

Сюзанна фон Дитце

РАВНОВЕСИЕ *В ДВИЖЕНИИ*

ПОСАДКА ВСАДНИКА



Оглавление

Предисловие к русскому изданию	6
Предисловие к немецкому изданию	7
Еще одна книга о верховой езде? Еще одна книга о верховой езде!	8
1. Обучение движению и верховой езде	12
1.1. Обучение движению ребенка, подростка и взрослого человека	13
1.2. Программа обучения всадника	17
2. Физиология движения	20
2.1. Суставы: строение, функции и биомеханика	21
2.2. Мускулатура: строение, функция и биомеханика	23
3. Центр движения — таз	27
3.1. Анатомические основы	28
3.2. Пропорции тела и индивидуальная конституция	29
3.3. Нахождение важнейших точек ориентации на собственном теле.....	30
3.4. Идеальное положение таза всадника на лошади	34
3.5. Подготовительные упражнения для таза	37
3.6. Сбалансированное положение таза при движении лошади.....	39
4. Верхняя часть корпуса и голова — центр стабилизации.....	43
4.1. Анатомия	44
4.2. Пропорции тела и индивидуальное сложение	46
4.3. Важнейшие точки ориентации корпуса	49
4.4. Идеальное положение верхней части корпуса и головы всадника	52
4.5. Подготовительные упражнения для верхней части корпуса и головы	53
4.6. БалансРавновесие верхней части корпуса всадника при движении лошади	65
5. Плечевой пояс и руки — центр независимости	72
5.1. Анатомия: кости и суставы, сухожилия и мышцы	73

5.2. Пропорции тела и индивидуальная конституция	74
5.3. Определение важнейших точек ориентации на теле	75
5.4. Идеальное положение рук всадника при верховой езде	78
5.5. Упражнения: взаимодействие туловища и рук	80
5.6. Независимая рука всадника	89
6. Ноги — центр равновесия и раскрепощенности	97
6.1. Анатомические основы	98
6.2. Пропорции тела и индивидуальная конституция	100
6.3. Определение важнейших точек ориентации на собственном теле	101
6.4. Идеальный тип положения ноги и стопы всадника	103
6.5. Упражнения: взаимодействие туловища и ног	105
6.6. Правильное положение ноги всадника при движении лошади	113
7. Совершенная координация тела — применение средств управления	123
7.1. Действие веса всадника на спину лошади	124
7.2. Плавный переход с выездковой посадки на облегченную посадку и их взаимодействие	125
7.3. Строевая рысь — сложный акт балансирования	126
7.4. Всадник — инициатор движения лошади	130
7.5. Плотная посадка	131
7.6. Тайна напряжения крестца	132
7.7. Высылающие и сдерживающие средства управления	136
7.8. Внутреннее и наружное воздействие средствами управления	145
8. Проблемы, причины их возникновения и исправление	157
8.1. Проблемы равновесия	158
8.2. Асимметрия	168
8.3. Ригидность	179
8.4. Вялость	188
8.5. Боль	195
8.6. Мышление	198
Литература	

Предисловие к русскому изданию

Наши любители верховой езды, да и спортсмены-конники не слишком избалованы учебными пособиями и просто хорошими книгами по конному спорту, и поэтому каждая новая переводная книга расходуется моментально. Однако по этой же самой причине крайне важно, чтобы книга, которую отобрали для перевода из моря зарубежной продукции, действительно могла бы послужить основой основ, чтобы из нее могли бы черпать знания как любители, так и спортсмены– профессионалы.

Этой задаче в полной мере отвечает представляемая книга немецкого тренера Сюзанны фон Дитце «Равновесие в движении» (посадка всадника). Именно посадка всадника является тем ключевым моментом, который предопределяет, сможет ли всадник составить с лошадью единое целое, стать своего рода современным кентавром и тем самым добиться успехов в управлении лошадью и в конном спорте.

Следует отметить один очень важный момент. Конечно, Сюзанна фон Дитце не первый и не единственный в мире специалист по конному спорту, который обращает внимание на важность правильной посадки, объясняет, как этого добиться, и к каким результатам это приводит. Здесь важно другое: во-первых, она многократно проверила это на личном опыте и опыте своих учеников и смогла проиллюстрировать это очень выразительными схемами и фотографиями. Во вторых, как гласит древняя мудрость, с каждым человеком нужно разговаривать на понятном для него языке. Именно поэтому у каждого учебника, на-

писанного на одну и ту же тему, есть свой контингент читателей, и таких учебников никогда не бывает много.

Итак – «больше книг, хороших и разных!». Книга Сюзанны фон Дитце может быть использована в индивидуальных тренировках спортсменов-любителей, в профессиональной подготовке и повышении квалификации спортсменов и тренеров и как учебное пособие в подготовке специалистов по конному спорту в высших учебных заведениях. Она может оказаться весьма полезной и при подготовке программ обучения конному спорту в рамках занятий иппотерапией и конным спортом с инвалидами.

Елена Петушкова

Заслуженный мастер спорта
Олимпийская чемпионка

Предисловие к немецкому изданию

«Тот, кто хочет лучше научиться ездить верхом, должен хорошо изучить свое тело и научиться его понимать, прежде чем он сможет им управлять. В этом кроется ключ к тайне так называемого чутья всадника». Эти строчки, написанные автором, проясняют задачу лежащей перед вами книги.

Секрет правильной посадки заключается в ее сочетании с влиянием на тело всадника. При этом целью является достижение гармоничной внешней формы, основанной на глубоко прочувствованных, но не бросающихся в глаза согласованных действиях всадника и лошади. Следовательно, под определением «чутье всадника» мы понимаем искусные, четко согласованные и по возможности экономные действия, отражающие взаимное понимание всадника и лошади. Именно оно венчает все навыки верховой езды.

Понятие «чутья» совершенно напрасно соотносят с недоступной для всех областью. В последние годы наука доказала, что чувствам можно и должно учиться. Так, чутье в верховой езде — это не дар, полученный нами от рождения по милости природы. Оно постепенно складывается из всей совокупности чувственных восприятий и соответствующих им реакций. Вот почему тренеры, обладающие обостренным чутьем, могут особенно успешно обучать своих учеников.

В своей книге Сюзанна фон Дитце рассматривает классическую посадку всадника с точки зрения инструктора лечебной физкультуры и тренера верховой езды. При этом автор дает читателю понять одну неожиданную и поразительную

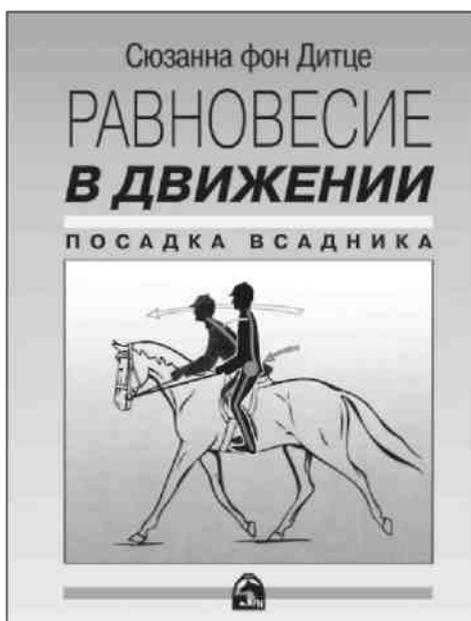
вещь, а именно — насколько сложившиеся в традиционном учении о верховой езде требования к посадке в седле органически подходят телу человека.

Рассуждения автора ни в коем случае не базируются на статичном представлении о внешне идеальной форме. Каждый момент взаимодействия лошади и всадника она понимает как балансирование в движении. Сусанна фон Дитце настойчиво советует каждому из нас более глубоко изучить собственное тело, чтобы научиться лучше воспринимать и контролировать его. Необходимо работать над своими чувствами, ощущениями, чтобы чутье всадника, существующее независимо от достигнутого им уровня, нашло бы адекватное выражение.

Эта книга дополняет предыдущие издания «Основы верховой езды и выездки» (том 1 и 2), а также «Уроки спорта: учеба, обучение и тренировка в верховой езде». Она должна стать настольной книгой как для самих тренеров, так и для опытных всадников, уже достигших определенного уровня.

Кристоф Хесс

Немецкое объединение всадников,
Отделение «Спорт»,
раздел «Обучение»



Еще одна книга о верховой езде? Еще одна книга о верховой езде!

Я знаю, что на сегодняшний день существует достаточное количество книг о верховой езде. К тому же книга представляется мне наименее удачным из всех возможных средств, которые должны приблизить нас к сущности верховой езды. Книга - это застывшая теория, а верховая езда - это движение и динамика.

Необходимое для посадки на лошади равновесие немислимо без движения. Представьте себе велосипедиста, пытающегося остановиться на красный свет светофора и при этом сохранить равновесие. Как только он остановится, ему придется поставить одну ногу на землю. Итак, баланс возможен только в движении.

Меня уже давно завораживает движение, особенно его гармония, красота. Разных людей я узнавала уже издали не по лицу, а по характерным движениям. В моей собственной практике верховой езды важнее успехов на соревнованиях было достижение гармоничной согласованности движения всадника и лошади. В конце концов, моя профессия научила меня анализировать и понимать движение, потому что, будучи тренером по лечебной физкультуре, становишься специалистом в области двигательной терапии.

Вскоре я поняла, насколько тяжело бывает выполнить самое простое повседневное движение, если по какой-либо причине не функционирует какая-то мышца или сустав. Задача преподавателя лечебной физкультуры (ЛФК) заключается в том, чтобы обучить пациента посильным для него образом совершать экономное движение. Многие из этих

движений осуществляются непроизвольно и неосознанно. Научиться автоматически управлять новыми движениями — задача не из легких. Лечебная гимнастика всегда ориентируется именно на здоровое движение. Оно естественно и функционально для нашего тела, щадит его. Во время моей учебы и практики мой взгляд на самые разные движения постоянно обновлялся. Так, и верховую езду я стала понимать как движение, по-новому заинтересовалась тем, как оно происходит и как ему можно научиться.

Мое обучение в этом виде спорта проходило в самых благоприятных условиях. В нашей семье все ездили верхом и держали собственных лошадей, так что верхом на лошади я оказалась раньше, чем начала ходить. Вот почему у меня было некоторое преимущество в решении проблем, с которыми часто сталкиваются молодые всадники в процессе обучения: я довольно рано научилась ездить верхом, у меня был богатый выбор хороших лошадей и моя учеба протекала под руководством прекрасных педагогов и тренеров. Собственно говоря, из меня должна была получиться хорошая всадница. Но в переходном возрасте я очень резко вытянулась и довольно скоро достигла своего почти гвардейского роста — 1,80 м. Это сильно отразилось на верховой езде. Лошади, прежде подчинявшиеся мне так естественно, внезапно превратились в неуправляемых жирафов. Я потеряла чувство уверенности в седле, чувство равновесия, легко пугалась и из-за этого часто падала с лошади. Только терпению моих родителей, а также некоторых лошадей и пони я обязана тем, что все-таки не бросила верховую езду.

В процессе обучения моя мама больше всего внимания уделяла правильной по-

садке. В результате я с моими длинными неуклюжими руками и ногами постепенно вновь научилась спокойно сидеть в седле. Но у меня еще долгое время были проблемы с точностью, эффективностью регуляции и координации движений.

В то время, когда я училась для получения квалификации тренера ЛФК, качество моей верховой езды поразительным образом резко улучшилось. Изучая анатомию человека, я лучше узнала свое собственное тело, научилась работать над недостатками своих движений и посадки, контролировать их и, наконец, стала лучше ездить верхом. Я была поражена, обнаружив, что знания в области ЛФК можно использовать для совершенствования посадки всадника. После этого я прошла дополнительный курс обучения иппотерапии, т.е. лечения пациента при помощи верховой езды. В этом случае движения лошади используются для обучения естественной, здоровой динамике тела.

После любительских курсов желание совершенствовать свои собственные навыки в области верховой езды привело меня на выездковое отделение в качестве берейтора. Не только интенсивный обмен мнениями с профессиональными тренерами и любителями, но и мой собственный опыт показали мне, как мало внимания в нашем обучении уделяется самим проблемам процесса обучения — и все по той простой причине, что об этом мало что известно.

Надо сказать, что во мнениях об обучении лошади и всадника царит огромный разрыв. Что касается лошади, то здесь, в основном, господствует единодушие. Главные этапы обучения установлены и выстроены по определенной шкале. Существует достаточно концепций относи-



тельно того, как натренировать мускулатуру лошади или как подкорректировать ее неправильные движения.

Ну, а к всаднику всегда применяют только застывший идеальный образ совершенства. При сравнении с этим образом любые отклонения от него фиксируются как ошибки. И вообще, продуманного последовательного дробления учебного процесса на отдельные небольшие шаги просто не существует. Даже сами профессионалы спорят о том, как нужно начинать обучение: со стременами или без них, с облегченной рыси или с учебной, следует ли сначала обращать внимание на прямое положение головы всадника или на то, чтобы он не задира каблук. Так как мне было невероятно трудно выбрать между двумя моими профессиями, в конечном итоге я реализовала обе. Полдня я работала в Центре лечебной гимнастики, специализируясь на болезнях позвоночника, а его вторую половину проводи-

ла в одном из конно-спортивных союзов, где учила детей и начинающих взрослых, работала в качестве иппотерапевта и много времени уделяла занятиям с достаточно опытными всадниками, имевших проблемы с посадкой.

Тем самым я как бы связала в один узел обе мои специальности, на первый взгляд такие разные. И выяснилось: узел оказался крепким!

Часто к новому пониманию известных вещей приходишь, посмотрев на них с новой точки зрения. Например, из одного долгого путешествия по Австралии я привезла совершенно особую карту мира. С нашей точки зрения эта карта перевернута вверх ногами, и Австралия расположена на ней в середине. Просто удивительно, насколько другим может выглядеть мир, хотя все географические параметры соблюдены в точности.

Просто удивительно, насколько неожиданно смещаются некоторые акценты,

если попробовать перевернуть вещи с ног на голову. Так я начала совершенно по-новому воспринимать многие знакомые представления. «Ах, вот в чем дело!»

— многие явления стали понятнее благодаря тому, что на верховую езду, которую сама обучалась с малых лет по классической методике, я посмотрела глазами тренера лечебной гимнастики. Некоторые моменты я поняла правильно только благодаря такому подходу.

Верховая езда — это целостный комплексный спорт, все необходимые движения которого всегда остаются естественными. От всадника не требуется совершать каких-то неестественных телодвижений.

Здоровые, нормальные движения — вот предпосылка для успешного обучения верховой езде. Справедлива и обратная зависимость: в процессе правильной езды можно научиться здоровым, естественным движениям. В наше время с его дефицитом движения в повседневной жизни это имеет немаловажное значение.

В этой книге я не собираюсь предлагать некую новую теорию обучения верховой езде. Напротив, здесь рассматривается именно общепринятое, традиционное учение, но под несколько иным углом. И для этого необходимо совершить экскурс в историю развития движения человека, а также в его анатомию.

Тот, кто хочет лучше научиться ездить верхом, должен хорошо изучить свое тело и научиться его понимать, прежде чем он сможет им управлять. Именно в этом кроется ключ к тайне особого чутья всадника.

Конечно, никакая книга не заменит обучения под руководством опытного тренера. Но занятия с квалифицированным преподавателем не освобождают всадника от необходимости самостоятельно развивать у себя чувство тела и стремиться достигнуть лучшего контроля над ним. Именно в этой точке пересекаются задачи современного обучения верховой езде и моей книги.

Конечно, никакая книга не заменит обучения под руководством опытного тренера. Но занятия с квалифицированным преподавателем не освобождают всадника от необходимости самостоятельно развивать у себя чувство тела и стремиться достигнуть лучшего контроля над ним. Именно в этой точке пересекаются задачи современного обучения верховой езде и моей книги.

Конечно, никакая книга не заменит обучения под руководством опытного тренера. Но занятия с квалифицированным преподавателем не освобождают всадника от необходимости самостоятельно развивать у себя чувство тела и стремиться достигнуть лучшего контроля над ним. Именно в этой точке пересекаются задачи современного обучения верховой езде и моей книги.

1.

1.

**Обучение движению
и верховой езде**



1.1.

Обучение движению ребенка, подростка и взрослого человека

«Жизнь — это движение». В наше время, когда мы так мало двигаемся, следует все время помнить об этом. Но как же определяется движение, как оно возникает, как ему научиться, как его применять на практике? Двигательное поведение очень индивидуально. Каждый человек двигается по-своему, у него есть свои, только для него характерные движения. Они зависят от общего строения тела, от его конституции, от самой личности. Движением управляет человеческий мозг. Такие образцы движения как, например, ходьба, положение стоя, сидя или прыжки как бы хранятся в нашем мозге и по мере необходимости реализуются автоматически. Вплоть до рождения в мозге ребенка созревают клетки, число которых увеличивается делением. После рождения деление клеток прекращается, и тогда начинается процесс обучения. Отдельные клетки соединяются между собой синапсами. Так складывается упорядоченная сеть путей и связей.

Такие сети включают в себя также индивидуальный запас образцов движения. С началом полового созревания в организме выделяется гормон, который делает невозможным дальнейшее установление связей между клетками. Это означает, что новые пути больше не могут быть проложены. Вот почему детство играет определяющую роль для всех сфер жизни. Чтобы нагляднее представить себе этот процесс, я часто сравниваю мозг с планом города (рис. 1.1).

К моменту рождения человека в его голове уже существует множество отдельных

«домов», а потом приходит время прокладывать между ними «улицы». Так складывается целая сеть коммуникаций. Если, например, нам надо добраться от пункта А в пункт Б, то сразу прокладывается прямой путь от А к Б, который теперь навсегда связывает эти пункты. Таким способом дети спонтанно осваивают сложные комплексы движений. Взрослый же человек должен сначала поискать прямую дорогу от пункта А к пункту Б в своем «городе», существующем в голове. И если такого пути нет, то, возможно, ему удастся найти путь от пункта А к пункту Б через пункт В.

Это означает, что у взрослого человека новое движение складывается только из уже заложенных в сознании, т. е. знакомых ему элементов движения. Он не может больше прокладывать новые пути в своем «городе». При этом он зависит от того, насколько развита сложившаяся сеть коммуникаций и насколько хорошо

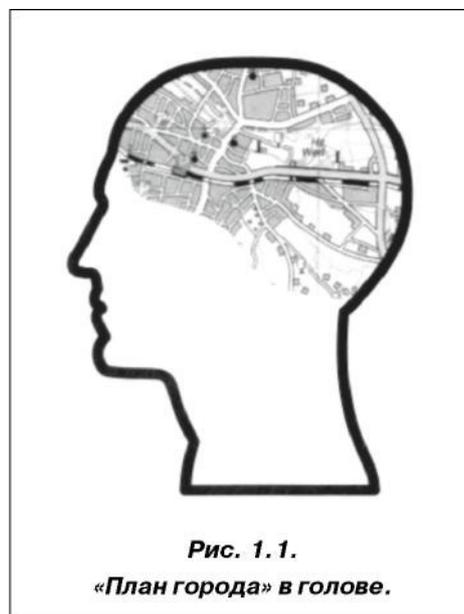


Рис. 1.1.
«План города» в голове.

