки молодой лошади и специального тренинга.

Противникам выездки можно сказать только одно: стиплер должен хорошо прыгать, а для этого нужно напрыгивать в течение всего года и не только на дорожке ипподрома, но и манеже по маршруту, а прыгать по маршруту можно только тогда, когда лошадь управляема, т.е. подчиняется любому требованию всадника. Для этого она должна пройти курс выездки. Это логично. Кроме того, целеустремленные выездка и напрыгивание плюс специальный тренинг дадут возможность использовать стипль-чезную лошадь в соревнованиях для молодых лошадей, а годом позже ее легче будет ввести в работу группы многоборных лошадей.

По периодам **тренинг первого года** будет выглядеть так: если привод лошади относится к ноябрю, то первый период - декабрь-март, второй -апрель-август, третий - сентябрь-ноябрь.

Поскольку, как правило, пришедшая с ипподрома лошадь очень нервна, то **первейшей задачей первого периода** является ее успокоение, воспитание в ней доверия к человеку, а это достигается, в первую очередь, терпеливым отношением к ней спортсмена, частым поощрением (оглаживание, угощение), а никак не наказанием. Даже в случае, если нервная лошадь чего-то боится, лучше применить ласку, чем силу. Нужно учить, что эта лошадь выросла в степи (на заводе). На ипподроме она видела только гладкую дорожку и, естественно, всякая новая обстановка для нее будет непривычной.

Поэтому в первый период ее нужно приучать к самой разнообразной обстановке: пустой манеж, манеж с одним препятствием или многими, поле ипподрома, препятствия на этом поле. В отношении ипподрома нужно сделать оговорку: если лошадь ведет себя на нем очень нервно, "помня", возможно, очень тяжелую для нее борьбу на скаковой дорожке, то тренировочную работу на ипподроме в этот период следует строить из простого гуляния, шаговой работы, рыси и тихого кентера (последний можно исключить, если лошадь, идя кентером, рвется и нервничает).

**Напрыгивание** нужно начинать с простого спокойного переступания сначала через одну жердь, потом через две, три и т.д., расположенных на 8-5-4 м друг от друга. Позже это расстояние следует сокращать до 1 м (примерно, одного шага). Езда на рыси через жерди также очень полезна. Она заставляет лошадь хорошо поднимать ноги, напрягая мускулатуру, и усиленно работать, особенно задними ногами. Поэтому в процессе урока езду на рыси через жерди следует применять. В дальнейшем жердь поднимается для прыжка через нее. Прыжок должен совершаться в первое время с рыси. После того, как лошадь спокойно и расчетливо начнет прыгать через жердь, поднятую примерно на 30+40 см, можно ввести небольшой хердель.

Для прыжков на свободе и с хода нужно применять хердели наклонные и разной высоты, а также сочетание херделеи с жердями, установленными сзади херделя (последнее применять в более поздний период работы с лошадью). Жерди должны ярко выделяться на фоне прутьев херделя (например, окрашены белой краской). По мере освоения одних препятствий вводятся препятствия другого типа, меняется их окраска и т.д. Ознакомление с препятствиями должно быть постепенным. Поспешность может только затормозить работу с молодой лошадью. Правильный подход к напрыгиванию приведет к тому, что лошадь будет смело и доверчиво относиться ко всему, чтобы человек ей не предложил, куда бы ее не направил.

**Выездку**, ее принципы я не буду затрагивать, о них можно прочитать в книге Н.Г. Громовой "Высшая школа верховой езды". Что же касается специального тренинга в первый период, то здесь следует пояснить, что в связи с суровыми условиями нашей зимы резвые работы, необходимые стипль-чезной лошади, зимой приходится исключать. Это плохо для ног лошади. Круглогодичная работа с напряжениями дает большую крепость сухожилиям, делает их стойкими к резвым нагрузкам. Отсутствие же этого тренинга отрицательно сказывается и на всем организме лошади и, безусловно, на результатах призовых выступлений. Там же, где климат позволяет продолжать резвую работу зимой, это нужно делать.

В условиях средней полосы резвую работу зимой, в какой-то мере заменяют, доводимая до предела прибавленная рысь и прыжки. Поэтому на дни напрыгивания надо смотреть не только как на дни обучения лошади прыжкам, но и как на вспомогательные дни специального тренинга.