он в ней ориентируется, потому что очень часто случается, что уже сложившиеся прямые пути как бы забыты, заброшены, и тогда приходится «ехать в объезд», что совершенно не нужно. Эта картинка объясняет нам, почему взрослый человек, когда-то уже выполнявший некое движение, не может его повторить. Найденный обходной путь должен быть проложен основательно, он должен быть хорошо «наезжен», чтобы потом его можно было бы найти и «во сне». Вот почему взрослый должен тренировать и заучивать новые движения.

Нервные пути мозга передают сигнал невероятно быстро. Поэтому и обходной путь может быть использован без потери времени. Но в профессиональном спорте большинство спортсменов приобщены к нему уже с раннего детства, а те немногие звезды, которые начали заниматься спортом позже, все равно, так или иначе, смогли приобрести опыт разнообразных движений еще в детстве.

Пути, проложенные в мозге, но не использовавшиеся долгое время, могут прийти в запустение, стать непроходимыми, и им может потребоваться своего рода обновление или чистка. Чем меньше взрослые тренируют разнообразные движения, тем больше становится таких «заброшенных» путей. Как следствие этого у человека появляются проблемы с осанкой и несогласованность двигательного поведения — болезнь нашей цивилизации. Возвращение этих заброшенных путей к жизни, их «расчистка» — это напряженный труд, требующий больших физических и временных затрат.

Даже если вы занимаетесь верховой ездой не с самого детства, все же не стоит расценивать свой случай как безнадежный и закрывать книгу на этом месте.

Верховая езда — это вид спорта, основанный на множестве разнообразных движений, знакомых нам с раннего детства. Так, в иппотерапии шаг лошади используется именно потому, что движения ее спины как бы передает корпусу всадника образ обычной ходьбы. Движения лошади имеют очень много общего с ходьбой человека. Сами движения и необходимые реакции в корпусе всадника в обоих случаях почти идентичны. В этом заключается одна из причин большой оздоровительной ценности верховой езды. И даже тот, кто начал заниматься конным спортом в более позднем возрасте, может стать хорошим всадником.

В движении выражается вся личность человека. Состояние нашего внутреннего «я» решающим образом влияет на характер движения. Когда дела идут хорошо, то мы держимся совсем иначе, нежели в моменты душевного кризиса. Правильная осанка, прямая и свободная походка всегда служат для нас знаком внутренней уверенности и душевного равновесия. Сгорбленный, поникший человек, втягивает голову в плечи и прячет от всего окружающего мира не только свою голову, но и свою личность.

Страх, стрессы, монотонность и хаотичность, а также перенапряжение сил и сбой координации всегда были врагами двигательного обучения. Страх блокирует движение. При испуге немедленно проявляются защитные рефлексы: человек зажимается, вскидывает руки, сгибается пополам (а в крайних ситуациях принимает даже положение эмбриона). В стрессовой ситуации возможны только автоматические реакции, и тонкая настройка движений, которая будет адекватна реальной ситуации, становится невозможной. Так, при езде верхом в со-

стоянии стресса невозможно адекватное реагирование на конкретную ситуацию, и ни о какой тренировке новых движений не может быть и речи. Например, всадник, находящийся в стрессовом состоянии, выполнит одержку жестко и грубо и не сможет уловить тонкие сигналы, поступающие от лошади, учитывать которые просто необходимо для дозирования и согласования средств управления.

Монотонность, застывшая рутина, тупое повторение и, наконец, просто скука мешают прогрессу в обучении, так как успешная тренировка неразрывно связана с радостью новых переживаний и получением нового опыта. Прямой и столь же бесплодной противоположностью этому является хаотичное обучение, когда отличить новое от уже известного становится просто невозможно. Действительно успешное обучение продвигается вперед небольшими шагами, балансируя по острой кромке между монотонностью и хаосом.

Когда в обучение вводятся какие-то новые элементы или изменения, то все остальные основные предпосылки должны оставаться прежними. На новой лошади нужно сначала повторить прежние уроки. Незнакомые упражнения следует осваивать постепенно, постепенно увеличивая уровень сложности. Например, одержка сначала выполняется на определенном отрезке длинной стенки, затем на определенной требуемой точке и только после этого без ориентации на разметку в точке X. Перенапряжение сил или координации чаще всего является следствием неправильной постановки цели. Однако ложные цели часто ставит не тренер, а сам ученик.

Общая модель развития двигательного поведения позволяет сформулировать три четких принципа процесса обучения:

от корпуса к конечностям;

1) от грубой формы к совершенной;

2) через движение к осанке.

Корпус необходимо развить раньше конечностей, так как он должен обеспечить для них стабильную опору. Маленький ребенок учится сначала опираться на плечи, затем на локти, а только потом уже на руки. И только тогда, когда он делает это уверенно, он начинает осваивать хватательные движения пальцами. Целенаправленные движения конечностей возможны только тогда, когда корпус находится в стабильном положении, следовательно: от корпуса к конечностям.

Поначалу движения получаются несколько размашистыми и выполняются с большими физическими затратами, чем это необходимо. Затем движения оптимизируются и осуществляются более экономно, с минимальной затратой сил, иначе говоря: от грубой формы движения к более совершенной.

В новой позиции сначала необходимо освоить само движение, а уже только после этого можно обрести координацию в осанке. Прежде чем встать на ноги и обрести равновесие, ребенок, стоящий на четвереньках, будет шататься и раскачиваться. Сначала он учится ходить и только потом — спокойно стоять, следовательно: через движение к осанке.

Если вы хотите ездить верхом, то должны действовать согласно этим принципам. Прежде чем научиться контролировать положение своих конечностей, необходимо добиться стабильного положения корпуса. Требовать от всадника правильного положения рук и ног (каблук вниз) сразу на первых занятиях совершенно бессмысленно! Помните: от корпуса к конечностям! Тот, кто хочет с первого раза ов-

ладеть более развитыми, тонкими формами движения, ставит перед собой заведомо невыполнимые цели. Сначала следует освоить более грубые, «черновые» формы движения, а потом уже шаг за шагом отрабатывать и оттачивать их, постепенно достигая совершенства.

Чуткое балансирование и кажущаяся спокойной посадка достигаются усилением двигательной активности. Неуверенная и беспокойная посадка, типичная для начинающего, — это не ошибка, а первый шаг на пути обретения равновесия в движении: от движения к осанке.

Здесь весьма полезным является получение точного представления о совершаемом движении. Для того чтобы выработать собственное внутреннее представление о формах движения, необходимо внимательно понаблюдать за хорошими всадниками. Ребенок может непроизвольно скопировать любое новое движение. Например, он видит, как другой ребенок бежит трусцой, а потом и сам может легко повторить это, причем никто не показывал ему отдельные элементы и не объяснял, как это делается. Взрослому же нужно и то и другое, и образ движения, и его объяснение. Процесс обучения взрослого человека гораздо более осознанный, каждое новое движение он сначала прокручивает в голове. Взрослому требуется больше детальных объяснений. Каждое новое движение должно быть сначала разделено на этапы и только потом вновь сведено воедино. Очень важно иметь заверченный образ правильного движения, чтобы отдельные его элементы складывались и соединялись между собой в правильном порядке.

Вот типичный пример: новичка впервые отпускают с корды, и он должен отрабатывать езду шагом. Взрослый сейчас же спросит: «Как мне заставить лошадь сдвинуться с места и как ею управлять?» А так как он еще не умеет согласовывать

свои движения с движениями лошади, технические разъяснения, естественно, не помогут ему сразу, и он придет в замешательство. Начиная всадник должен попробовать вжиться в ситуацию, как бы распробовать ее сам, доверившись при этом движениям лошади. Дети в этой ситуации имеют определенное преимущество. Ведь они считают лошадь своим другом и потому доверяются ей с большей непосредственностью, чем взрослые. Они гораздо более открыты и готовы учиться движениям у лошади. Поэтому я советую начинающим всадникам всегда оставаться немного ребенком, научиться отключать мысли о технической стороне движения, открыться и довериться новому переживанию, новому опыту.

Итак, мы видим, что обучение движению проходит не только на практике, но в значительной степени в сознании всадника. В спорте это называется ментальным тренингом. Ментальный тренинг заключается в сознательном, планомерном повторении в уме всего процесса движения с максимальной внутренней отдачей. Это определение содержит определенный объем информации в свернутом виде. Движение продумывается точнейшим образом, вновь и вновь проигрывается в уме. При этом оно оптимизируется, на него вырабатывается позитивная установка. Более ясным становятся сам процесс движения, условия его результативности, а, значит, его смысл и целесообразность. Когда всадник осознает необходимость прямо сидеть в седле, он будет больше стремиться к этому. Кстати, ментальная подготовка особенно важна именно в профессиональном спорте, так как стресс, страх, довлеющая установка на результативность мо-

гут вызвать у всадника сильную внутреннюю или внешнюю блокировку, и он просто не сможет показать, на что он способен. В этом случае ментальный тренинг очень полезен.

1.2. Программа обучения всадника

Ни в одном другом вопросе нет такой неопределенности и расхождения взглядов как в вопросе о том, какими должны быть этапы обучения верховой езде. Чему учить в первую очередь, а что в этом процессе имеет второстепенное значение? На что обращать особое внимание? Начинать обучение верховой езде со стремянами или без них? Надо ли начинать с облегченной посадки или сразу с выездковой? На все эти вопросы существует множество разных ответов. Различие индивидуальных мнений проявляется при проведении квалификационных соревнований по верховой езде для молодых всадников. Очень важно рассматривать поведение начинающего всадника не как совокупность ошибок (кивающая в такт движениям лошади голова, неправильное положение ног, «закрытые», т.е. лежащие плашмя на холке руки), а как езду начинающего, которому на пути обучения что-то стало уже под силу, а что-то осталось пока недоступным. Для успешного занятия важно, чтобы тренер видел, какой следующий шаг способен освоить ученик. Во всех прочих видах спорта обучение построено таким образом, что оно делится на четкие этапы, и каждый следующий шаг основан на предыдущем. Обучение верховой езде, которая является комплексным видом спорта, связано с особыми трудностями. В этой области успех зависит не только от всадника, но и от его окружения и особенно от лошади. Обучение верховой езде нельзя втиснуть в одну

четкую схему. Просто невозможно дать определенный ответ на так часто задаваемые родителями детей или самими начинающими взрослыми вопросы: «Сколько потребуются уроков на корде, чтобы начать ездить самостоятельно?» или: «За сколько уроков можно научиться ездить верхом?».

Школа верховой езды — это не автошкола, где для получения водительских прав обязателен некий минимум занятий, и ученики соревнуются за их сокращение. В верховой езде важную роль играют сама ситуация и лошадь. И ранний переход к работе без корды, т.е. к самостоятельной езде, не всегда оказывается полезным. Ученики, которые долго вырабатывают правильную посадку на корде, впоследствии часто добиваются больших успехов, так как им не приходится учиться справляться со всеми требованиями одновременно. Не случайно венская школа верховой езды, выпускники которой так славятся великолепной посадкой, проводит начальное обучение всадников в течение многих месяцев исключительно на корде.

Но в то же время с точки зрения психологии самостоятельная езда без корды также оказывается весьма эффективной, так как дает начинающим очень сильный стимул. Взвесить все эти «за» и «против» — вот сложная задача тренера. Научить ездить верхом по какой-то застывшей методике невозможно. И все же существуют критерии, по которым можно определить первостепенные и второстепенные задачи. Теория верховой езды выделяет такие комплексные элементы, как посадка, применение средств управления, развитие чувства лошади и результативность верховой езды. Читателям этой книги я хочу

представить именно этот путь обучения, причем эти сложные комплексы я разбила на отдельные подразделы. Процесс обучения всадника верховой езде можно сравнить с некой схемой или последовательностью тренировки и обучения лошади.

Контакт

Достижение контакта с лошадью служит важнейшей предпосылкой для обучения верховой езде. Надежный внутренний контакт всадника и лошади позволяет снять страх и создает атмосферу взаимного доверия. Нередко такая невидимая внутренняя связь оказывается прочнее технических навыков. Многим, наверное, доводилось наблюдать лошадей, преподносящих неприятные сюрпризы взрослым всадникам, но никогда не допускающих такое поведение по отношению к детям. И действительно, большие достижения в верховой езде базируются именно на внутреннем контакте, на взаимопонимании всадника и лошади.

Баланс

Первое, что требуется от новичка, севшего на лошадь, — это равновесие. Без сохранения равновесия, т.е. без баланса в движении, он либо упадет с лошади, либо будет удерживаться на ней с большим трудом. Тренировка баланса, особенно верхней части корпуса — это необходимое условие для всего дальнейшего обучения. Для этого полезно периодически ездить без седла, что позволяет непосредственно чувствовать движения лошади и реагировать на них. Первая цель начинающего всадника заключается в сохранении вертикального положения корпуса на всех аллюрах лошади, что происходит в результате по-

стоянного совершенствования определенных движений.

Раскрепощенность

Всаднику, который научился сохранять равновесие в движении, уже не нужно затрачивать больше физических сил, чем этого требует конкретная ситуация. Ни одна мышца не будет напрягаться слишком долго, ритмичное напряжение и расслабление мускулатуры будут происходить одновременно с процессом движения лошади. Раскрепощение не следует путать с понятием слабости и вялостью мускулатуры. При правильном раскрепощении мускулатура работает экономно, в оптимальном для тела режиме, и ее основной тонус соответствует требованиям ситуации: на сокращенной рыси он, например, выше, чем на шагу со свободным поводом. Только раскрепощенная посадка позволяет контролировать положение конечностей и делает их движения независимыми, что служит основой для точного применения средств управления.

Всадник и лошадь — единое целое

Обязательным условием для эффективного воздействия средствами управления является глубокая плотная посадка. Все мышцы, отвечающие за прямую посадку в седле, должны быть в хорошем тонусе, но при этом нельзя терять раскрепощенность посадки. Один из секретов верховой езды — умение контролировать свою лошадь с помощью посадки. В этом случае всадник не просто сидит на лошади сам по себе, он слит с ней воедино и составляет одно целое. Параллельно с обучением посадке происходит и изучение применения средств управления.

Сноровка

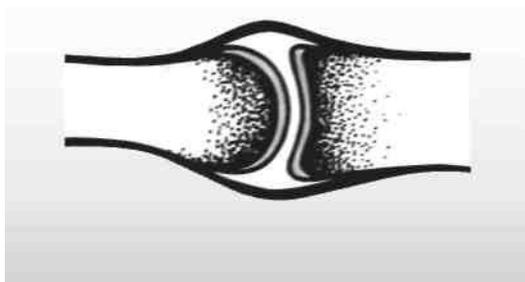
Сначала управлять лошадью учатся на чисто техническом уровне: нога должна лежать здесь, руку следует повернуть вот так... Конечно же, в начале ученик должен освоить более простые команды, прежде чем он научится более искусно управлять лошадью. Начинающему потребуются приложить куда больше усилий, чтобы провести лошадь по заданной кривой, чем опытному всаднику. По отдельности команды отрабатывают только в особых случаях. Обычно же всаднику приходится решать целый комплекс проблем, в результате чего он может испытывать перенапряжение. Поэтому тренер должен всегда исходить

из того, что на данном этапе обучения по силам его ученику.

Чутье

Все навыки всадника венчает особое чутье или чувство лошади, когда взаимопонимание лошади и человека достигает оптимального уровня. Это чувство — не какой-то врожденный дар немногих избранных людей, а именно та главная цель обучения, которая стоит перед начинающим всадником. Только так он сможет добиться, чтобы его команды были адекватны как поставленным перед ним задачам, так и реакциям лошади.

Физиология движения



2.1. Суставы: строение, функции и биомеханика

Сустав представляет собой подвижное соединение двух костей. Строение суставов обеспечивает выполнение движений, их направление и амплитуду.

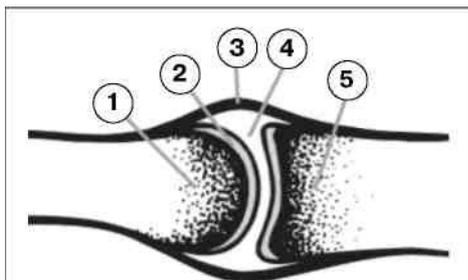


Рис. 2.1.

Схема сустава:

- 1— головка сустава;
- 2— хрящ;
- 3— суставная сумка;
- 4— синовиальная жидкость;
- 5— суставная впадина.

Сустав состоит из суставной головки и суставной впадины (рис. 2.1). Поверхности этих частей сустава покрыты хрящевым слоем, защищающим кость наподобие буфера. Снаружи сустав охвачен суставной сумкой. Полость его заполнена синовиальной жидкостью, служащей для смазки сустава. Кроме того, в этой жидкости содержатся питательные вещества, необходимые для хряща, так как он не имеет кровоснабжения и может питаться только благодаря диффузии. Суставная сумка окружена тонкой нервной тканью, в ней находятся рецепторы, сообщающие о любом, даже самом незначительном изменении поло-

жения сустава и напряжения суставной сумки. Мышцы, подобно двигателю, тянутся над суставом и крепятся сухожилием к надкостнице. Иногда мышца тянется прямо к суставной сумке (плечевой сустав). Такая суставная сумка еще чувствительнее реагирует на малейшие изменения, и судорожное напряжение плеча может заблокировать весь плечевой сустав (рис. 2.2).

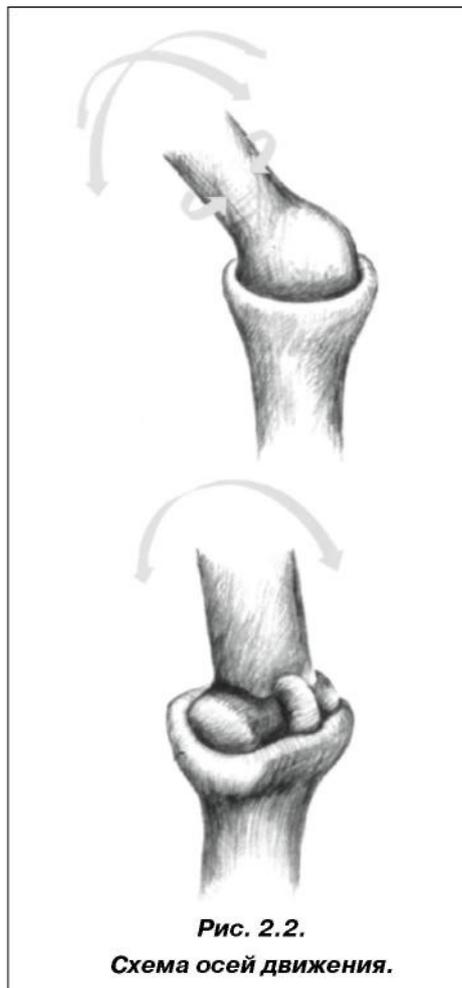


Рис. 2.2.