По дням недели работа стипль-чезной лошади в первом периоде будет выглядеть так:

**Понедельник:** 15+20 минут - шаг

10 минут - рысь (в конце - прибавленная)

30+40 минут - элементы выездки

3+4 прыжка

30 минут - шаг

Всего урок длится 1 час 30 минут.

**Вторник:**

15+20 минут - шаг;

10 минут - рысь;

5 минут - кентер

Напрыгивание на свободе. Особенно хорошо использовать шпрингартен, где лошадь приучается прыгать с хода и одновременно у нее развивается свой собственный расчет в прыжке.

- Среда:** Работа на ипподроме или в манеже.  
15+20 минут - шаг  
10 минут - рысь (в конце - прибавленная)  
5 минут - шаг  
15 минут - рысь (последнее 2+3 минуты - прибавленная)  
5 минут шаг  
4+5 минут - кентер свободный  
40 минут - шаг (без посыла, способствующий отдыху)
- Четверг:** Легкая манежная езда с преобладанием шаговой работы из расчета на 1+1,5 часа. Например:  
20 минут - шаг  
20+40 минут - манежная езда  
30 минут - шаг
- Пятница:** Это день напрыгивания под всадником. Первые 1,5+2 месяца - прыжки на отдельные препятствия; добиваться спокойного преодоления препятствий различного типа. Перед прыжками, как и перед любой работой, требующей напряжения, лошадь нужно хорошо разогреть. **Это должно быть законом для спортсмена.**  
Число прыжков 12+15. После прыжков 30+40 минут - шаг.
- Суббота:** Специальный тренинг:  
10+20 минут - шаг  
10 минут - рысь (в конце - прибавленная)  
3 минуты - шаг  
5 минут - энергичная рысь (последние 3 минуты - прибавленная)  
5 минут - шаг  
5+6 минут - свободный кентер.  
Если лошадь уже знакома с херделем, то последние 2 минуты кентера можно совместить с прыжками через хердель. Для этого нужно поставить по стенкам манежа 2+3 херделя и прыгать сначала в одну, а затем в другую сторону без резкого посыла, спокойно, давая лошади разобраться в новых условиях.  
40 минут - шаг.

**Второй период подготовки** является наиболее ответственным. В нем мы вводим дни резвой работы после зимней, сравнительно несильной для ног нагрузки. Трудно вспомнить случаи получения лошадей брокдаунов зимой в манеже. Поэтому к этому увеличению нагрузки нужно подходить осторожно и грамотно. Особенно внимательно необходимо относиться к разогреву лошади, так как правильный и достаточный разогрев или разминка имеет очень большое профилактическое значение (см. ниже - Разминка).

К этому периоду относятся и выступления (дни Призов).

Правильно составленный план тренировки в **зависимости от дня выступления** может значительно способствовать хорошему выступлению и, наоборот, неправильно рассчитанный календарь тренировок, особенно последнего месяца перед призом, может губительно сказаться на результатах скачки.

Так как резвые работы и, особенно первые, очень ответственны, а чувством пейса и даже самой лошадью владеют далеко не все спортсмены, то советую первый этап работы II периода проводить, по возможности, в гору, но не крутую, а пологую.

В начале апреля на Московском, например, ипподроме скаковой круг подсыхает настолько, что дает возможность переходить к уже более широким аллюрам, чем веселый кентер. Условимся, что "веселым кентером" будем называть такую скорость движения лошади, при которой она проходит 500 метров в 48+50 секунд; идя "размашкой", лошадь проходит 500 метров в 38+40 секунд, а к "резвой" относится скорость прохождения 500 метров в 30+36 секунд. Это грубое, неточное определение приводится для того, чтобы термины, применяемые в работе, совпадали и были хотя бы приблизительно одинаковыми у всех. Нужно учесть, что для полукровных лошадей эта резвость во всех случаях, будет, безусловно, ниже. **План 1-ой недели апреля будет выглядеть так:**

- Понедельник:** 15-20 минут - шаг  
10 минут - рысь (в конце - прибавленная)  
5 минут - шаг  
30 минут - манежная езда с 3 прыжками  
5+6 минут - кентер (по возможности, на воздухе)  
30 минут • шаг
- Вторник:** 15+20 минут - шаг  
10 минут - рысь (в конце - прибавленная)  
5 минут - шаг  
5 минут - кентер  
Напрыгивание на свободе. Высота препятствия в зависимости от степени готовности лошади варьируется от 100 до 120 см.  
Количество препятствий 12+15.  
30 минут - шаг
- Среда:** 15+20 минут - шаг  
10 минут - рысь (в конце - прибавленная)  
5 минут - шаг  
3 минуты - кентер (1250 м - рабочий круг Московского ипподрома, которого, к сожалению, уже нет)  
5 минут - шаг

Это **разогревочная** работа. За нею следует **основная** работа.

Основная работа - 2000м, из них 1000м - кентер + 900м – веселый кентер + 100м размашка  
Можно ввести в основную работу прыжки через хердели (2+3), расставленные с интервалом 200+300м

**Четверг:** Легкая работа:  
20+30 минут - шаг  
10 минут - рысь

**Пятница:** Небольшая манежная езда 30 минут - шаг  
15+20 минут - шаг  
10 минут - рысь (в конце - прибавленная)  
5 минут - шаг  
5 минут - кентер

Прыжки по маршруту в манеже. Перед тем, как начать прыгать по маршруту, обязательно следует сделать 3+4 прыжка на отдельные препятствия. Включение прыжков в разминку как бы "настраивает" организм лошади и, главное, ее нервную систему на предстоящую работу. Если маршрут состоит, например, из 8+9 препятствиями, то полезно попрыгать два таких маршрута: 2 раза подряд по паркуру или два гита с перерывом 5+10 минут  
40 минут - шаг.

Думаю, полезно предупредить спортсменов, что не следует чрезмерно увлекаться прыжками. Прыгать нужно только по указанию тренера, который должен сам определить, сколько, какие препятствия, в какой последовательности и т.д. можно предложить той или иной лошади.

**Суббота:** 15+20 минут - шаг  
10 минут - рысь (в конце - прибавленная) 3 минуты - шаг 3 минуты (1250 м) - кентер 3 минуты - шаг.  
Основная работа - 2000м - веселый кентер, переходящий в размашку (последние 300м) плюс 3+4 херделя.  
40 минут - шаг.

Во 2-ой неделе апреля в среду вводим в конце работы размашку в 300 м, а в субботу доводим ее до 500м. Работа других дней недели остается такой же, как и в первую неделю.

3-я неделя апреля:

Основная работа складывается из:

**среда**- 1500-веселый кентер (1000м) + размашка (500м), 3+4 препятствия

**суббота** - 2000м - веселый кентер, постепенно переходящий в размашку (500м) и резвую (около 100м), 3+4 препятствия.

4-я неделя апреля:

Основная работа состоит:

**среда** - 1500м - веселый кентер, переходящий в размашку и в конце в резвую (около 100м), 3+4 препятствия

**суббота**- 2000-веселый кентер (1200м)+размашка (500м)+резвая (300м), 3 -4 препятствия преодолеваются во время веселого кентера и размашки. **Резвая делается по прямой, т.е. без препятствий.**

Май месяц (в дальнейшем будет даваться только основная работа в среду и субботу).

Предварительная работа остаётся такой же, как описывалась выше).

1-я неделя:

**среда**- 1500м - веселый кентер (1000м), переходящий в размашку (400м) и резвую (100м)

**суббота**- 2000м - веселый кентер (1000м), переходящий в размашку (500м) и резвую (500м). Это первая "пятисотка". **К ней следует подходить не менее месяца.** Во

вторник напрыгивание на свободе можно заменить прыжками на отдельные препятствия с хода на ипподроме под всадником.

При переходе из манежа в поле нужно не забывать, что в манеже лошадь не видела таких препятствий, как земляной вал и канава (простая и в сочетании с херделем или жердяным забором), обязательно устраиваемых в стипль-чезах. Нужно сказать, что наиболее распространенными препятствиями в стипль-чезах являются канавы в сочетании с различного типа препятствиями, расположенными, главным образом, перед канавами. Ширина канав может доходить до 5 метров (например, в Большом Пардубицком стипль-чезе, Чехия). Но как бы хорошо лошадь не прыгала канавы, не рекомендуется часто в тренировках прыгать канавы шириной более 3-х метров. Трехметровая канава легко преодолевается лошадью, это вселяет в нее уверенность в прыжке и свои силы. Известно, что большинство настильных прыжков лошади доходит до 7+8 метров. При преодолении этих препятствий следует соблюдать принцип постепенного ознакомления лошади с их максимальной величиной. Для этого напрыгивание на них нужно начинать с предложения лошади преодолеть (прыгнуть) очень узкую канаву и небольшой вал, а затем, по мере усвоения, канаву расширить, а вал наращивать.