Схема осей движения.

жения. В шарнирном суставе, например в пальцах, происходит сгибание и разгибание. В этом случае движение происходит в одной плоскости. Иначе выглядит сустав кисти. Здесь существуют две плоскости движения: кисть можно сгибать, разгибать и поворачивать в сторону большого пальца или мизинца. Вращение в запястье — это смешанное движение двух основных направлений (рис. 2.3).



Еще сложнее обстоит дело с шаровидным суставом, таким, как плечевой или тазобедренный. Здесь существуют три плоскости движения, которые могут со-

единяться друг с другом: сгибание — разгибание, отведение — приведение, вращение внутрь и наружу.

Если бы мы двигались только в представленных нами плоскостях, то наши движения выглядели бы угловатыми, как у робота. Красивое экономное движение всегда соединяет в себе все три плоскости, оно плавное и закругленное. Таким образом, движение должно совершаться в трехмерном пространстве. К счастью, для четвертого измерения еще не придумана модель, которую можно представить себе мысленно.

Что происходит в самом суставе в момент движения? Как вы видите на рис. 2.3, одна часть сустава вращается относительно другой. При этом на одной стороне возникает растяжение, а на противоположной — сжатие. В среднем положении сустава суставная сумка наименее напряжена, и внутреннее давление в суставе минимально. Нервы оценивают это как нормальный показатель. Такое положение наиболее благоприятно и для диффузии. Если же внутрисуставное давление слишком высоко, питательные вещества не могут больше диффундировать. Если такое состояние продолжается долго, это отрицательно сказывается на хряще, а тем самым и на самом суставе.

Рецепторы суставной сумки сразу сигнализируют об отклонении от среднего положения для того, чтобы мышцы автоматически отреагировали на это и вернули сустав в нормальное состояние (рис.2.4). Вот почему и сами мышцы наименее напряжены именно при среднем положении сустава.

МОЗГ

может изменять заданные значения
=> произвольная моторика

Спинной мозг

заданное значение = среднему положению

ФАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ

МУСКУЛАТУРА

Сообщают

РЕЦЕПТОРЫ СУСТАВОВ

Регулирует

Положение сустава

Положение сустава

Рис. 2.4. Автоматическое

регулирование положения сустава.

2.2.

Мускулатура: строение, функция и биомеханика

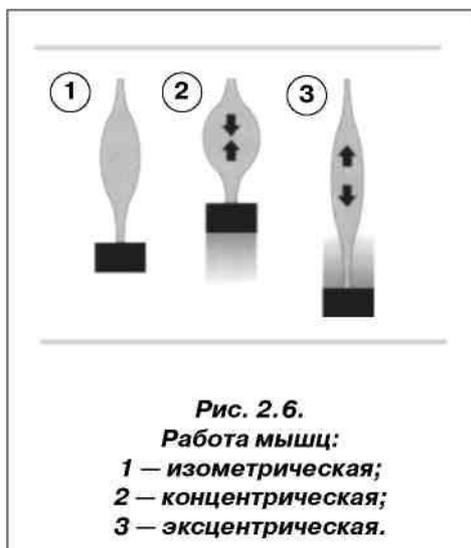
Мускулатура — важнейший орган нашего движения. Ее строение приспособлено к множеству движений и их функций. Вся мышца, подобно апельсину, разделена, как на дольки, на продолговатые волокна. Каждое отдельное волокно имеет эластичные элементы, которые сокращаются и растягиваются (рис. 2.5).

Принципиальным является различие двух видов мышечных волокон. Один вид — это динамические волокна, отвечающие за движение. Они обладают способностью значительно сокращаться. Дру-



гой вид — статические волокна, ответственные за стабильное положение. Большие мышцы рук и ног в основном состоят из динамических волокон, так как движение чаще всего осуществляется именно с их помощью. А мускулатура туловища, которая должна обеспечивать стабильное положение всего тела, необходимое во время движения, состоит большей частью из статических волокон.

Это следует учитывать при специальной тренировке мускулатуры. Прежде всего, я имею в виду особенно популярное упражнение для тренировки мышц живота, которое мы называем «откидным стулом» или «складным ножиком». В ходе этого упражнения мышцы живота тренируются не на устойчивость, а на движение. Но при такой тренировке задействуется лишь незначительная часть мышечных волокон, и, невзирая на тренировки в поте лица, они часто не приносят желаемого результата. Что же происходит в мышце, когда она работает?



Чтобы наглядно представить себе три основных типа работы мышц (рис.2.6), возьмите в руку тяжелый предмет и держите его перед собой, согнув локоть примерно под прямым углом. Работу по удержанию при этом должна осуществлять плечевая мышца-сгибатель. Это принято называть изометрическим сокращением, мышца работает, не сокращаясь. Теперь поднимите предмет, сгибая руку в локте еще больше. Мыщца-сгибатель плеча при этом сокращается, обеспечивая некое перемещение, она работает концентрически. Если же медленно опустить руку, то мышца-сгибатель (не разгибатель!) плеча все еще будет работать, но в этом случае она будет растягиваться. Это эксцентрическое сокращение самое трудное, оно чаще всего приводит к появлению боли в мышцах. Такая форма мышечной работы наиболее важна для сохранности суставов. Заметьте: не сокращение, а медленное, контролируемое расслабление, уступка сопротивлению (весу, силе тяжести) является для мышцы самой важной работой. Именно это лучший способ тренировки мускулатуры.

Мышца обеспечена очень хорошим кровоснабжением, так как для работы ей в больших количествах необходим кислород. При продолжительном напряжении повышенное давление в ней препятствует кровоснабжению. К отдельным волокнам перестают поступать питательные вещества. Если запас кислорода истощается, то мышца больше не может нормально выполнять свою работу. К тому же прекращается отвод молочной кислоты — продукта распада, образующегося в процессе обмена веществ в мышце. Кислота вызывает в ней боль, из-за чего она начинает часто и судорожно сокращаться, вследствие чего снабжается кровью

еще хуже — так складывается небезызвестный порочный круг. Если же мышца работает ритмично, с паузами, четко взаимодействуя со своими мышцами-партнерами, она постоянно получает новый приток кислорода и молочная кислота в ней не накапливается.

Запомните, что продолжительное время мышца может функционировать только в том случае, если она не подвергается длительному напряжению, а работает ритмично, взаимодействуя с другими мышцами-партнерами.

Взаимодействие мышц

При совершении каждого целенаправленного движения в суставе никогда не работает только одна мышца, одна всегда работает концентрически, а другая, мышца-партнер, — эксцентрически. Если разгибатель работает концентрически, т.е. двигает, то сгибатель тормозит движение эксцентрически, постепенно уступая, и, таким образом, движение может быть выполнено с точностью до миллиметра. В результате сустав в случае каждого правильно выполненного движения оказывается как бы ведомым мышцами с обеих сторон, они же защищают его от перегрузки. Движение, как правило, осуществляется не в одном отдельном суставе. Оно возникает, а затем разрастается, образуя так называемые мышечные цепочки во всем теле. Вы можете легко это почувствовать, если, свесив руки вдоль тела, начнете вращать большие пальцы сначала вперед, а потом в стороны по кругу. Движение распространяется, ладони смотрят наружу, плечи отводятся назад, грудная клетка выпрямляется, а голова поднимается. Это движение называют образцом сгибания или выпрямления (рис. 2.7). Если же вы бу-

дете поворачивать руки в обратном направлении, то сначала округлятся ваши плечи, потом спина, наклонится голова, — так возникает образец сгибания. Если

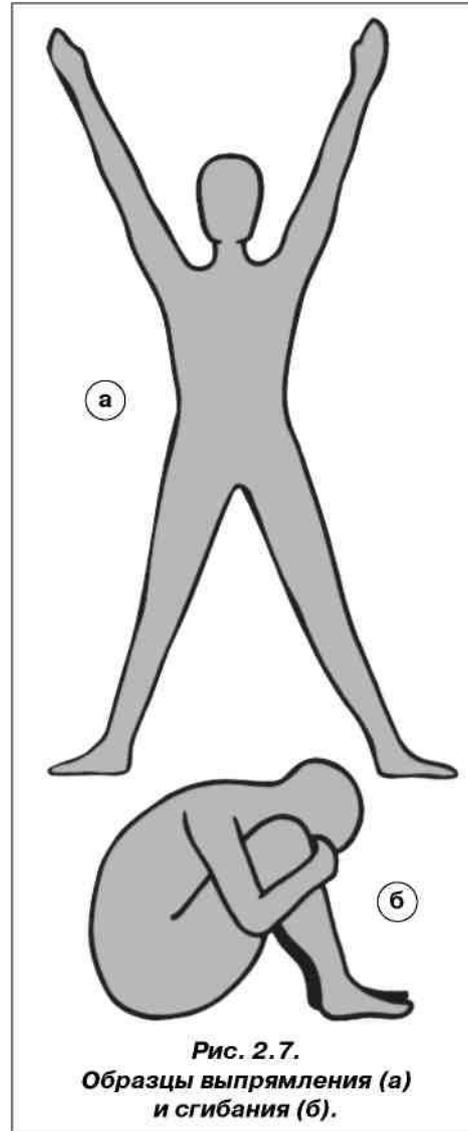


Рис. 2.7.
Образцы выпрямления (а)
и сгибания (б).

перенести это на верховую езду, мы получим интересный эффект, касающийся положения рук. При «закрытых» руках (т.е. когда кулак с поводом находится не в вертикальном положении, а лежит плашмя на холке лошади), всаднику сидеть прямо гораздо труднее, поскольку при этом оказываются задействованными две совершенно противоположные мышечные цепочки.

Основная часть наших движений совершается неосознанно. Иннервация мышцы происходит вследствие определенных рефлексов. Мускулатура в целом имеет исходное основное напряжение или тонус, который в положении лежа, например, ниже, чем в положении стоя. Этот тонус изменяется в соответствии с изменением положения или ситуации, и при том бессознательно. Так, положение суставов и всего тела определяют большую часть нашего двигательного поведения. Мышца может работать и реагировать в оптимальном режиме только тогда, когда основное напряжение соответствует ситуации.

Итак, из всего изложенного становится ясно, в чем заключается особенность конного спорта. При посадке на лошади большинство суставов находится с физиологической точки зрения в своем среднем положении. Мышцы не подвергаются длительному сокращению, напротив, здесь требуется высоко координированное взаимодействие мышц всего организма. Корпус, приспосабливаясь к ситуации, выполняет стабилизирующую работу, конечности быстрее реагируют, осуществляя тончайшее воздействие на лошадь. При терапии суставов с помощью лечебной физкультуры все большее значение приобретают малые и мельчайшие движения, выполняемые исходя из среднего положения суставов. А что касается тренировок, то силовые тренажеры все больше уступают место тренировке на ловкость и координацию. Тут также необходимо лучше узнать свое тело, научиться его лучше воспринимать, чтобы движения его были экономны как в повседневности, так и в спорте. А это уже ключ к некоторому успеху.

3.

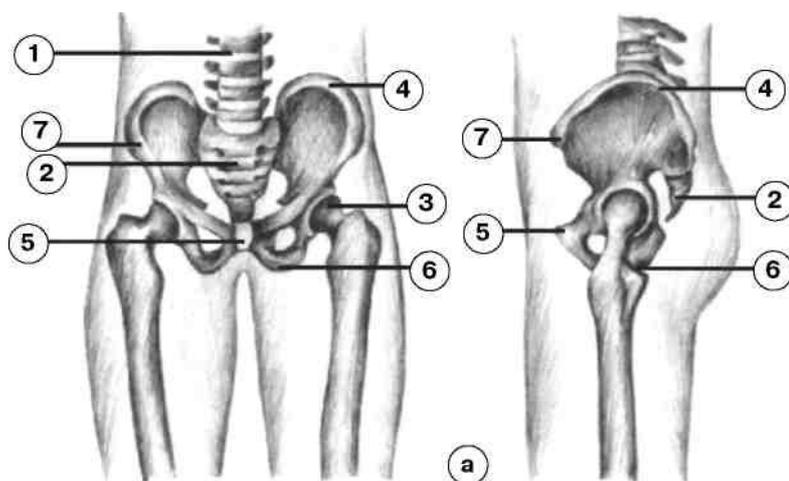
ЦЕНТР ДВИЖЕНИЯ — ТАЗ



3.1. Анатомические основы

Наше движение «включается» в области таза. Вот почему так важно получить некоторые основные сведения об его анатомии, ведь они позволят понять, как меняется положение таза и как он движется. С чисто анатомической точки зрения таз представляет собой костное

кольцо, состоящее из трех основных частей: двух больших тазовых костей и крестца, который соединяет сзади тазовые кости, прочно замыкая тазовое кольцо (рис.3.1). С функциональной точки зрения, т.е. с точки зрения движения, к тазу также относятся тазобедренные суставы и поясничный отдел позвоночника. Любое движение таза неизбежно вызывает ответное движение и в этих суставах.



а (вид спереди и сбоку):
1— поясничный отдел позвоночника;
2— крестцовая кость;
3— тазобедренный сустав;
4— гребень подвздошной кости;
5— лобковая кость;
6— седалищный бугор;
7— тазовые выступы; б — таз (вид сверху).

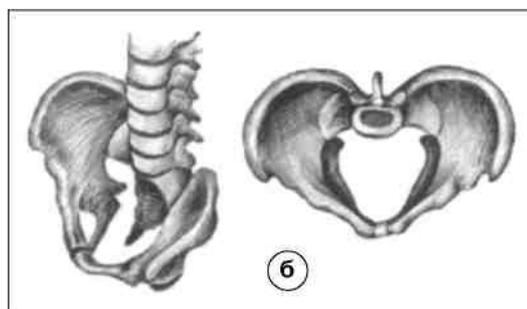


Рис. 3.1. Таз, тазобедренные суставы и поясничный отдел позвоночника.

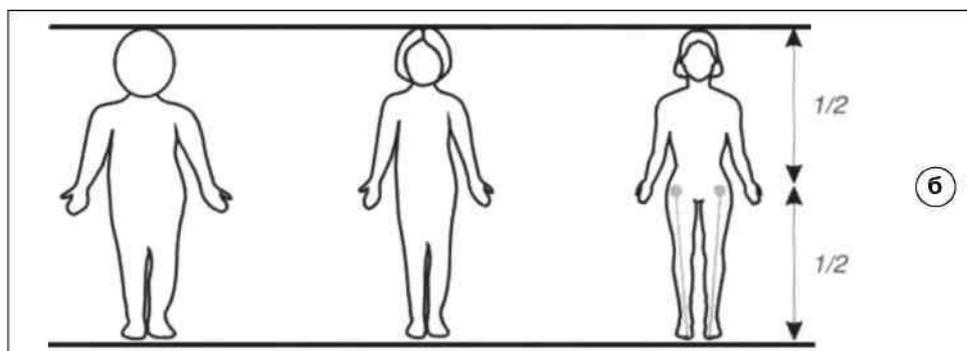
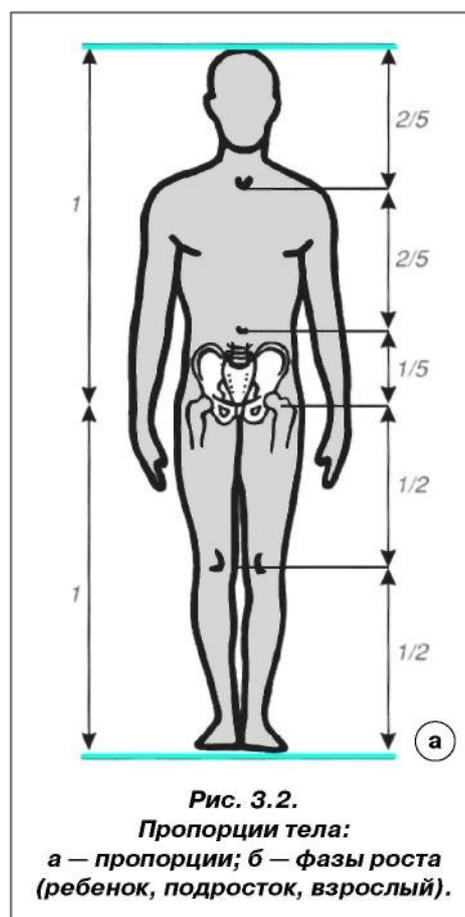
3.2.

Пропорции тела и индивидуальная конституция

Таз делит тело на две половины. Очевидно, что длина их не всегда одинакова (рис. 3.2, а). Это существенным образом влияет на проблему равновесия.

Человек с коротким туловищем и длинными ногами легче найдет равновесие в седле, чем всадник с более длинным туловищем. Эти различия становятся особенно заметны у детей и подростков, которые, как известно, растут скачкообразно. Так, два ребенка, сидящих рядом, могут казаться одинакового роста, но когда они встают, оказывается, что один почти на голову выше другого. Эти различия становятся понятны, если знать особенности роста детей.

Для конституции ребенка характерны большая голова и длинное туловище; при этом руки и ноги более короткие относительно длины туловища. Процесс роста протекает как бы скачками, временами затрагивая то туловище, то конечности. Вот почему подростки нередко выглядят нескладными, то слишком долговязыми, то, наоборот, приземистыми, пока, нако-



нец, их пропорции не установятся. Ноги должны вырасти точно так же, как туловище и голова. Если туловище остается более длинным, то таких людей называют «сидящими» великанами. Если же ноги длиннее туловища, то это становится заметным только когда человек встает, и мы видим его в полный рост (рис.3.2, б). Чтобы правильно оценить пропорции тела (см. рис.3.2, а), важно мысленно провести линию раздела именно на уровне тазобедренных суставов, а не по талии! Часто длинный таз создает впечатление длинных ног, но более длинным по отношению к тазобедренным суставам все же является туловище.