Эти препятствия по фронту должны быть очень широкими. В некоторых стипль-чезах (международного значения), как Пардубицкий в Чехии, препятствия строят так, что лошади приходится совершать прыжки сверху вниз и, наоборот, снизу вверх, что требует ее большой напрыганности на такого рода препятствия и приближает ее к многоборной лошади.

2-я неделя:

**среда** - **основная работа:** 1500м - веселый кентер (1000м), переходящий в размашку (900м) и резвая (100м), 3+4 препятствия

**суббота** - **основная работа:** 2000м - веселый кентер (1000м)+ размашка (500м) + резвая (500м). После таких больших нагрузок шаг должен быть не менее часа (в поводу).

3-я неделя:

**среда** - **основная работа:** 1500м - веселый кентер (1000м),\_переходящий в размашку

и резвая (100м), 3-й препятствия  
**суббота - основная работа:** 2250м - веселый кентер (1000м), переходящий в размаху (500м) и резвую (750м).

4-я неделя:

**среда- основная работа:** 1500м - веселый кентер (900м), переходящий в размаху (500м) и резвая (100м), 3-5-4 препятствия.

**суббота- основная работа:** 2500м - веселый кентер (1000м) + размахка (500м) + резвая (1000м).

### Июнь месяц

По средам основная работа остается такой же, как и в мае месяце.

1-я неделя:

**суббота- основная работа:** 2500м - веселый кентер (1000м) + размахка (500м) + резвая (1000м), т.е. повторяется работа 4-ой недели мая.

2-я неделя:

**суббота - основная работа:** 3000м - веселый кентер (1000м) + размахка (500м) + резвая (1500м).

3-я неделя:

**суббота- основная работа:** 3500м - веселый кентер (1000м), переходящий в размаху (500м) и резвую (2000м) ("в руках", т.е. чтобы лошадь не шла с полным напряжением, а у нее оставался бы еще большой запас энергии).

Дальнейшую работу нужно строить, исходя из того, что нам должен быть известен день выступления лошади в июле, т.е. примерно через месяц. Ровно за месяц лошади, после усиленной работы, следует дать перед ответственными выступлениями полный отдых в 6+7 дней.

"Полный отдых" - это шаг, небольшая, спокойная рысь (10+15 минут), легкий кентер (3+4 минуты, если у лошади избыток энергии), проводки.

Допустим, что выступление намечено на 18 июля, тогда рассчитываем план тренировок так, чтобы последняя резвая работа была за 2+3 дня до выступления (смотря по состоянию лошади), т.е. 15 июля.

**Работа 15 июля:** 15 минут - шаг  
10 минут - рысь  
5 минут - шаг  
3 минуты (1250 м) - кентер  
5 минут – шаг

**Основная работа:** 2500м - веселый кентер (1000м), плавно переходящий в размаху и резвую (1200\*1500м). Резвую нужно делать очень и очень "в руках", близко к размахке.

Работа в течение 2\*3-х дней до призов должна состоять из 10 минут рыси, 3 минут кентера и проводки.  
**Работа 11 июля** (по субботе):

**основная работа:** 2500м - веселый кентер Г 1000м), переходящий в размаху в конце (500м), а затем в резвую 1000 м ("в руках"), 5\*10 минут - шаг и еще раз резвая 1000м (в полную силу). Для "вхождения" (ровного перехода) в эту резвую дается 200 метров.

Резвая с "бросками" 1000м + 1000м очень сильная и тяжелая работа для лошади, но способствующая большим сдвигам в организме.

1000м + 1000м можно заменить резвой в 2000м. Шаг после таких резвых обязателен не менее 1,5 часа (в руках). Корм дается не ранее чем через 2,5 часа после работы.

**Работа 8 июля** (по среде):

**основная работа:** 2000м - веселый кентер (1000м) + размахка (750м) + резвая (250м).

**Работа 4 июля** (по субботе):

**основная работа:** 3000 м - веселый кентер (1000м), переходящий в размаху (500м) и 1000м резвая + 500м резвая после перерыва в 10 минут после первой резвой.

**Работа 1 июля** (по среде): **основная работа:** 2000м - веселый кентер (1000м), размахка (750м) и резвая (250м).

**Работа 28 июня** (по субботе):

**основная работа:** 2500м - веселый кентер (1000м), размахка (500м) + резвая (1000м).

**Работа 25 июня** (по среде):

**В основную работу:** входит 100м резвая.

В промежуточные дни работа должна строиться по приведенному выше недельному плану.

Несколько ранее мы остановились на 3-ей неделе июня, со дня которой нужно дать недельный отдых лошади. Если с 18 июня по 24 июня лошадь будет отдыхать, то далее будет нетрудно связать ежедневный план тренировки с тем планом, который мы составили, исходя из дня выступления. На основании многолетнего опыта скакового дела еще хочется отметить, что после выступления лошадь совершенно правильно вываживают 2\*3 часа и дают отдых 2\*3 дня, обязательно совмещаемые с проводкой в руках (это лучше) или под седлом. Не следует забывать и о том, что "воскресный" отдых в последний период подготовки должен быть после сильных резвых (1000м, 1500 м, 2000 м).

В дальнейшем тренировка должна строиться следующим образом:

**22 июля:** 15\*20 минут - шаг  
10 минут - рысь (в конце прибавленная) 3 минуты - шаг 5 минут - кентер 30 минут - шаг

**23 июля:** предварительная работа по субботе

**основная работа:** 2000м - веселый кентер (1000м), переходящий в размашку (750м) и резвая (250м), 40 минут - шаг.

4-я неделя июля:

**среда- основная работа:** 1500м - веселый кентер (1000м), переходящий в размашку (400м) и резвая (100м).

**суббота- основная работа:** 2500м - веселый кентер (1000м), переходящий в размашку (1000м) и резвая (500м).

### АВГУСТ МЕСЯЦ

1-я неделя:

**среда - основная работа:** 1500м, из которых 250м резвая.

**суббота - основная работа:** 2500м, из которых 1200м резвая.

2-я неделя:

**среда - основная работа:** 1500м, из которых 250м резвая.

**суббота- основная работа:** 3000м с резвой 500м + 500м (с перерывом 2-3 минуты между ними).

3-я неделя:

**среда - основная работа:** 1500м, в конце резвая (100м).

**суббота - основная работа:** 3000м, из которых 1200м резвая (это за 2-3 дня до выступления).

В тех случаях, когда манежную езду по метеорологическим условиям ездить невозможно (как это нередко бывает в московских условиях в районе ст. Планерная и ст. Сходня), работу следует проводить приблизительно по такому плану:

15-5-20 минут - шаг

10-15 минут - рысь

3-5 минут - шаг

5-7 минут - кентер (к концу веселый)

40 минут - шаг.

Третий период подготовки охватывает сентябрь, октябрь и ноябрь. Характерным для этого периода является то, что ввиду надвигающейся зимы происходит спад в работе, а если точнее выразиться, снижение в резвосгнои нагрузке, тогда как в предыдущие периоды шло определенное нарастание напряжения в работе. Укорачивая резвые, больше внимания нужно уделять напрыгиванию, в какой-то степени заменяющему резвую.

### Сентябрь месяц

1-я неделя: (после отдыха после соревнований) **на все дни** недели:

15-20 минут - шаг

10 - рысь

5 минут - шаг

4-5 минут - кентер

40 минут - шаг.

2-я неделя:

15-20 минут - шаг

10 - рысь

5 минут - шаг

5-6 минут - кентер

40 минут - шаг.

**вторник — пятница:** включаются 5-6 прыжков.

**среда - основная работа:** 1500 м заканчивается резвым кончиком (вхождение в резвую и немедленный выход из нее - 50м).

**суббота:** резвая 500 м.

3-я неделя:

То же самое, только в субботу резвую необходимо довести до 750 м. По наблюдениям, эта дистанция для лошади соответствует приблизительно 180 м для человека-бегуна. В этих случаях человек и лошадь могут идти с полной затратой своих сил, не сбавляя скорости движения. На последующих метрах, своих дистанций и человек и лошадь, взявшие со старта предельный для себя пейс, сбавляют скорость и это заметно на глаз. Безусловно, этот критерий относится к хорошо тренированным спортсменам и хорошо подготовленным лошадям.