Для верховой езды ширина таза играет

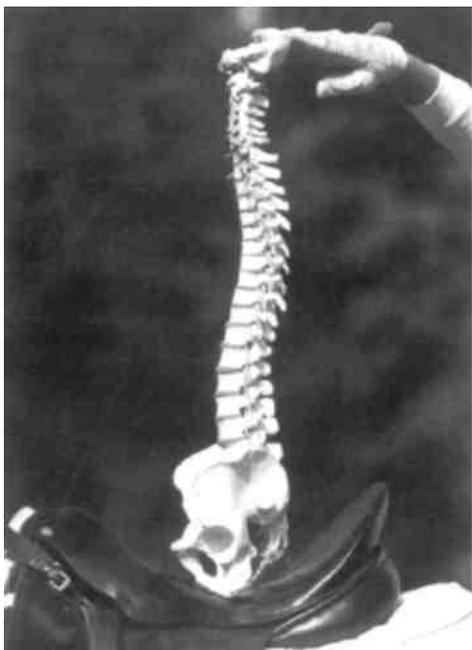


Рис. 3.3.
*Положение позвоночника
и костей таза на седле.*

вспомогательную роль. Таз мужчины и женщины в основном различается по ширине гребня подвздошной кости, а сама базовая посадка таза различается у них очень незначительно. С точки зрения ширины таза важно, чтобы седло было подходящей формы, и тогда вес равномерно распределится по седалищным буграм и ветвям седалищных костей (рис. 3.3).

Гораздо большую роль для развития правильного чувства посадки играют ширина и форма спины лошади. Упомянутые анатомические различия отнюдь не означают, что у кого-то есть особые преимущества. Женщины и мужчины занимаются верховой ездой с одинаковым успехом. В обучении верховой езде для мужчины или для женщины нет различий в использовании средств управления (исключением является езда в дамском седле). Не существует также и специфических курсов обучения для мужчин и женщин, нет никаких особых преимуществ одних перед другими. С точки зрения результативности во всех трех классических дисциплинах (выездка, конкур и многоборье) мужчины и женщины выступают на абсолютно равных правах (чего нельзя сказать о многих других видах спорта).

3.3.

Нахождение важнейших точек ориентации на собственном теле

Одни лишь теоретические знания анатомии едва ли помогут вам научиться ездить верхом. Чтобы оживить эту очень важную главу об анатомии, я рекомендо-

вала бы вам сейчас надеть короткие тренировочные шорты, поставить книгу перед собой на какую-нибудь подставку (чтобы освободить обе руки) и сесть перед зеркалом верхом на табуретку. Если вы положите обе руки на талию, то упретесь руками в гребни подвздошных костей. Прежде чем перейти к другим точкам, вам необходимо уяснить для себя несколько понятий. Некоторые термины употребляются в анатомии и в повседневной жизни в разных значениях. Так, например, в быту мы говорим о болях в крестце, независимо от того, ощущаем ли мы ее между лопатками, в поясничном отделе позвоночника или еще ниже. В анатомии же крестец — это только костистый выступ в поясничном отделе позвоночника, который как бы вклинивается в таз. Еще одно понятие, которое широко употребляется в обыденной речи, — «бедро». Употребляя это слово, люди, обычно, имеют в виду и гребень подвздошной кости (безымянная кость), и тазобедренный сустав, и верхнюю часть бедра. В этой книге я всегда употребляю слово «бедро» как синоним тазобедренного сустава, так как именно в нем и осуществляется движение.

Теперь снова положите руки на талию и нащупайте тазовой гребень. Затем ведите свои указательные пальцы вдоль гребней подвздошных костей вперед до тех пор, пока не нащупаете острый выступ. Кость в этом месте часто находится близко к коже и ее можно легко нащупать. Этот выступ очень важен для наблюдения за положением таза и за его изменениями. По-латыни он называется «Spinae» (далее мы будем называть его тазовой остью, или выступом; рис. 3.4).



*Рис. 3.4.
Острая, выступающая спереди
тазовая ость, или выступ
(Spinae).*

Находясь в той же позиции — руки на талии — вы можете нащупать большими пальцами сходные острые выступы со стороны поясницы. У многих людей в этом месте можно увидеть так называемые крестцовые ямочки.

Между этими двумя задними выступами в тазовое кольцо входит крестец. Если мы будем нащупывать крестец по направлению вниз, мы дойдем до копчика; сам крестец при посадке на грузке не подвергается.

В классической теории верховой езды вы можете найти такое основополагающее описание позиции всадника: «всадник сидит на обоих седалищных буграх и на разрезе между ягодицами». Возмож-

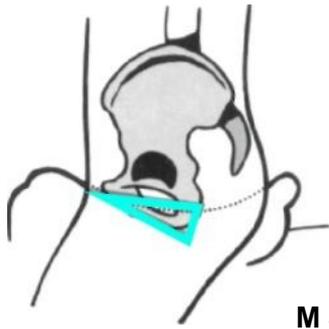
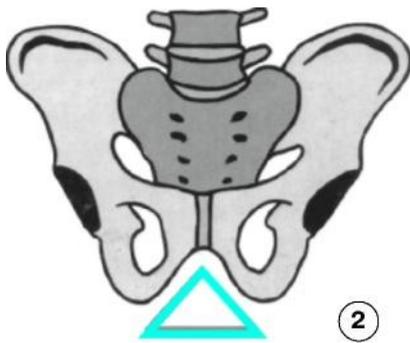
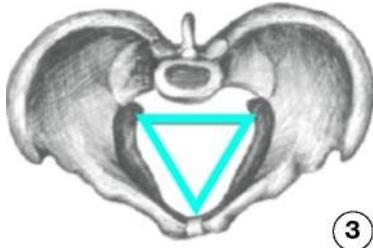


Рис. 3.5.



Основание посадки:



- 1 — вид сбоку;
2 — вид спереди;
3 — вид сверху.

ность ощутить свои седалищные бугры зависит от жесткости табуретки, на которой вы сидите перед зеркалом, а также от объемов ваших собственных «подушечек». Локализовать разрез гораздо сложнее. При этом имеется в виду ветвь лобковой кости, но не верхняя, а нижняя ее часть. Лобковую кость можно легко нащупать, если продвигать пальцы от середины живота вниз, пока они не встретят сопротивления кости. Здесь прощупывается верхний угол лобковой кости, далее она проходит наискосок вниз — это нижний угол лобковой кости. Отсюда отходят две ветви лобковой кости, которые ведут к седалищным буграм. Таким образом и возникает основание посадки (рис. 3.5), имеющее треугольную форму, которое при правильной прямой посадке должен быть равномерно загружен весом всадника. Нагрузка, распределяемая на три точки, всегда наиболее стабильна. Табуретка на трех ножках никогда не переворачивается в отличие от своей «родственницы» на четырех ногах. Число три оказывается значимым для всего человеческого организма, это и оптимальное для стопы распределение нагрузки на три точки — на пятку и на подушечки мизинца и большого пальцев, это и строение отдельных позвонков, это и три измерения движения...

С функциональной точки зрения к области таза также относятся тазобедренные суставы и поясничный отдел позвоночника. Последний можно легко локализовать (определить), нащупав сзади на спине остистые отростки. Они особенно хорошо прощупываются при округленной спине, и, напротив, по мере ее прогибания все большее скрываются в ямках.

Локализация тазобедренного сустава является более сложной задачей

(рис. 3.6.). При команде «руки на бедра» большинство людей кладут руки сначала на талию, а затем, как вы уже сами могли убедиться, упираются ими в гребни подвздошных костей.

Легче всего тазобедренный сустав прощупывается в положении стоя. По бокам, на уровне тазобедренных суставов, вы можете нащупать ости таза — это его самое широкое место. Развернув стопу ноги до конца наружу, а затем внутрь, вы можете почувствовать движение тазобедренного сустава. Тазобедренный сустав расположен примерно на середине расстояния между бедренной и лобковой костями (рис. 3.7). Здесь можно нащу-

пать пульс на бедренной артерии, которая расположена прямо над тазобедренным суставом.

Теперь, если вы еще раз внимательно всмотритесь в рис. 3.5 и 3.7, то увидите, что тазобедренный сустав находится выше основания посадки. Это означает, что при посадке бедро не испытывает нагрузки, а может в расслабленном и свободном состоянии свисать вниз.

Большая часть мышц в области таза относится к мышцам бедра, о которых я еще буду подробно писать в разделе, посвященном строению ноги. Для правильного положения таза важно, чтобы ноги были максимально разведены и



Рис. 3.6.
Локализация
тазобедренного сустава.

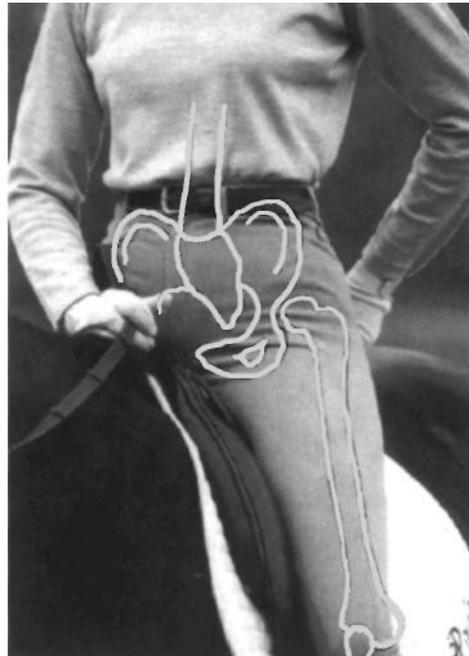


Рис. 3.7.
Таз (вид спереди).

свободно свисали вниз, что позволяет достичь наибольшего контакта таза и седла, т.е. максимально глубокой посадки.

Большая ягодичная мышца при сокращении может даже немного приподнять седалищные бугры. Это можно легко почувствовать, сидя на табуретке. Здесь важно при последующем расслаблении мышцы ощутить опускание таза.

Так называемые запирательные мышцы (имеются ввиду мышцы внутренней стороны бедра) могут вывести таз из глубокой посадки. Их начало хорошо прощупывается у лобковой кости, именно там проходит плотный пучок сухожилий. Эти мышцы-аддукторы начинаются от всей ветви лобковой кости и тянутся до самых седалищных бугров. Если они напряжены, т.е. укорочены и утолщены, то всадник сидит на них, а не на седалищных буграх.

К сожалению, во время езды всадник не всегда может напрячь или, чаще всего, расслабить мышцы по собственному желанию. Поэтому важно научиться контролировать работу мышц во многих ситуациях, тренировать эти навыки, что зачастую бывает не так просто, поскольку многие мышцы работают совершенно автоматически. Они не подчиняются нашей воле, и мы отнюдь не всегда осознаем их напряжение или расслабление. Ярким примером этого является мускулатура тазового дна. Она обтягивает тазовое кольцо, образуя дно, удерживая внутренние органы. Эти мышцы не осуществляют движение суставов, но все же играют очень важную роль в процессе верховой езды. Вам, наверное, доводилось почувствовать, как трудно сидеть расслабленно, когда хочется в туалет. Но и многие другие факторы, такие

как страх, стресс, неуверенность могут стать причиной чрезмерного напряжения мышц тазового дна. Эти мышцы очень чутко реагируют на любое колебание внутреннего состояния, на смену настроения. Конечно же, не всяким учителем верховой езды вы сможете обсудить работу этих мышц. Но важно знать: для того чтобы мышцы тазового дна были открыты, расслаблены, необходимы внутреннее равновесие и раскрепощенность.

Последняя важная группа мышц — мышцы живота. От остей к лобковой кости тянется плотная связка. Под ней расположены мышцы, нервы и сосуды. Мышцы живота состоят из средней прямой и двух косых мышц, имеющих вид полос, которые тянутся от лобковой кости, а также мышцы, которая идет между лобковой костью и остистыми отростками и внутренними тазовыми впадинами, а затем — к ребрам грудной клетки. Самые важные нижние части этих мышц легче всего нащупать, когда вы, лежа на спине и положив руки на живот, плотно прижимаете поясничный отдел позвоночника к полу и поднимаете выпрямленные ноги вверх под прямым углом. О роли этих мышц в верховой езде я расскажу более подробно в следующих главах.

3.4.

Идеальное положение таза всадника на лошади

Выездковая посадка

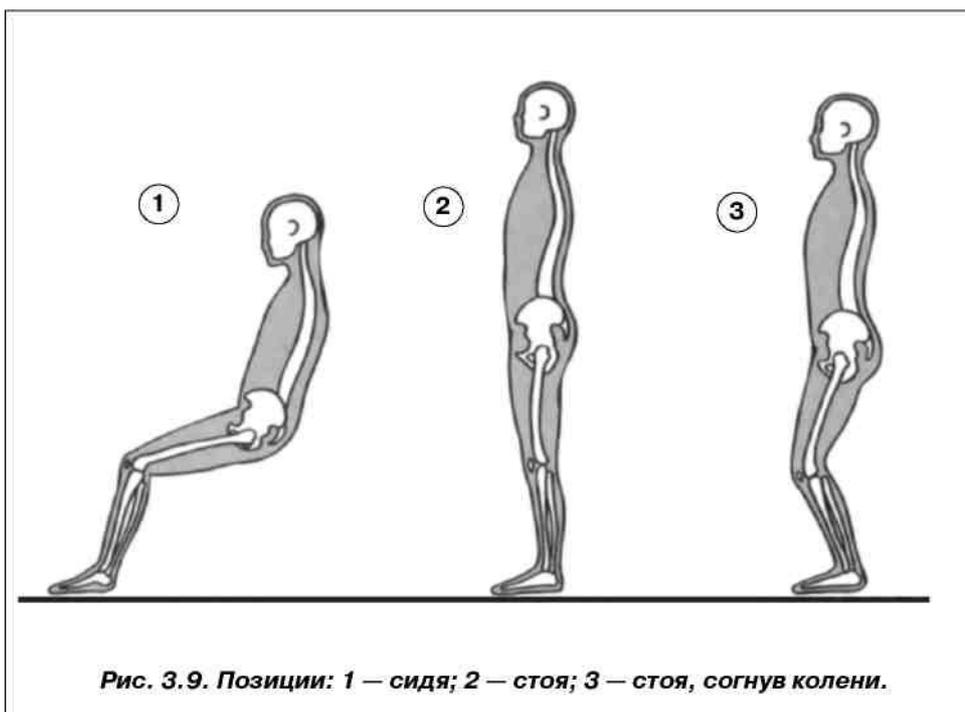
Хорошая выездковая посадка (рис. 3.8, а) должна элегантно выглядеть, быть свободной, гармоничной и спокойной. Еще древнегреческий полководец Ксенофон



в дошедшем до нас учении о верховой езде писал, что посадка на лошади не имеет ничего общего с посадкой на стуле. Скорее ее можно сравнить с положением человека, который стоит слегка раздвинув ноги и согнув их в коленях (рис. 3.9). Это сравнение особенно важно при более подробном рассмотрении положения таза всадника в седле. Передние ости находятся на одной высоте с лобковой костью. Можно представить себе горизонтальную линию, которая соединяет эти точки. В таком среднем положении таза обеспечивается наиболее благоприятный контакт основания посадки с седлом. К тому же, каждое движение, идущее снизу от спины лошади, оптимально воспринимается и аморти-

зируется именно при таком среднем положении суставов.

Поясничный отдел позвоночника должен сохранять свое естественное легкое при-сгибание. Важнейшим критерием оценки состояния бедра является свобода. Посмотрите на посадку как можно большего количества всадников и попытайтесь увидеть различие: у кого из них тазобедренный сустав действительно двигается раскрепощенно (локализация), а кто раскачивается в талии при жестко фиксированном тазобедренном суставе. Фактически на выездковой посадке таз всадника как бы срастается с лошадыю в единое целое. Движения и перераспределение веса всадника должны происходить незаметно для зрителей.



Облегченная посадка

Переход с выездковой посадки на облегченную (рис. 3.8, б) должен быть мягким и плавным. Не существует жестких норм или каких-то точных указаний, под каким углом следует сгибать ногу в бедре. Это всегда зависит от индивидуальных данных, от самой лошади и от ситуации.

Само положение таза не меняется. Ости по-прежнему находятся на одной линии с лобковой костью, только эта линия более не образует перпендикуляр. Вращение происходит в тазобедренных суставах, а не в нижнем отделе позвоночника! Так как тазобедренный сустав лежит выше седалищной кости, то при наклоне вперед эти кости автоматически немного сдвигаются назад, и всадник сохраняет равновесие при помощи верхней части бедер и коленей. Эту задачу можно облегчить, если укоротить стремяна, что обеспечивает и большее сгибание колен.

3.5. Подготовительные упражнения для таза

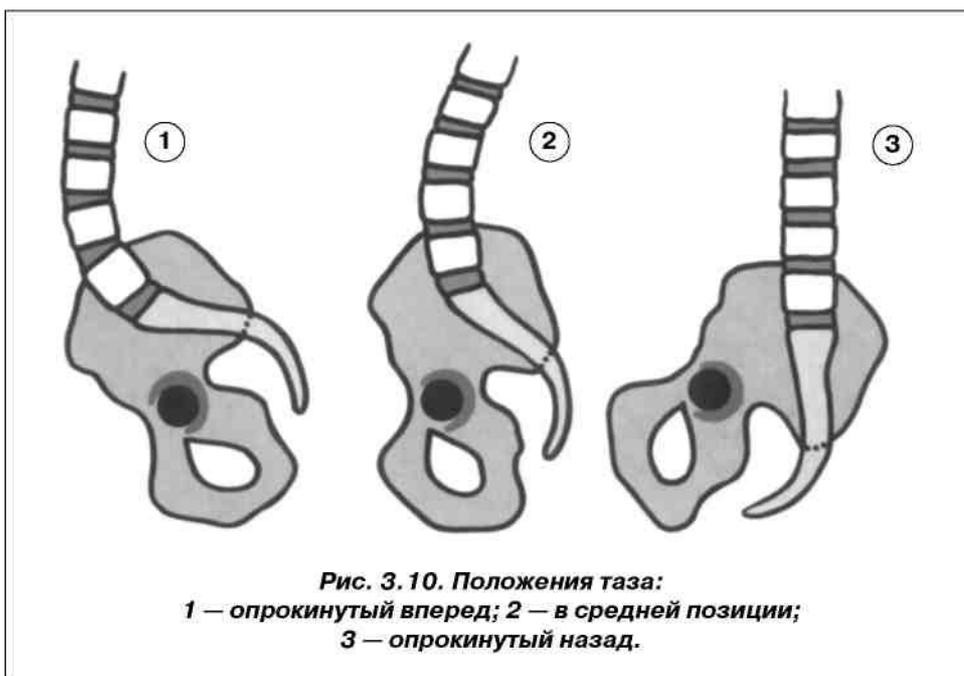
Теперь лучше всего сядьте перед зеркалом и положите указательные пальцы на выступающие спереди ости таза (*spinae*). Движения, которые вам предстоит сделать, по сути являются «перекачиванием» над треугольным основанием посадки. При движении выступающих частей таза вперед они приближаются к бедрам; тазобедренный сустав становится «закрытым», а седалищные бугры обращены назад. Поясничный отдел позвоночника растягивается и затем, наконец, прогибается. Когда же тазовые выступы отдаляются от бедер в противоположном движении, таз перекачивается на седалищных буграх, которые

теперь уже оказываются обращенными вперед. Спина при этом округляется, можно нащупать остистые отростки в поясничном отделе позвоночника.