4-я неделя:

**суббота — в основную работу** включается резвая 500 м.

**Остальные дни недели** планируются по предыдущим дням.

### Октябрь месяц

1-я неделя: работа всех дней остается такой же, но препятствия повышаются со 100 до 120 см в зависимости от способности и напрыганности лошади. Количество препятствий 8+9 (вторник - пятница).

**суббота - в основную работу** (2500 м) можно рекомендовать включить резвую 500м + 500м, с перерывом 5+7 минут и с учетом постепенного вхождения во вторую резвую.

2-я неделя:

**суббота - основная работа:** включает резвую (750м).

3-я неделя:

**суббота - основная работа:** с резвой (500м).

#### 4-я неделя:

**суббота - основная работа:** с резвой (500м).

В ноябре состояние грунта редко когда позволяет делать резвые: работа, в основном, переводится в манеж.

Лошадь для стипль-чеза должна быть включена в группу многоборных лошадей, что даст ей возможность совершенствоваться в прыжках, приобретать устойчивый навык в преодолении различного типа препятствия под всадником до 120 см, а на свободе до 140 см (увеличивая, по сравнению с предыдущим годом, их количество и, введя в правило 2-гитовое прохождение паркура), а также усваивать разнообразные требования в выездке.

Специальный тренинг для четырех - пятилетних лошадей особых изменений не имеет, а описанный план тренировок по средам и субботам может быть, в основном, сохранен и для лошадей более старшего возраста, чем четырехлетняя лошадь. Принцип подготовки остается тем же.

Несколько слов об уходе и содержании стипль-чезной лошади.

Стиплер, как и любая спортивная лошадь, должен находиться в таких условиях содержания, которые гарантировали бы ему полный отдых после работы и способствовали бы скорейшему восстановлению затраченной на тренировке или скачке энергии. Чистый денник, достаточно просторный для того, чтобы лошадь могла отдыхать лежа, хороший свежий и сухой воздух в конюшне, тишина, правильный и точно поддерживаемый режим работы и кормления — залог поддержания лошади "в порядке". Как же выглядит конкретно этот режим дня, например, в летнее время в дни резвой работы, проводимой рано утром?

|               |                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| 5 часов утра  | Зачистка лошади, седловка.                          |
| 5.30 - 7.30   | Работа и выводка после работы. Небольшая дача сена. |
| 8.30          | Водопой, дача льняной каши.                         |
| 10.30         | Дача сена.                                          |
| 12.00         | Уборка/чистка лошади.                               |
| 15.00         | Водопой, дача овса.                                 |
| 17.00         | Дача сена.                                          |
| 19.00 - 19.40 | Вечерняя проводка (лучше в руках).                  |
| 21.00         | Водопой, дача овса.                                 |
| 23.00         | Дача сена.                                          |

В зимнее время и нередко в обычные дни недели летнего периода (связанные с прыжками, манежной ездой) работа проводится после утренней уборки, тогда расписание режима дня несколько меняется, т.е.:

|               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| 6 часов утра  | Водопой и кормление.           |
| 8.00          | Уборка (чистка) лошади.        |
| 9.00 - 11.00  | Работа.                        |
| 11.30         | Дача сена.                     |
| 12.30         | Уборка (чистка) лошади.        |
| 14.00         | Водопой, дача овса.            |
| 15.30         | Дача сена.                     |
| 18.00 - 18.40 | Проводка/ или выпуск в леваду. |
| 21.00         | Водопой, дача овса.            |
| 22.30         | Дача сена.                     |

Желательно давать лошади 1+2 раза в неделю льняную кашу (это особенно важно после сильных нагрузок). Если же льняного семени нет, то хорошо запаривать овес, а потом перемешивать его с отрубями. Льняная каша делается так: в 1/3 ведра воды всыпается 1/3+1/2 стакана льняного семени. Все это кипятится около 1 часа до тех пор, пока льняное семя не разварится, а вода не станет слизистой. Если этому отвару дать постоять 1 час в тепле, то получится липкая клейкая жидкость, в которую засыпается порция овса (2,5+3 кг), а сверху насыпается 0,5кг отрубей. Ведро закутывается во что-либо теплое, а через 2+3 часа содержимое его перемешивается и в теплом виде дается лошади. При этом овес распаривается, делается мягким, а каша приобретает приятный хлебный запах. Она с удовольствием поедается лошадью и хорошо усваивается организмом. Льняное семя хорошо действует на слизистую оболочку желудка и способствует правильной работе кишечника.