Теперь сядьте поудобнее на свои руки. Закройте глаза и представьте себе, что вы на уроке верховой езды. Вы слышите слова тренера: «Сидеть прямо...» (остальные художественные подробности я предоставляю воображению моих читателей). Вы сразу ощутите, как по телу словно проходит толчок — раз-два и вы уже сидите прямо. Не так ли? А что вы почувствовали под своими руками? В девяти из десяти подобных случаев при таком резком выпрямлении седалищные кости резко сдвигаются назад, хотя двигаться-то на лошади вам надо вперед! Первая цель у сидящего верхом на лошади — найти для себя среднее положение таза, являющееся основой посадки, — ведь именно исходя из этого положения, вы сможете уверенно реагировать на все движения лошади (рис. 3.10).

Существует три критерия, по которым можно установить для себя такую индивидуальную среднюю позицию:

- 1) следует несколько раз осуществить перекачивающее движение на седалищных костях, как это было описано выше, и попробовать найти позицию, в которой у вас возникает ощущение самой верхней точки седалищных костей. Они при этом ни в коем случае не должны быть обращены вперед, а скорее немного назад;
- 2) нащупайте выступающие вперед кости таза, а затем — лобковую кость и попытайтесь привести их во взаимно перпендикулярное положение;
- 3) одной рукой нащупайте в поясничном отделе позвоночника остистые отростки. Сделайте несколько раз описанное выше перекачивающее движение таза вперед и



назад. Остистые отростки при этом особенно явно прощупываются в тот момент, когда таз перекачивается назад. При перекачивании таза вперед они исчезают в ямке, а если таз максимально выдвинуть вперед, справа и слева от позвоночника обозначатся в виде канатиков две уплотненные полосы мышц (активный прогиб). При средней позиции таза остистые отростки исчезают в углублениях, но мускулатура спины при этом все еще расслаблена.

Здесь важно уяснить, что в положении сидя прогиб в поясничной области позвоночника является нормой. Если отвести таз назад до такого положения, то поясничная часть позвоночника выпрямится и спина уже не сможет принимать участие в движении. Во-первых, становится совершенно очевидно, что изогнутый позвоночник (в форме буквы «S») легче амортизи-

рует движение, а, во-вторых, последний поясничный позвонок, который принято называть «LV», настолько ограничен в своей подвижности, что в случае прямого поясничного отдела позвоночника он пребывает в положении максимально возможного движения и в этот момент защемляется. Зачастую это становится причиной сильных болей в спине, прежде всего после продолжительного пребывания в положении сидя (рис. 3.10).

Сядьте на угол табуретки и отведите ноги назад, поскольку такое положение бедер более всего соответствует посадке при верховой езде. Теперь постарайтесь хорошенько представить себе треугольное основание посадки и попробуйте мысленно покачаться на этом треугольнике. Это соответствовало бы распределению веса в седле, и именно это подразумева-

ется под командой: «Перенесите нагрузку на внутреннюю часть бедер, внешняя часть идет вперед и вниз...» Фактическое движение при этом оказывается очень незначительным, если постараться сидеть максимально спокойно (рис. 3.11).

А теперь попробуйте еще раз сознательно напрячь большую ягодичную мышцу, а затем, расслабив ее, снова опуститься на седалищные бугры. Другой вариант — нащупайте мышцы-фиксаторы на внутренней части бедер, сожмите ноги вместе, а потом вновь расслабьтесь. Если одна из этих двух групп мышц сильно напряжена, осуществить движение вперед или назад можно только с трудом. Это можно сравнить с попыткой свободно дышать при крепко стиснутых зубах.

3.6. Сбалансированное положение таза при движении лошади

А теперь ситуация становится еще интересней. Садитесь на лошадь и помните все, о

чем вы уже прочли в этой книге, и работайте, наблюдая себя сбоку в зеркало, которое, надеюсь, есть у вас в манеже. И постарайтесь ездить с улыбкой на лице, без напряжения, но предельно сосредоточенно...

Но все же для того чтобы научиться применять теорию на практике, что является главной задачей моей книги, лучше сначала спокойно прочесть этот раздел, а затем на следующем уроке верховой езды попробовать выполнить те рекомендации, которые показались вам убедительными. Было бы неплохо воспользоваться кордой, так как это дает возможность полностью сосредоточиться на своей посадке. Впрочем, другой удобный вариант — это отдать лошади повод, что позволит полностью сконцентрироваться на своем равновесии, и большинство лошадей будет вам весьма благодарны. Ведь несбалансированный всадник похож на плохо упакованный и плохо зашнурованный рюкзак. Чем лучше распределена тяжесть в рюкзаке и чем надежнее он лежит на вашей спине, тем менее утомительна ходьба; в этом случае вес рюкзака имеет лишь побочное

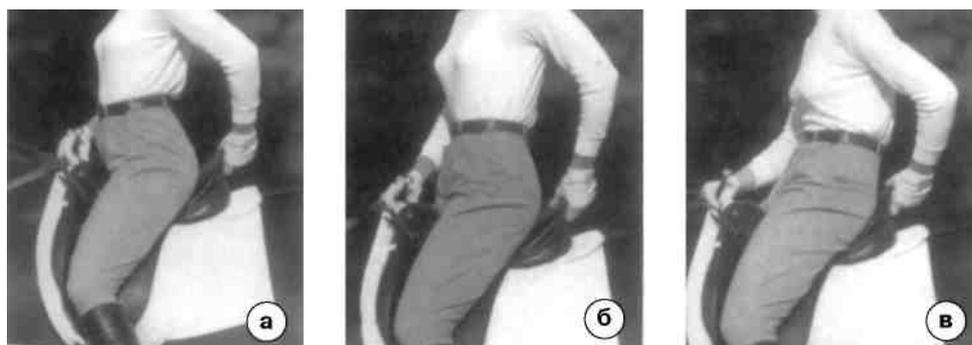


Рис. 3.11. Положения таза: а — опрокинутый вперед; б — в средней позиции; в — опрокинутый назад.

значение. То же самое можно сказать и о верховой езде. Даже высокий и грузный всадник может показаться лошади более легким, чем раскачивающийся и разболтанно сидящий в седле легкий всадник в «весе мухи». Всегда надо помнить, что вес всадника может вывести лошадь из состояния естественного равновесия. И другой важный момент: чем спокойнее, увереннее ваша посадка, тем быстрее лошадь отреагирует на ее изменение.

Однако хватит теории, вы уже сели в седло, и ваша лошадь спокойным шагом с захватом пространства двинулась по манежу. Для начала сосредоточьте внимание на местах соприкосновения с седлом, т.е. на седалищных костях и «на разрезе».

При оптимально подогнанном седле верхний край лобковой кости может дополнительно опираться еще и на переднюю луку седла. Чтобы добиться глубокой посадки и полного слияния с лошадью, представьте себе, что вы как бы отстегиваете свои собственные ноги, а вместо них пристегиваете четыре лошадиных. Девизом здесь будет не активное движение, а подчинение движению.

Шаг

При езде шагом можно почувствовать, как лошадь ступает под вами. Шаг лошади передает спине всадника движение, подобное человеческому шагу — некий образ походки, поступи. Открытие этого факта объясняет некоторые поразительные результаты лечебной верховой езды. Лошадь, идущая шагом, может передавать пациенту-инвалиду некий образ человеческой ходьбы.

Если сосредоточить внимание на собственных седалищных костях, то можно почувствовать, как лошадь, отталкиваясь соответствующей задней ногой, двигает

вас вперед. Это такое ощущение, как будто бы вы идете на собственных седалищных костях.

Часто езду шагом неверно понимают как некое движение, которое проявляется в раскачивании или же в отрывистых движениях таза и корпуса. Напомню вам сравнение с плохо упакованным рюкзаком — берегите спину вашей лошади.

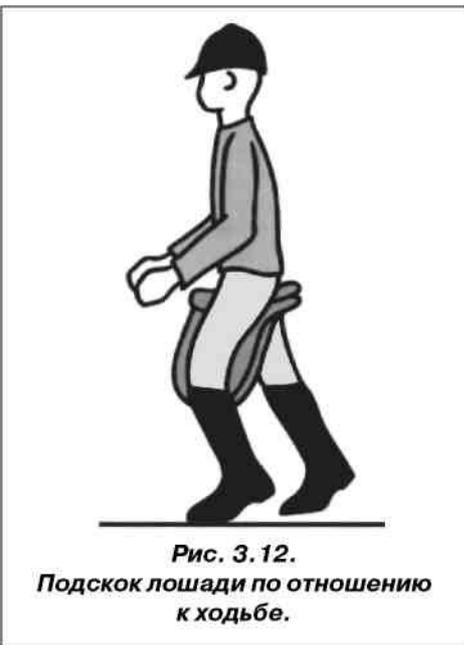
Рысь

При езде рысью спина лошади поднимается и опускается более равномерно. Теперь представьте себе, что ваши седалищные кости являются как бы массирующей рукой. При хорошем массаже рука массажиста всегда находится в контакте с телом, она никогда не теряет его полностью, хотя характер нажима, его интенсивность могут меняться. Седалищные кости распределяют по сторонам нагрузку на мышцы спины лошади. По сути колеблющаяся спина лошади как бы массирует сама себя.

Галоп

В случае галопа представьте себе снова, что ваши седалищные кости являются вашими ногами, и вы делаете с их помощью как бы подскок (рис. 3.12). При этом внутренняя часть бедра совершенно автоматически выходит вперед и подвергается большей нагрузке в точном соответствии тому, как этого требует учение о верховой езде.

Такая картинка часто помогает, когда на галопе всадники привстают в седле. Важный момент — вы не сами делаете такой прыжок, а поддаетесь движению лошади, которая заставляет вас двигать тазом так, как если бы вы делали такой прыжок сами. Лишь став частью движения лошади, вы сможете пробовать влиять на него, уси-

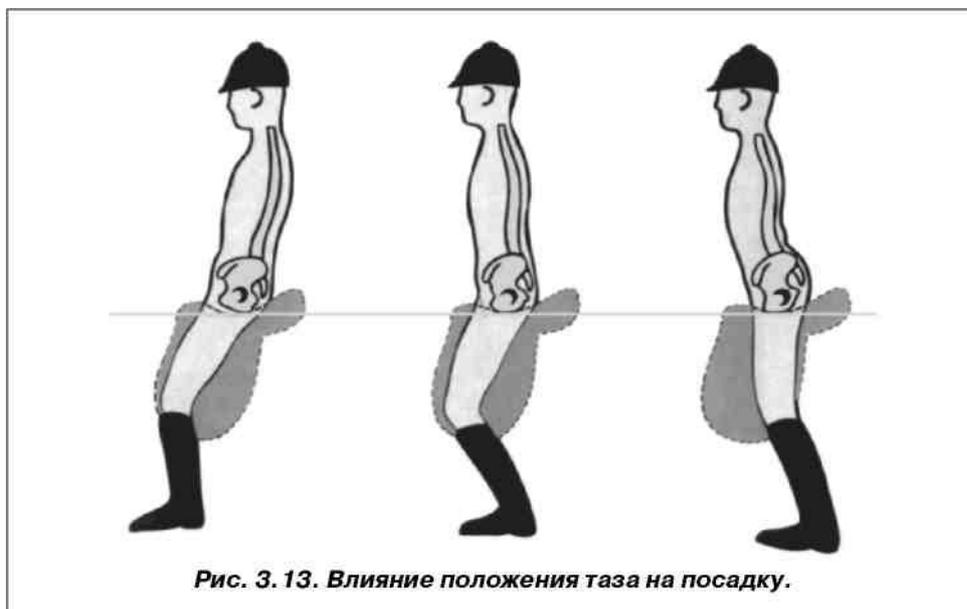


ливая, замедляя и подчеркивая отдельные моменты.

Как только таз всадника выходит из состояния равновесия, это вызывает либо некое беспокойство в верхней части корпуса, либо он начинает сильно цепляться за лошадь ногами. Лучше всего равновесие таза сохраняется при среднем его положении, которое вы уже смогли ощутить, сидя на табурете в состоянии покоя.

Однажды известная врач-терапевт во время занятий на семинаре по проблемам ходьбы сказала: «Не существует корректного положения таза, таз всегда потенциально подвижен!». Но начинать движение таз может только из средней позиции, а не с того момента, когда он уже завершил свое движение.

Найти индивидуальное среднее положение таза вам поможет следующее упражнение (рис. 3.13).



Если, сидя в седле, вы наклоните верхнюю часть корпуса вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, то передние ости тазовых костей (spinae) отодвигаются к лобковой кости. Седалищные кости автоматически получают меньшую нагрузку; вы уже сидите не на основании посадки, а на внутренней стороне бедер, которые при этом слегка напряжены (т.е. сидите «на разрезе»).

Если же затем отклонить туловище и таз назад, можно почувствовать напряжение в передней части бедер; при этом возникает рефлекторное желание подтянуть колени вверх, и нижний край лобковой кости теряет контакт с седлом (посадка «как на стуле»). Индивидуальное среднее положение туловища является именно таким, из которого вы можете оптимальным образом свесить ноги от бедер вниз, не испытывая при этом ни напряжения в коленях (которое заставляло бы их подниматься вверх), ни давления или нагрузки на внутреннюю часть бедер.

Обратите еще раз внимание на то, что тазобедренный сустав расположен выше, чем седалищная кость, и что в положении сидя он не подвергается нагрузке.

Основную проблему при контроле за положением таза во время верховой езды

представляют собой приводящие мышцы (аддукторы), которые часто совершенно произвольно напрягаются, и прекрасной глубокой посадке тут же наступает конец. Когда человек испытывает страх, волнение, возникают произвольные цепные мышечные реакции, в которых задействованы и аддукторы. Этим объясняется часто встречающееся наблюдение, что боязливые всадники быстрее теряют равновесие. Слишком большой нагрузкой для всадника может быть езда на лошади с широкой спиной; нерастянутые мышцы могут реагировать на такую нагрузку излишним напряжением.

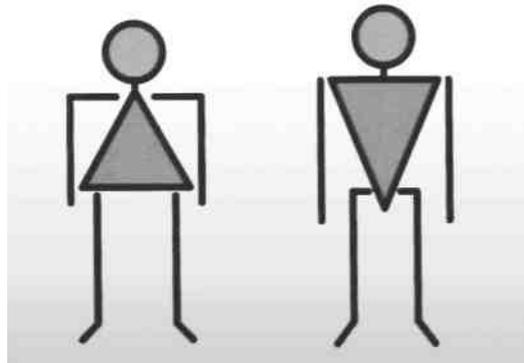
Утешает то, что спокойное равномерное давление на напряженную мышцу способствует ее расслаблению.

Итак, сидеть следует спокойно и обычно этого все же можно добиться в ходе занятий верховой ездой. Но если ваша посадка теряет равновесие, то мышцы постоянно подвергаются новым раздражениям и становятся напряженными и твердыми.

Проявите стойкость, — а ее потребуется немало, — чтобы добиться расслабления мускулатуры таза. Поверьте в свои способности и доверьтесь движениям лошади, только так вы и сможете испытать полную гармонию с ней.

4.

***Верхняя часть
корпуса и голова —
центр стабилизации***



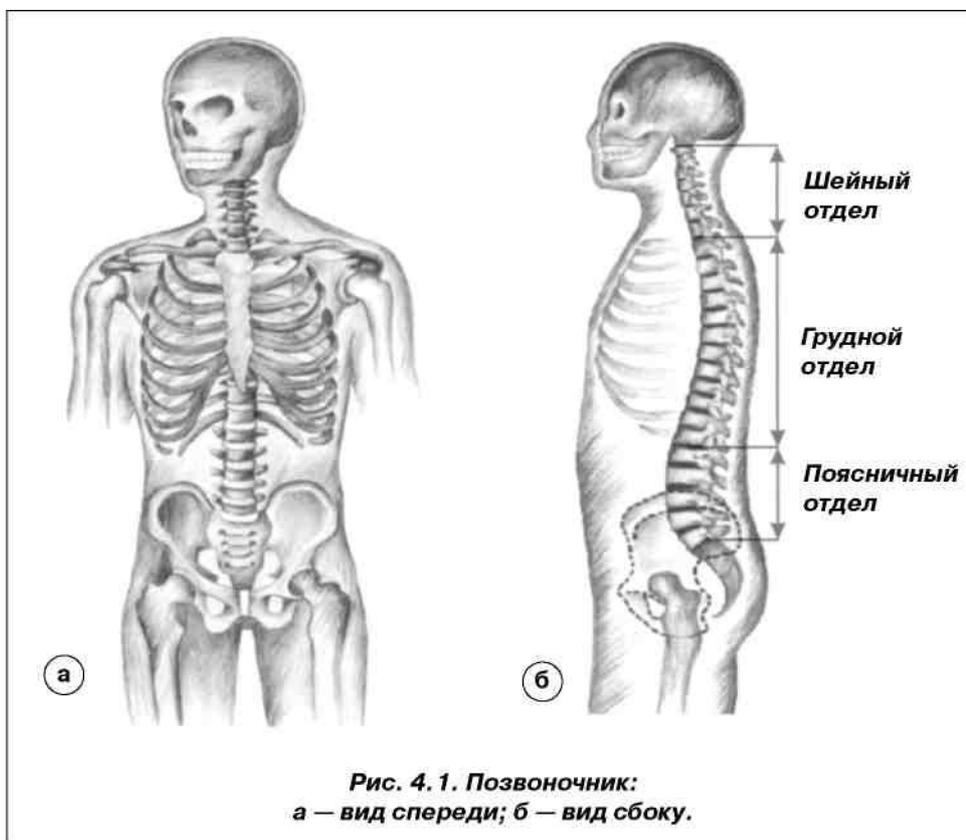
4.1. Анатомия

Позвоночник — опорная система туловища — имеет огромное значение для всего нашего двигательного поведения, для осанки и движения. Он состоит из цепочки отдельных позвонков и благодаря этому обладает весьма разнообразными возможностями движения.

Каждый позвонок имеет по обеим сторонам два поперечных отростка и один остистый отросток сзади, который можно прощупать рукой. Характерная для по-

звоночника форма буквы «S» является идеальной для амортизации ударов. Если бы позвоночник был прямым, то все толчки, поступающие снизу, передавались бы прямо суставам головы, и можно легко себе представить последующие головные боли.