Ни слова не было еще сказано мною о таком корме как трава. Хочется посоветовать, чтобы спортсмены не боялись давать лошади траву (что у нас нередко наблюдается). Этот зеленый витаминный корм, любимый лошадьми, приносит большую пользу после сухого зимнего корма. Только следует внимательно относиться к выбору трав, знать их и соответственно их качеству и свойствам варьировать дозу дачи.

Очень важно, чтобы стипль-чезная лошадь круглый год работала на воздухе, как только это возможно по условиям погоды. Не нужно доказывать, что регулярное пребывание на воздухе дает подлинное здоровье как человеку, так и лошади.

Серьезное внимание спортсмен должен уделять уходу за конечностями своей лошади. В первую очередь это заключается в том, что перед тем, как подседлать лошадь, следует проверить состояние ее конечностей. Они должны быть холодными, сухими, т.е. с четко отбитыми сухожилиями, а копыта расчищены. После работы ноги должны быть вымыты холодной водой до запястья на передних ногах и до скакательного сустава на задних.



После сильных нагрузок нужно ставить холодный бинт на 1-5-2 часа, часто поливая его свежей водой. Если есть брандспойт, то им вымыть ноги (это лучше всего) и сильной струей воды массировать сухожилия в течение 10-15 минут. Я в своей практике никогда не "выжимала" воду, а ставила лошадь в денник с мокрыми ногами. В таком случае нужно досуха вытирать под щетками, чтобы избежать "мокрецов".

При подготовке к скачкам нельзя отделять тренировку человека от тренировки лошади.

То, что скакать может только здоровый, физически развитый и хорошо подготовленный к большим волевым усилиям человек, не вызывает возражений. Но известно, что и прекрасно тренированный человек не всегда может выдержать нагрузку, получаемую во время скачки на стипль-чезной дистанции, если он в своей тренировке упускал необходимость самому "резвить" лошадь и тем самым подготовить свой организм к тем нагрузкам, которые дают резвые аллюры. В противном случае, к концу скачки человек начинает "болтаться" в седле, немало мешая этим своей лошади, а в результате возможен и проигрыш скачки.

Еще хочется сказать, что случайных людей сажать на стипль-чезную лошадь нельзя. Скакать должен тот спортсмен, который вместе с лошадью прошел весь стипль-чезный тренинг и когда спортсмен и его лошадь начали так хорошо "чувствовать" друг друга, что как будто превратились в одно целое: лошадь делает то, о чем думает человек, а человек знает, что нужно в данный момент его лошади.

Касаясь тактики ведения скачки, прежде всего, хочется сказать, что задачей всадника в скачке является то, чтобы провести хорошо подготовленную лошадь, максимально используя ее силы. А для этого необходимо знать свою лошадь, ее возможности и уметь правильно распределять ее силы на всей дистанции.

Нередко мы слышим, как говорят о том, что скачка сложилась неправильно, что "был предложен фальшпейс" и т.д.

Что это значит?

Это означает, что всадники повели своих лошадей (умышленно или неумышленно) неправильным пейсом: иногда тише, чем следовало бы по силам лошадей, иногда резвее, чем этого требовало правильное распределение сил на всей дистанции для наиболее лучшего резвого преодоления ее.

В первом случае это происходит тогда, когда всадник плохо чувствует свою лошадь и идет "на поводу" у того, кто заинтересован в этом, например, у того, кто едет на менее классной лошади, но очень резвой на коротких дистанциях. Этот всадник бережет силы своей лошади для "броска" у финиша, нередко приносящего победу над более классной лошадью, но под менее чутким всадником.

Во втором случае, впрочем, как и в первом, вряд ли может быть показан хороший результат по времени, так как всадник, пустивший свою лошадь резвым пейсом со старта, не сможет держать этот пейс на большой дистанции: его лошадь, затратив слишком много сил в начале, к финишу придет вялой, без энергии.

Правильно построенная скачка требует, чтобы спортсмен вел свою лошадь как можно ровнее по дистанции, без резких бросков, губительно отражающихся на состоянии лошади и результатах скачек. Такая тактика даст более резвую скачку и сохранит силы лошади для финиша.

Немаловажное значение имеет и бровка скаковой дорожки. Наиболее выгодно вести лошадь по внутренней бровке, значительно сокращающей дистанцию по сравнению с той, по которой идут лошади полей скаковой дорожки.