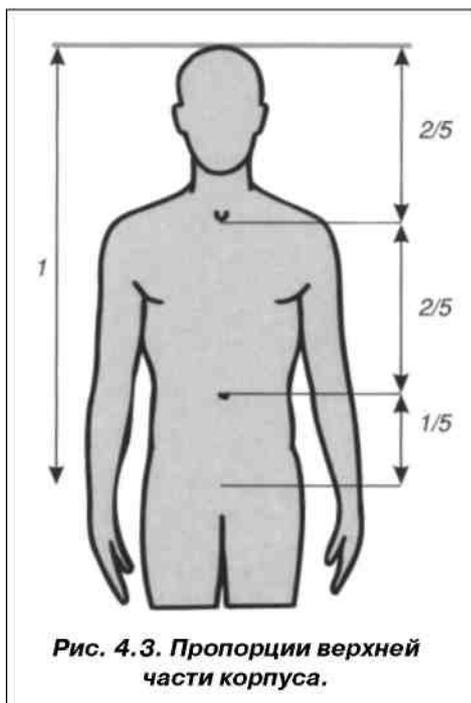
Позвоночник принято делить на три отдела: поясничный, грудной и шейный (рис. 4.1). Если отдельно рассматривать каждый из этих трех отделов позвоночника, то очевидно, что они существенно отличаются друг от друга по своей форме. Шейный и поясничный отделы позво-





ночника как бы прогнуты внутрь или вперед («лордоз»), а грудной — выгнут наружу («кифоз»). В области грудного отдела позвоночника со стороны спины к позвонкам примыкают ребра, которые затем тянутся вперед, к груди, образуя грудную клетку. В качестве последнего отдела позвоночника можно было бы назвать голову, которая подобно шару, балансирует на находящемся под ней в движении гибком столбе.

Мускулатура верхней части корпуса главным образом отвечает за стабильное положение тела. Она выполняет скорее удерживающую функцию и не совершает движений с большой амплитудой. Как было описано в главе о физиологии мышц, мышцы туловища в основном состоят из статических мышечных волокон.



Мускулатура покрывает торс слоями плоских мышц. Здесь вы не встретите мышцы, подобной той, что имеется, например, в руке — с толстым мышечным брюшком, которая крепится двумя сухожильными концами. Мускулатура туловища подобна доске, и мышечные волокна пронизаны сухожилиями, что позволяет им лучше переносить нагрузки на растяжение. Глубокие слои состоят из коротких мышц (рис. 4.2). В позвоночнике, например, эти короткие мышцы тянутся только от одного позвонка до соседнего, а поверхностные слои окутывают все туловище подобно сетям. На спине они тянутся от затылка вниз до таза. Глубокие короткие мышцы регулируют тонкую моторику туловища, большие поверхностные мышцы держат осанку и представляют собой связующее звено для мышечных цепных реакций конечностей.

Мышцы туловища, в особенности глубокие, столь важные для тонкой моторики, лишь в незначительной мере подчиняются произвольной моторике. Эти мышцы реагируют автоматически и не управляются сознанием. Они зависят от положения суставов, осанки, определенной позы или ситуации, а также от основного тонуса.

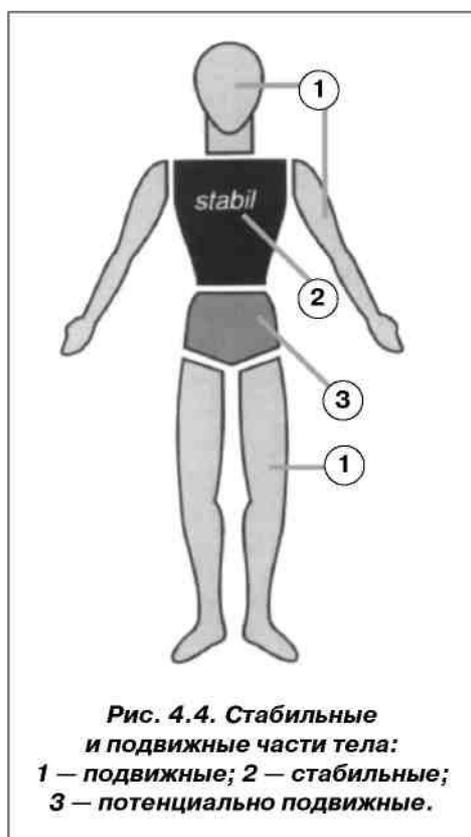
4.2.

Пропорции тела и индивидуальное сложение

Так же, как в идеальном случае, когда таз делит тело на две равные половины, для верхней части туловища существуют индивидуальные пропорции. Ее можно рассматривать как некую башню, состоящую из трех строительных элементов — таза,

грудной клетки и головы. Чтобы измерить длину отдельных частей верхней части корпуса, а также сравнить их между собой, нужно измерить таз от уровня тазобедренного сустава до пупка, грудную клетку — от пупка до ямки между ключицами и голову от подбородочной ямки до темени. Нормальное соотношение этих частей должно быть следующим: 1/5:2/5:2/5 (рис. 4.3).

Деление тела человека на пять функциональных частей оказывается полезной схемой для наблюдения за движением (рис. 4.4).



Руки, ноги и голова имеют только по одной плоскости соприкосновения с соседней частью тела. Поэтому они очень мобильны, подвижны. С тазом

граничат две части тела, его задача — контролировать движение ног (при верховой езде) и передавать их дальше в координированном виде позвоночнику. К тому же, таз постоянно регулирует тончайшие движения в тазобедренных суставах и поясничном отделе позвоночника, позволяющие сохранять равновесие (см. главу о тазе).

С грудной клеткой граничат три остальные части тела. Отсюда ясно, что грудной отдел позвоночника определяется как центр, стабилизирующий осанку и движения. При этом принято говорить о динамической стабилизации, поскольку благодаря одним лишь дыхательным движениям ребер, мы все время находимся в движении и реагируем на него.

Каждая часть верхней части корпуса может двигаться во всех направлениях, однако имеет какое-либо «предпочитаемое» направление движения. Так структурному элементу — тазу, к которому мы относим поясничный отдел позвоночника, в качестве основного функционального движения приписываются наклоны и выпрямление, грудной клетке с грудным отделом позвоночника — вращение вправо и влево. Голова является самой подвижной частью тела.

Каждый наклон позвоночника вбок сопровождается мельчайшими вращениями отдельных позвонков, что связано с их анатомией. Эти так называемые слабые места позвоночника, чаще всего расположены на переходах между отдельными частями тела, так как здесь происходит как бы переключение на другое направление движения. Важную роль при этом играет длина данной части тела. Так, например, длин-

ный таз был бы длинным рычагом, и переход к грудной клетке располагался бы тогда довольно высоко. Сидя верхом на лошади, да и в других ситуациях, люди с таким строением часто не могут найти стабильную среднюю позицию.

Наряду с длиной важную роль играет и ширина верхней части корпуса. Считается, что расстояние между плечевыми суставами должно быть в два раза больше расстояния между тазобедренными суставами. Это важно для сохранения равновесия в положении стоя, а также для распределения веса при ходьбе.

Если провести две диагональные линии от плечевых суставов к тазобедренным, то они пересекутся в так называемой индивидуальной

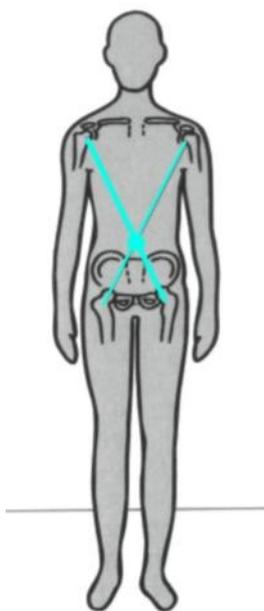


Рис. 4.5. Средняя позиция.

средней точке тела (рис. 4.5). Здесь расположен центр движения, средняя

позиция. Мускулатура торса, а также конечностей в основном расположена вдоль этих воображаемых диагоналей. Движения, протекающие как бы по диагонали, очень экономичны для тела. Так, например, при ходьбе диагональным маятником нам служит рука. Постарайтесь внимательно рассмотреть фотографии спортсменов, и вы увидите, что их торс всегда напрягается по диагонали. Только таким образом наш организм может работать в полную силу. В процессе верховой езды натяжение мышц по диагонали также имеет решающее значение. Это не сразу бросается в глаза, но уже при повороте внутренняя часть ваших бедер

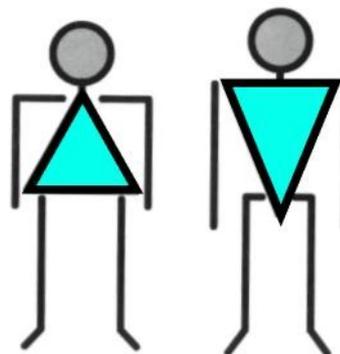


Рис. 4.6. Типы конституции верхней части корпуса.

и внешняя часть плеч должны быть натянуты по отношению друг к другу по диагонали, в противном случае вы либо растянете себе бедро, либо ваши плечи будут отставать от движения в целом.

Чтобы уяснить значение ширины корпуса для двигательной деятельности, можно представить себе корпус или туловище в виде треугольника (рис. 4.6).

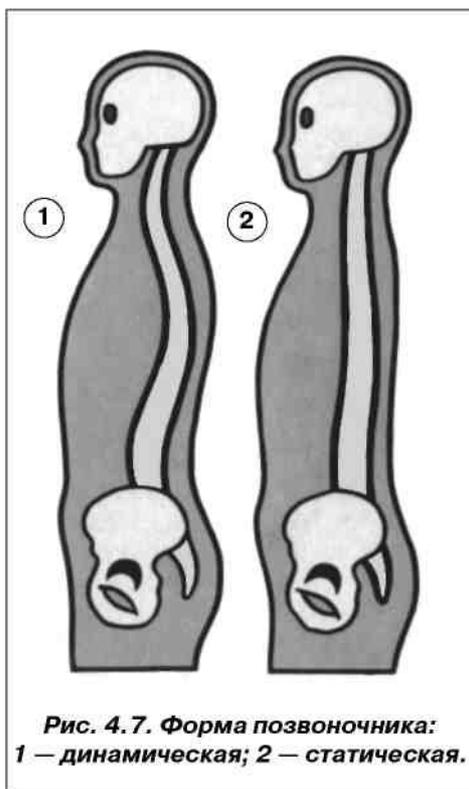


Рис. 4.7. Форма позвоночника:
1 — динамическая; 2 — статическая.

У человека с широким тазом и узкими плечами центр тяжести расположен низко. Если при этом у него короткий и прямой торс, то его осанка очень стабильна и его трудно вывести из состояния равновесия. Напротив, равновесие труднее удержать, если таз узкий, а плечи шире него. В таком случае центр тяжести находится выше обычного, и посадка такого человека будет более неустойчивой. Но за то всаднику с широким тазом будет легче распределить свой вес, а человеку с широким основанием верхней части корпуса для этого требуется гораздо больше усилий. Найти равновесие в процессе верховой езды таким всадникам будет на-

много легче, но при прыжках или при поворотах они прилагают больше усилий, чем подвижные всадники. Таким всадникам сложнее обрести равновесие в движении, но о правильном распределении веса они могут не волноваться.

В главе, посвященной физиологии, я уже рассказала самое главное об основном тоне мускулатуры и объяснила, что он зависит от положения тела, от его позы. Так, в положении лежа тонус ниже, чем в положении стоя. Это можно отнести и к описанным выше типам туловища. У стабильного типа скорее обнаружится более низкий тонус, и поэтому его мускулатура реагирует не так быстро. Напротив, в случае неустойчивого, подвижного типа тонус будет повышенным при более высокой реактивности мускулатуры.

Другой важный критерий оценки двигательного типа — это форма туловища, рассмотренная сбоку. Позвоночник, у которого есть несколько изгибов, мы скорее отнесем к динамическому типу осанки, а прямой позвоночник — к стабильному типу осанки (рис. 4.7).

Голова человека достаточно тяжелая, и ее вес имеет решающее значение для общего равновесия. Независимо от типа позвоночника, голова в положении сидя должна всегда находиться над тазом, а в положении стоя — над стопами, в противном случае, ни о каком равновесии не может быть и речи. Как же найти положение, в котором вы можете балансировать при движении лошади?

4.3. Важнейшие точки ориентации корпуса

Достаточно теории, теперь следует перейти к практике.

Встаньте перед зеркалом или друг против друга (если у вас есть партнер). В каком соотношении к ногам находится верхняя часть вашего корпуса, как делятся отдельные части вашего туловища? Сравните это с рис. 3.2 и др.

Чтобы выделить отдельные составные элементы туловища, сначала определите, на какой высоте находятся ваши тазобедренные суставы, как это описано в главе о тазе. Дальнейшие точки тела для ориентации — это пупок, подбородочная ямка и темя.

После того как вы сравните пропорции, нащупайте вновь тазобедренные суставы и лучше всего в той точке, где вы можете ощутить пульсацию артерии. Сравните это расстояние с расстоянием между плечевыми суставами. Центр плечевых суставов расположен на продолжении подмышечной складки примерно на

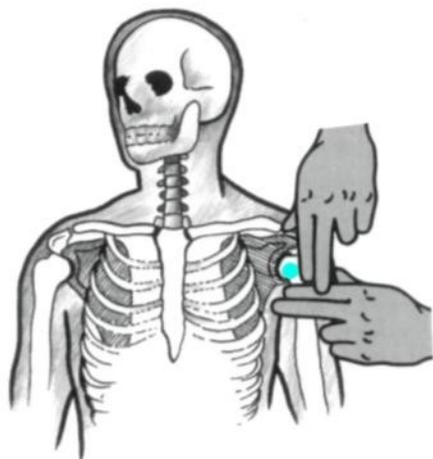


Рис. 4.8.
Локализация
плечевого сустава.

расстоянии двух пальцев, отступя сверху и сбоку (рис. 4.8). Понаб-

людайте себя со стороны, посмотрите, насколько выражены изгибы вашего позвоночника. Относится ли тип вашего позвоночника к динамическому или к статическому?

Насколько хорошо вы знакомы с вашей спиной и осанкой? Знаете ли вы свои слабые места или проблемы? Если да, то посмотрите, не находятся ли они в тех местах перехода отдельных частей туловища друг в друга? Возможно, ваша конституция имеет более неблагоприятные рычаги. Попробуйте сами оценить себя: каков, например, основной тонус вашей мускулатуры — высокий, более реактивный, или слишком высокий, и поэтому ваши мышцы слишком жесткие, напряженные? Или ваше состояние в большинстве случаев расслабленное, и ваш основной тонус низок, а мышцы нуждаются в импульсе извне?

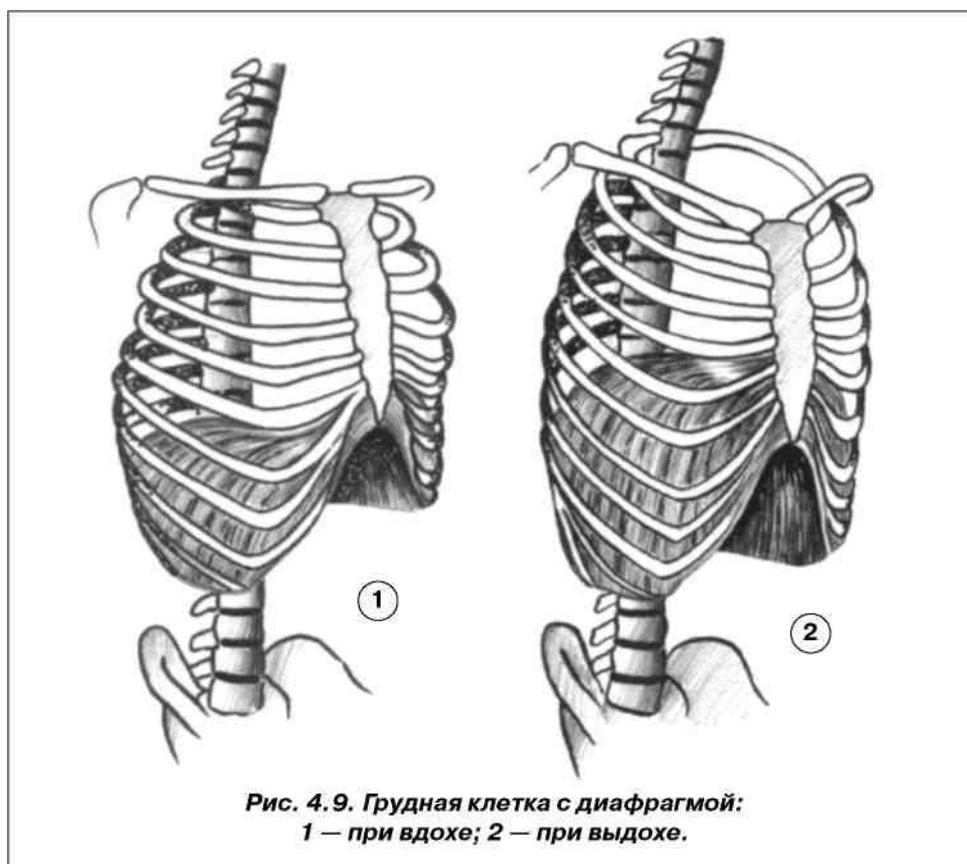
Трудно определенно ответить на каждый из этих вопросов отдельно, так как мало кто знает себя настолько хорошо. И к тому же, нам не всегда хочется быть откровенным перед самим собой. Кроме того, тонус мускулатуры существенно зависит от времени суток, настроения, ситуации... У каждого своя индивидуальная «дневная» форма и вы, конечно, знаете то время дня, когда вы особенно хорошо чувствуете себя в седле.

Другие важные точки ориентации на туловище, которые вам следует знать и уметь находить, — это грудина и нижняя реберная дуга. Грудина — это плоская продолговатая пластина, к которой по бокам прикреплены ребра. Грудина должна быть расположена вертикально. Если грудина в нижней части втянута внутрь, то это так называемая воронкообразная грудная клетка, которая, конечно, влияет на ваше дыхание и осанку.

Нащупайте подбородочную ямку и нижний конец грудины. Эти две точки должны находиться в вертикальном положении по отношению друг к другу. Внизу грудина заострена, сюда под углом примерно 45° присоединяются нижние ребра, образующие хрящевидную дугу. К этой дуге присоединяется диафрагма, которая в основном отвечает за дыхание. Вы можете себе представить, как, наполняясь воздухом, грудная клетка подобно пустой емкости обретает стабильное положение (рис. 4.9). Это происходит ав-

томатически; задержка воздуха приводит к повышению давления в грудной клетке, способствует стабильности и силе. При вдохе диафрагма опускается, а живот слегка выдвигается вперед. Положите одну руку на реберную дугу, а другую на живот и почувствуйте дыхательные движения. Задержите разок воздух и надавите. Вы можете ощутить, как там, где находятся ваши руки, все уплотнилось, стало твердым.

Переход от грудной клетки к шее и голове можно нащупать спереди в области под-



бородочной ямки. Сзади можно найти явно выступающий остистый отросток. Как правило, это последний шейный позвонок. Если несколькими пальцами прощупать соседние остистые отростки и запрокинуть голову назад, то он остается на месте и не будет двигаться. Продвиньтесь пальцами по шее вверх до тех пор, пока вы не дойдете до затылка. Отсюда прощупайте по сторонам, за ушами и вы наткнетесь на утолщение кости. Здесь начинаются важные шейные мышцы. Между этой точкой и ветвью нижней челюсти пониже мочки уха можно нащупать очень чувствительное место. Здесь находится поперечный отросток первого шейного позвонка, это атлан-то-затылочный сустав, наш первый двигательный элемент.

4.4.

Идеальное положение верхней части корпуса и головы всадника

Выездковая посадка

Верхняя часть корпуса хорошего всадника излучает спокойствие и полна элегантности. Он балансирует на спине лошади безо всяких видимых усилий. Совершенно неважно, как лошадь двигается под всадником, его корпус является постоянной составной частью этого движения, он как бы прирос к лошади, почти как легендарный кентавр: именно так можно представить себе идеальное положение корпуса.

В учении о верховой езде есть критерий, позволяющий оценить положение корпуса. Вертикальная линия, подобно отвесу, должна проходить через следующие точки: ухо, плечевой сустав и тазобедренный сустав. По сути, это описание башенки,

состоящей из трех строительных элементов — таза, грудной клетки и головы (рис. 4.10). Башня наиболее устойчива тогда, когда все ее строительные элементы хо-

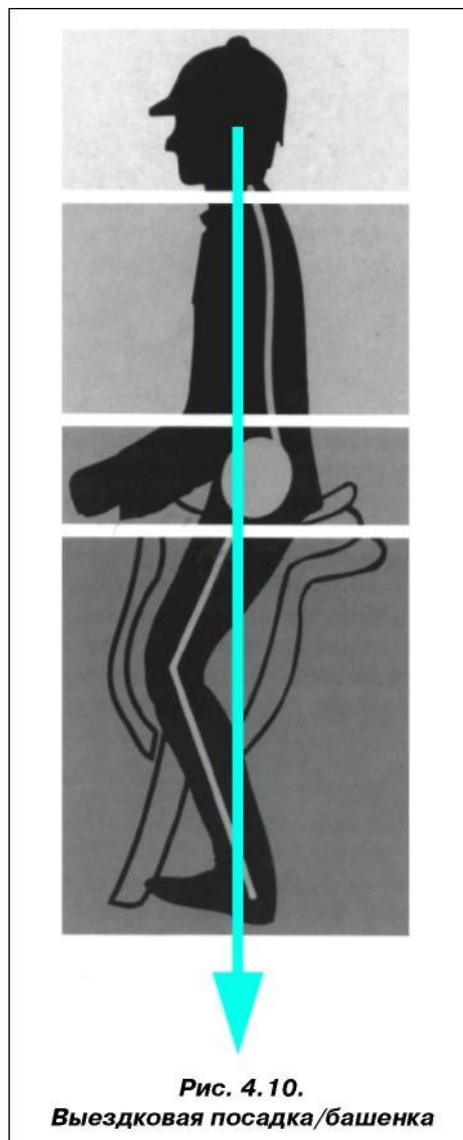


Рис. 4.10.
Выездковая посадка/башенка

рошо подогнаны друг к другу. Если внимательно присмотреться, то можно увидеть, что корпус всадника никогда не бывает полностью неподвижным, а всегда участвует в движении лошади. Другое правило, на которое часто ссылаются, гласит: бедра и плечи всадника должны быть всегда параллельны бедрам и плечам лошади, что особенно хорошо видно как на обычных, так и на более крутых поворотах лошади. Это означает, что всадник всегда должен уметь «включать» в движение верхнюю часть корпуса. В учении о верховой езде это принято описывать как естественное положение плеч и бедер на поворотах.

Облегченная посадка

На облегченной посадке верхняя часть корпуса всадника меняет свое вертикальное положение, она наклонена вперед. Наклон происходит только в тазобедренных суставах, позвоночник при этом не меняет своего положения. Отдельные элементы — таз, грудная клетка и голова — сохраняют при этом свое положение относительно друг друга. Ведь именно так сложное взаимодействие в мышцах туловища может осуществляться автоматически. При наклоне происходит распределение тяжести между бедром и коленом. Индивидуальный центр тяжести всадника должен находиться над центром тяжести лошади. Степень наклона корпуса вперед и плотность контакта нижней части туловища с седлом целиком зависят от ситуации и от лошади. Вследствие этого облегченная посадка очень динамична и отличается высокой приспособляемостью к разнообразным движениям лошади. Таким образом, на самом быстром темпе галопа и на прыжках облегченная посадка просто необходима. Она всегда имеет тенденцию наклона вперед. Отста-

вание корпуса всадника от движения вызывает фатальные последствия как для его равновесия, так и для равновесия лошади (рис. 4.11).

4.5.

Подготовительные упражнения для верхней части корпуса и головы

Чтобы почувствовать, как выпрямляется ваш корпус, нужно снова сесть перед зеркалом, так как спина для нас часто менее «знакома» в отличие от мизинца на руке, который мы можем увидеть в любое время. Зеркало поможет исправить эту ситуацию. Главная проблема при коррекции осанки: чем сознательнее человек хочет откорректировать свою осанку, тем более напряженным и негибким он становится.



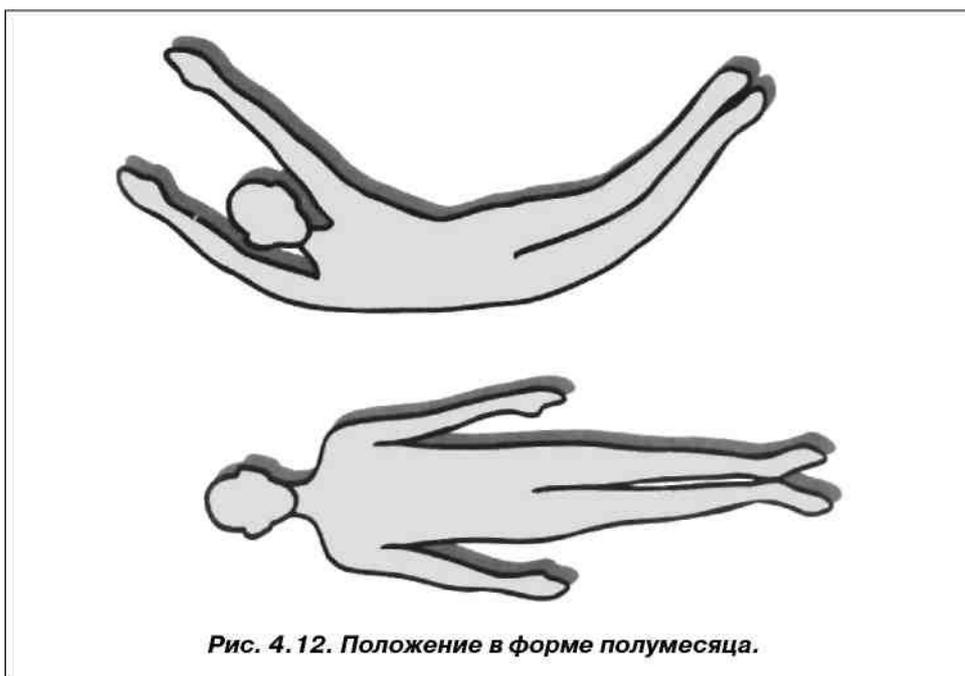
Рис. 4.11. Облегченная посадка: баланс и рычаг.

Понятно, что в этом случае ваше общее самочувствие оставляет желать лучшего.

Если у вас возникнут трудности при выполнении следующих упражнений, то сделайте паузу, немного разомнитесь и попробуйте еще раз.

Другая проблема при коррекции осанки — это восприятие собственного тела. Лягте на спину, попытайтесь лечь совсем прямо. Чем дольше вы будете думать об этом, тем больше у вас будет сомнений относительно того, где же проходит эта средняя линия. Чувство тела и движения зависит также от продолжительности принимаемой позы. Хорошим пояснением этого примера может быть температурное восприятие. Представьте себе три стакана с водой: в одном — горячая, в другом — комнатной температуры, а в

третьем — холодная вода. Если опустить указательные пальцы одновременно в горячую и холодную воду, а затем перенести в комнатную, то ощущения будут совсем разными. Для одного из пальцев возникнет ощущение относительно холодной воды, а для другого она будет восприниматься как более теплая. Следовательно, восприятие собственного тела не поддается измерению определенными величинами, это восприятие относительно. Раздражение, которое продолжительное время направлено на сустав, вначале воспринимается явно, но затем ощущение ослабляется. Если, например, всадник уже привык криво сидеть в седле, то прямая посадка будет восприниматься им как кривая. Попробуйте лечь на спину, приняв при этом форму полумесяца (рис. 4.12). Если ми-



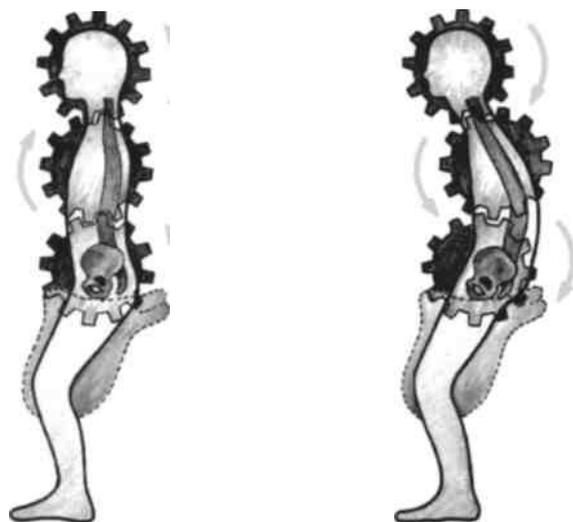


Рис. 4.13. Феномен

при выпрямлении туловища.

нут через пять вы снова ляжете прямо, одна сторона вашего тела покажется вам более длинной.

Но к чему все эти длинные отступления? Благодаря позвоночнику верхняя часть корпуса является очень подвижной структурой, труднее всего подчинить ее своему контролю и особенно трудно обрести равновесие в движении.

Итак, сядьте на табуретку и еще раз повторите движение перекачивания таза (см. главу о тазе). Если вы будете при этом внимательно наблюдать за собой, то заметите, что движение в области таза, как и движение во всем туловище, протекает подобно цепной реакции.

Собственно, все это сводится к очень простому показателю: если положение таза правильное, то и положение туловища находится в норме. К сожалению,

справедливо и обратное: без правильного положения таза невозможно правильное положение туловища. Поэтому таз, как нижний строительный элемент, должен всегда находиться в правильном положении (рис. 4.13).

Как же можно проверить, что остальные строительные элементы правильно расположены над тазом? Нащупайте одной рукой самый нижний край грудины, а другую положите на верхний край лобковой кости. Если вы станете делать перекачивающиеся движения через таз, то заметите, что расстояние между вашими руками то сокращается, то увеличивается. При увеличении грудная клетка автоматически выпрямляется, а мышцы живота при этом удлинняются — еще один пример того, что мускулатура работает на удлинение, а не на сокращение! Но такие упражнения, как «складной ножик»

и «откидное сидение» вы уже вычеркнули из своей гимнастической программы, прочитав главу о физиологии...

Во время движения таза в поясничной области позвоночника осуществляются движения сгибания и распрямления, которые выше мы обозначили как основное направление движения в поясничной области позвоночника. Критической точкой является место перехода к грудному отделу позвоночника, которое осуществляет скорее вращательные движения, нежели сгибание и разгибание. Нередко приходится слышать, что в поясничной части позвоночника осуществляется рычаговое движение, т.е. вместо выпрямления в грудном отделе позвоночника внизу в поясничном отделе происходит как бы опрокидывающее движение, и вся грудная клетка перемещается назад — это часто встречающаяся неверная интерпретация выпрямления. Чтобы проконтролировать себя в этом случае, снова нащупайте нижний край грудины, а другой рукой нащупайте сначала подбородочную ямку, а затем верхний край грудины. Теперь еще раз подвигайте тазом. При этом вы заметите, что вперед выдвигается то одна, то другая рука. Ваша грудная клетка находится в прямом положении, когда обе руки по отношению друг к другу находятся на одной горизонтали. Сравните с фотографиями, приведенными в разделе 4.6.

Другая не совсем простая возможность движения туловища — это смещение, которое принято называть трансляцией (рис. 4.14). При этом один строительный элемент смещается вперед или в сторону, хотя в отдельных позвонках не происходят наклон вперед, выпрямление или наклон в сторону.

Положите руки, как вы это только что делали, на оба конца грудины и попробуйте-

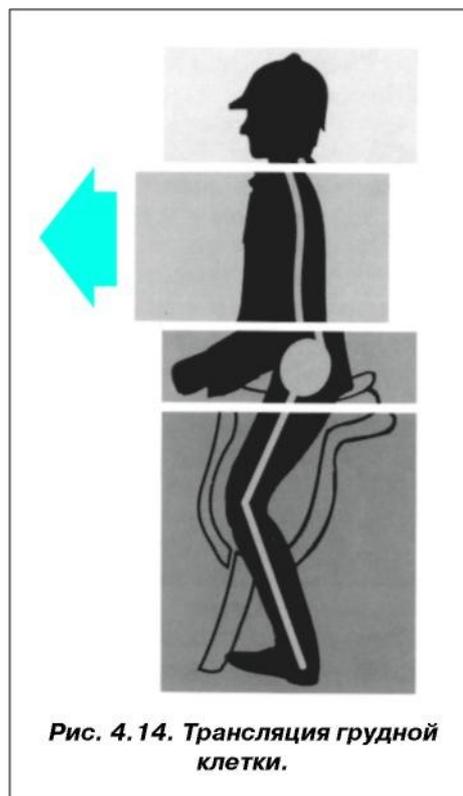


Рис. 4.14. Трансляция грудной клетки.

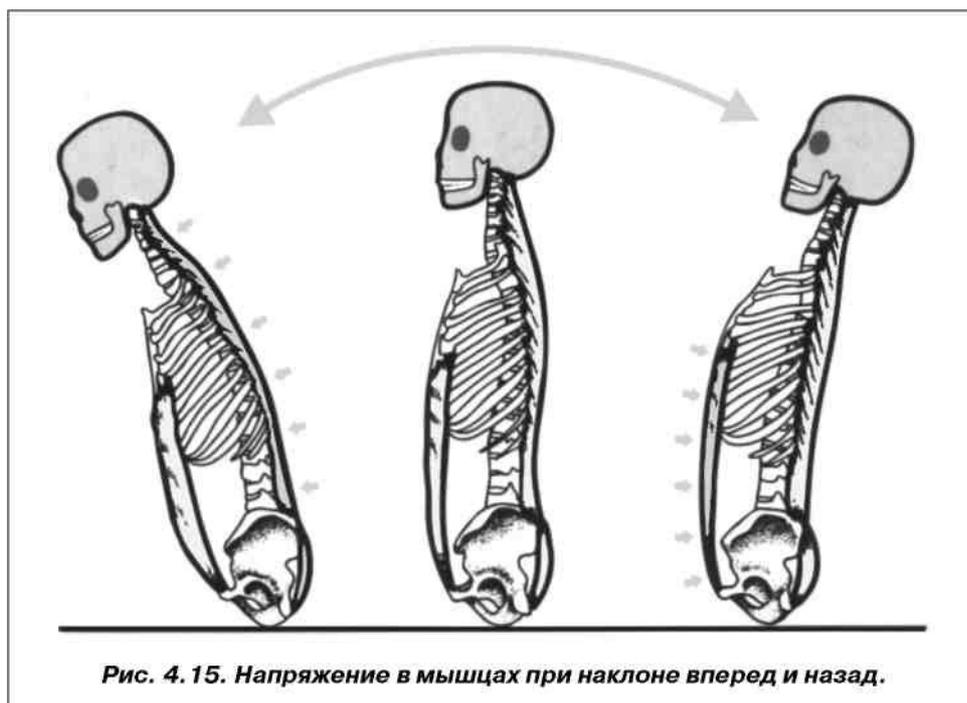
те сместить грудную клетку вперед, назад или в сторону. Руки при этом должны все время оставаться строго одна под другой. В первую очередь обратите внимание на смещение вперед. Оно играет существенную роль для включения в движение лошади. Я помню, как один тренер советовал своей ученице: «Постарайся как бы вытянуть свою грудь, у тебя, конечно, ничего не получится, но попробуй...», — и после того, как маленькая всадница сместила грудную клетку вперед: «Вот видишь, все-таки получилось!». Такое представление, что грудь можно растянуть в длину подобно резиновой ленте, очень помогает для выпрямления

в области грудной клетки (нет угрозы рычага выше поясничного отдела позвоночника). Другой фактор, который не стоит недооценивать при движении туловища, это дыхание. В прямом положении у диафрагмы гораздо больше места и дыхание может осуществляться беспрепятственно вплоть до таза. Я неоднократно обращала ваше внимание на то, насколько это важно для общего взаимодействия мышц.

При прямой посадке все строительные элементы верхней части корпуса расположены один над другим таким образом, как если бы они и сами по себе были устойчивы, стабильны. Здесь нужна лишь минимальная поддержка со стороны мускулатуры. Положите одну руку на спину, а другую на живот. Вы почувствуете,

как при наклоне вперед обе мышцы—выпрямителя туловища напрягаются, и туловище должно удерживать собственный вес (рис.4.15). При наклоне назад они снова расслабляются, но теперь вы ощущаете рукой, что напряглись мышцы живота. Ваше индивидуальное среднее положение туловища такое, когда одна группа мышц еще не начала работать, а другая уже закончила свою работу. Таким образом, туловище находится в очень лабильном состоянии равновесия. Я уже упоминала о том, что именно из состояния подвижного равновесия движения возникают быстро и легко.

Голова всадника играет важную роль в сохранении общего равновесия. Как правило (это зависит от ее содержания), она весит достаточно много, и ее вес су-



щественно нарушить баланс. Сядьте прямо, нащупайте мускулатуру спины и просто опустите голову вниз. Вы тут же почувствуете, как увеличилось напряжение в мышцах спины, т.е. равновесие мускулатуры существенно нарушается. Если вы отклонитесь назад с опущенной вниз головой, то путь, который вы должны проделать, прежде чем мышцы живота автоматически включатся в работу, будет значительно длиннее. Для верховой езды это означает, что у смотрящего вниз всадника отсутствует равновесие верхней части корпуса, при котором возможны быстрые и тонкие реакции на движение.