В стипль-чезе не рекомендуется вести лошадь на хвосте у другой лошади, особенно при подходе к препятствиям. Это может привести к тому, что разгоряченная борьбой лошадь может сняться на прыжок без расчета следом за впереди идущей лошадью. А если это будет слишком рано для нормального преодоления препятствия, то лошадь, не дотянув (не хватит полета), может попасть передом в барьер и падение будет неизбежным.

Далее, как бы много сил вы не чувствовали у своей лошади, в стипль-чезе нельзя давать ей сильно растягиваться (как в гладкой скачке), идя на препятствие. Растянувшись на большом ходу, лошадь не может достаточно сильно оттолкнуться для прыжка и, как говорится, врежется в препятствие. Это является причиной многих падений в стипль-чезах. Нужно помнить, что при подходе к препятствию лошадь должна быть сгруппирована, а внимание ее нацелено на предстоящий прыжок. В значительной степени этому помогает постоянный контакт с ртом лошади.

**О посыле.** Посылом в скачке нужно уметь владеть (особенно хлыстом). Посылать нужно только в тот момент, когда лошадь сжалась. Тогда посыл будет способствовать более резкому и сильному разжатию, т.е. движению вперед. В противном случае он может принести только вред, сбив лошадь с хода.

Скакать советую на укороченных стремянах, но не слишком коротких, а примерно, таких, какие применяются в конкурсах. Короткие стремяна, какие применяются в гладких скачках, для стипль-чеза не годятся. Нужно учесть, что стипль-чезы проводятся на большую дистанцию, с преодолением препятствий, что связано с возможностью "зацепа" лошадью "мертвого" препятствия, во время которого человек получает толчок и может быть выбит из седла.

Кроме того, я всегда надевала шпоры и на работе и на скачке (конечно, с небольшим шенкелем и не строгим репейком, но больше люблю гаркроты), чтобы, если понадобится, воспользоваться ими для досыла лошади на прыжок.

**Разминка.** Обычно перед скачками разминка не делается. Считают, что лошадь на старте или даже в паддоке "нервничает" и это является достаточной "проминкой". Отчасти это правильно. Так называемое предстартовое состояние или "предстартовая лихорадка", одинаково свойственная и человеку и лошади, вызывает в организме те изменения, которые напоминают изменения, происходящие в организме после разминки в обычные дни тренировки. Но это "предстартовое состояние" неполностью заменяет разминку. Разминкой можно добиться более уравновешенного

состояния организма лошади, которое будет больше способствовать улучшению результата во время соревнования.

Разминка не может быть одинаковой для всех лошадей. Если, например, лошадь нервная, с повышенной возбудимостью, то нужно для разминки применять шаг, рысь, кентер не на ипподроме, где будет проходить скачка. Можно проделать элементы манежной езды (последнее применялось к Диде, учитывая, что на манежной работе она вела себя спокойно). Снимая, таким образом, чрезмерную возбудимость, создаются благоприятные условия в организме лошади на старте.

Если же лошадь спокойная, то ей нужно делать разминку такого рода, которая вызвала бы возбуждение, необходимое для предстоящей работы.

Нужно также сказать, что разминка должна включать в себя элементы движений, таких же или близких к ним, какие будут выполняться на соревновании. Конкурная лошадь должна проделать несколько прыжков перед конкуром, а стипль-чезная лошадь - небольшой кентер с ускорением и прыжком. Это проделывается за 30+40 минут до выступления, а затем полный отдых - шаг в руках, можно даже без седла и, во всяком случае, без довесок, утяжеляющих седло легкого всадника.

Польза от разминки будет в значительной степени зависеть от чувства меры тренера и его знания лошади. Злоупотребление разминкой (количеством прыжков, галопа и т.д.) может привести к утомлению нервно-мышечного аппарата, что не замедлит сказаться на результатах выступления. А задачей разминки является подготовить организм лошади к предстоящей работе.

Кроме того, разминка имеет большое профилактическое значение. Для лошади после разминки меньше риска получить различного рода травмы -растяжение, разрыв сухожилий, мышц и т.д.

О разминке и о правильном ее применении в отношении человека говорится во многих научных трудах, посвященных спорту.

Если мы, конники, будем вдумчиво изучать их и применять к своему четвероногому товарищу, то наш спорт только выиграет от этого.