Голову нужно держать свободно и в равновесии. На фотографиях (рис. 4.16 и 4.17) вы видите фатальные последствия неправильного положения головы, когда она неподвижна или выдвинута вперед.

Сохранение равновесия на движущейся лошади является одним из решающих моментов для правильной езды верхом. Наш корпус внутри себя является подвижной системой, которая находит свое равновесие над тазом настолько незаметно, что выглядит так, словно он остался неподвижным.

Однако научиться находить равновесие и балансировать можно только в процес-



58

Рис. 4.16. Всадник, смотрящий вниз, отстаёт корпусом от движения лошади.

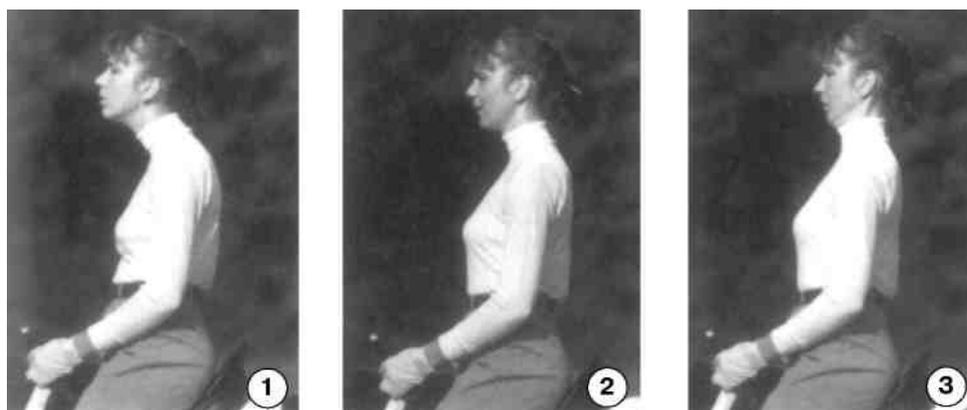


Рис. 4.17. Положения головы: 1 — выдвинутое вперед; 2 — естественное; 3 — неподвижное.

се движения, а не в неподвижном состоянии. Так, например, в серфинге начинающим дают задание опрокинуть доску для серфинга, для чего ученик на согнутых коленях становится на нее и раскачивает до предела. При этом все те движения, которые потом понадобятся для сохранения равновесия, без страха осваиваются им на бессознательном уровне.

Хотя всадник в отличие от серфингиста и не должен раскачивать лошадь, но осваивая движения верхней части корпуса с большой амплитудой, он одновременно осваивает и более тонкие, небольшие движения. Здесь становится ясной связь между выездковой (учебной) и облегченной посадками. Мне часто приходилось наблюдать, что выездковая посадка значительно улучшается после решения проблемы с облегченной посадкой. Плавные переходы с выездковой посадки на облегченную не так просты, как это кажется на первый взгляд. Здесь очень легко вывести себя, а тем самым и лошадь из состояния равновесия. В этой ситуации важнейшим условием для со-

хранения равновесия является то, что наклон туловища действительно необходимо выполнить от бедра, не меняя положения спины. Только в этом случае вышеописанные цепочки мышц реагируют автоматически.

Вы можете потренироваться, наблюдая за своим отражением в зеркале. Убедитесь, что вы совершенно равномерно распределили свой вес на обе стопы. При наклоне вперед давление тяжести на стопы не должно меняться. Это возможно только в случае, если сдвинуть назад седалищные кости. При этом степень сгибания колен будет зависеть от длины ваших ног. Люди с коротким туловищем и длинными ногами сильнее выпрямляют ноги, а те, у кого туловище длинное, больше сгибают колени, чтобы не нужно было приводить в равновесие такой большой рычаг. Это имеет большое значение при выборе длины стремени, о котором речь пойдет далее.

Важно, чтобы вы сумели разобраться, к какому именно «нагибательному типу» относитесь (рис. 4.18). Попробуйте наги-

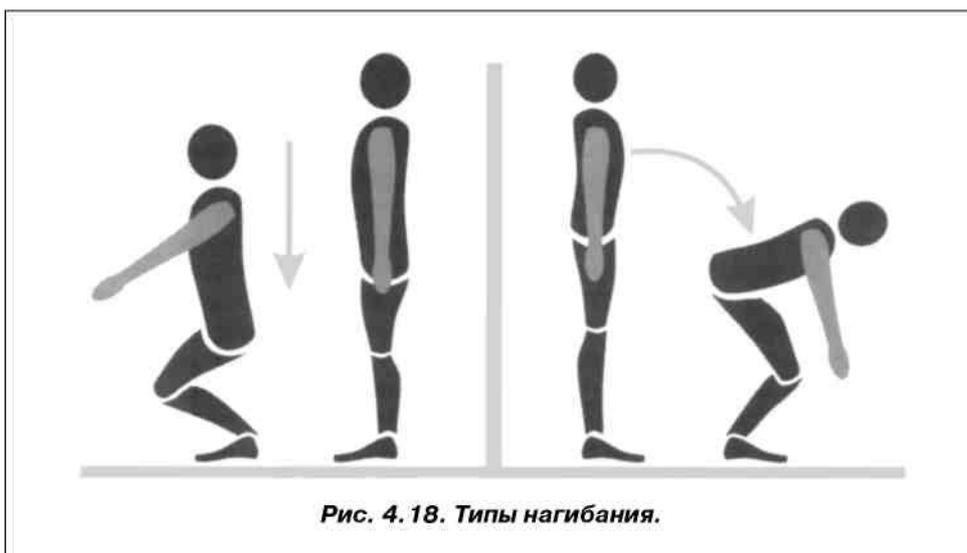


Рис. 4.18. Типы нагибания.

баться в самых разных повседневных ситуациях. Одновременно это будет хорошей тренировкой для спины, вы научитесь нагибаться более экономно и беречь свою спину. Как это потом будет выглядеть в процессе верховой езды, можно выяснить, попробовав сначала нагнуться при езде на велосипеде. Встаньте на педали и измените положение своего туловища. В таком положении можно ощутить, что происходит, когда вы больше перемещаете ваш вес вперед или назад, а также проконтролировать себя и попытаться привести свое туловище в разные позиции, не теряя при этом равновесия. Каждый раз потеря равновесия приводит в действие цепочку реакции для его сохранения, последствия которой негативно влияют на облегченную посадку всадника. Выполняя все эти небольшие упражнения, вы непременно заметите, что поворачивать туловище в желаемом направлении далеко не всегда легко удается. Отчасти

это, конечно, совсем непривычные движения, и тогда — особенно в спине — возникают «милые» сопутствующие явления, такие как ригидность или, напротив, гиперподвижность, различные изъёмы осанки, перекосы позвоночника (сколиозы), напряженные или сокращенные мышцы (рис.4.19).

В наше время человек испытывает дефицит движения в повседневной жизни. Хорошее ощущение собственного тела и движения — редкое явление. Хотя я и пытаюсь показать, что верховая езда является именно тем видом спорта, который устраняет многие эти дефициты, но достичь этого без дополнительной гимнастики не всегда возможно. Читая эту книгу и изучая собственное тело, вы наверняка узнаете о некоторых слабых его местах. Если вы чувствуете, что не можете справиться с ними сами, и не помогает даже верховая езда, то вам следует обратиться за помощью к специалисту (ортопеду, специалисту по лечебной гимнастике).



Далее я хочу представить вашему вниманию несколько небольших упражнений, которые важны для мелких сегментарных движений позвоночника. Чтобы улучшить подвижность позвоночника, необходимо постоянно делать самые незначительные движения, не требующие применения большой силы. При движениях с большой амплитудой можно только определить свои проблемные участки, при

этом вы двигаете и растягиваете сегменты, находящиеся под этими участками, и над ними (рис. 4.20).

Основная функция поясничного отдела позвоночника заключается в выпрямлении и сгибании. Можно протестировать его подвижность при помощи тазовых движений в положении сидя. Нащупайте при этом остистые отростки и почув-



Рис. 4.20. Подвижность позвоночника в положении на четвереньках.

стуйте, как расстояние между ними изменяется при движении. Другой способ выяснения подвижности: в положении на четвереньках сделать мостик, выгнувшись и прогнувшись (рис. 4.20).

Грудной отдел позвоночника представляет собой как бы центр вращения. Благодаря грудной клетке и ребрам он более стабилен и тем самым позволяет голове и тазу лучше двигаться. Поэтому наклон и особенно выпрямление для грудного отдела позвоночника затруднены. Можно улучшить общую подвижность грудного отдела позвоночника, если улучшить его способность к вращению (рис. 4.21). Сидя на стуле, скрестите руки перед собой,

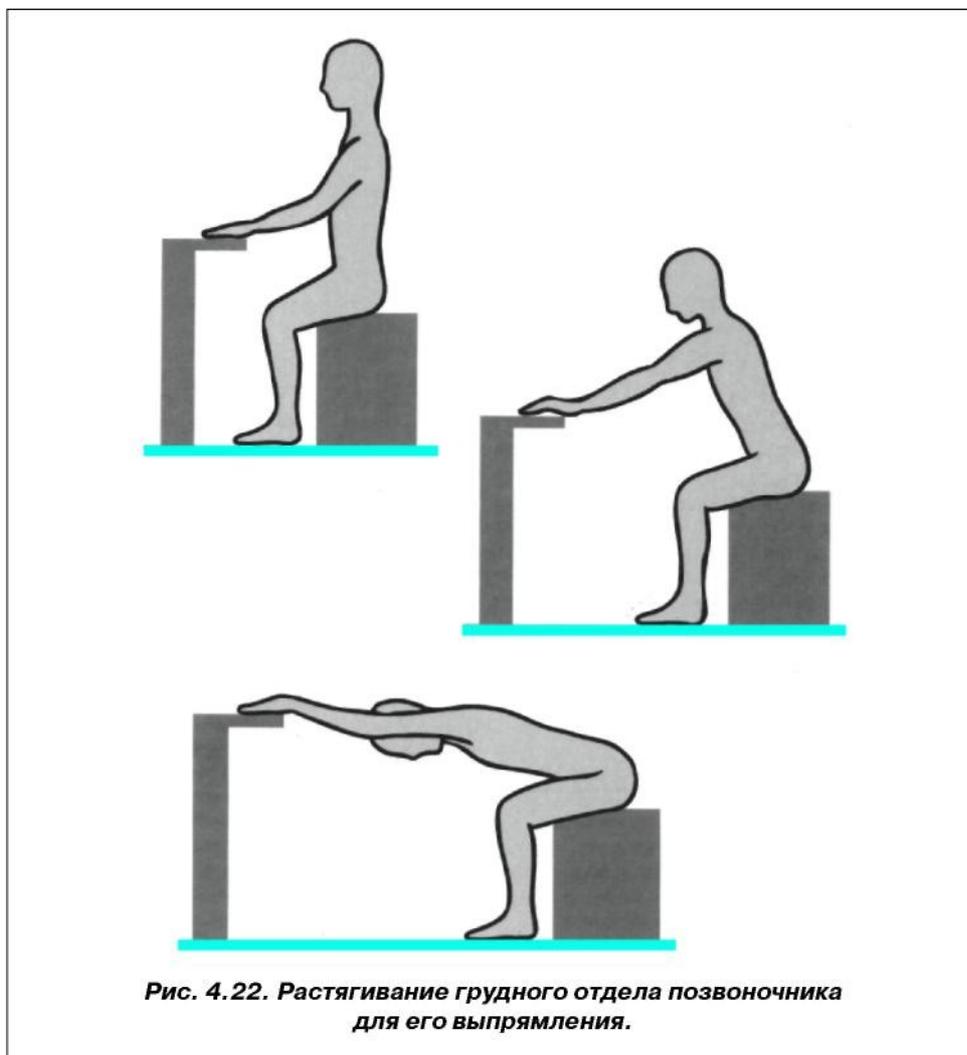
положив их на плечи, и поворачивайтесь вправо и влево. Вы скоро заметите, как стало легко делать это движение. Наклон туловища в сторону и его смещение также происходят очень легко. Вызвать целенаправленные движения на определенном участке грудного отдела позвоночника очень трудно.

Поэтому надо попробовать найти такое исходное положение, чтобы у корпуса почти не оставалось шансов уклониться от необходимого движения. Чтобы улучшить выпрямление грудного отдела позвоночника, следует сначала поработать над вращением. В девяти из десяти случаев после этого выпрямление дается легче.



Сядьте прямо на табурете для тренировки перед зеркалом. Скрестите перед собой руки и возьмитесь за локти. А теперь начните слегка раскачиваться вправо и влево. Не переставая раскачиваться, постепенно поднимите руки, пока они не окажутся примерно параллельными плечам.

Движение рук передается спине. В начале движение как легкое вращение передается в верхнюю часть грудного отдела позвоночника. Чем выше вы поднимаете руки, тем ниже это вращательное движение опускается по грудному отделу позвоночника. Так вы можете последовательно



раскачивать сегменты, т.е. позвонок за позвонком, и поскольку мягкое раскачивание одновременно снимает напряжение и спазмы в мускулатуре, это мешает выявить проблемные области. Для улучшения выпрямления важно наклонить поясничный отдел позвоночника, потому что именно из такого положения движение выпрямления получается лучше. Сядьте на табуретку, широко расставьте ноги, совсем расслабьте мышцы туловища. Потом скрестите руки на затылке и начинайте очень медленно выпрямляться, начиная с головы. Возникает ли у вас при этом чувство, что ваша грудина становится все длиннее и опускается все ниже?

Вариантом этого упражнения может быть следующее: положите руки на стол, на подоконник или уприте их в стену, а табуретку отодвиньте на достаточное расстояние назад, так чтобы туловище прогнулось до такой степени, когда уши будут между плечами (рис. 4.22). После этого вновь представьте себе, что ваша грудина удлинилась, как бы вытянулась вниз.

После такого растягивания всегда рекомендуется повторить движение раскачивания, чтобы снова расслабить грудной отдел позвоночника и, таким образом, закрепить уже разработанную подвижность.

Шейный отдел позвоночника является самой подвижной его частью. Здесь я не стану давать вам никаких специальных упражнений. Лучше избегать круговых вращений головой, так как они оказывают слишком сильное давление на хрупкие суставы, что может привести к блокировкам и головным болям. Если будете выполнять упражнения, то потренируйте отдельные наклоны,

которые делаются так, чтобы подбородок касался верха грудины. При выпрямлении расстояние от подбородочной ямки до подбородка должно равняться расстоянию между кончиками большого и указательного пальцев. Поворот выполняется примерно на $80\text{--}90^\circ$ (в обе стороны, а наклоны в сторону примерно на $45\text{--}60^\circ$). Правильное сопоставление сторон в этом случае важнее, чем большая подвижность. Амплитуда движений для обеих сторон должна быть примерно одинаковой.

Когда ваш позвоночник и туловище в целом будут под контролем, попробуйте выполнить это в движении, сидя верхом на лошади, что будет гораздо более естественно, чем судорожные растягивания на табурете.

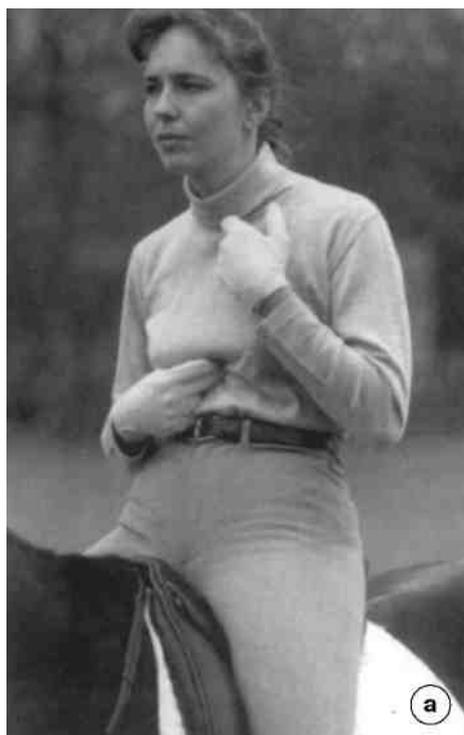


Рис. 4.23. Виды посадки:
а — обмякший в седле всадник
(мешковатая посадка);

4.6. Равновесие верхней части корпуса всадника при движении лошади

Стабильное положение верхней части корпуса всадника является предпосылкой для любого включения в движение лошади. Стабильное не означает неподвижное, а скорее устойчивое, соответствующее ситуации. Как было описано в разделе 4.2, грудная клетка представляет собой наиболее стабильную часть ту-

ловища, а голова — подвижную часть; то же можно сказать о тазе: его задача — контролировать движения, поступающие снизу, и передавать их в координированной форме позвоночнику.

На движении лошади шагом попробуйте представить себе это чувство подвижности и стабильности. Правильно сопровождать движения лошади тазом вы сможете только в том случае, если будет сохраняться стабильное положение грудного отдела позвоночника. Грудная клетка должна настолько стабильно обеспечивать прямую посадку и равновесие,



65

**Рис. 4.23. Виды посадки (продолжение):
б — грудина занимает вертикальное положение (естественная осанка);
в — слишком закрепощенное выпрямление.**

чтобы другие участки тела могли самостоятельно участвовать в движении. Только так можно сопровождать тазом движение лошади, только так ваша рука может стать независимой и свободной.

А теперь снова представьте себе верхнюю часть корпуса в форме башенки. На находящийся в равновесии таз по вертикали надстраиваются грудная клетка и голова. Еще раз спокойно нащупайте мышцы живота и спины, немного наклонитесь с закрытыми глазами вперед и назад, найдите свою собственную среднюю позицию, так же, как вы это делали дома, сидя на табурете, а теперь на двигающейся лошади. Нащупайте верхний и нижний концы грудины и проверьте, находятся ли эти точки друг над другом по вертикали и остается ли такое положение стабильным во время езды (рис. 4.23).

При езде шагом нередко приходится наблюдать, как сильно раскачивается корпус всадника, нижний конец грудины сдвинут назад и вниз, что отнюдь не соответствует правильному положению всадника на лошади. Попробуйте несколько раз сознательно привести себя в такое положение, когда нижний конец грудины находится прямо под верхним, а после этого они должны сдвигаться вперед, при этом оставаясь параллельными друг другу. Уясните себе также, что диафрагма лучше всего может работать именно в такой средней позиции. Посмотрите на других всадников и проконтролируйте себя, особенно при сменах аллюра и на остановке, когда слабые места в посадке больше всего заметны. Слишком сильное опрокидывание верхней части корпуса назад или мешковатая посадка — все это приходится наблюдать довольно часто. Если мысленно вы уже «выстроили» свое туловище в форме башенки, сосредото-

точьтесь теперь на боковом распределении веса. Достаточно ли хорошо вы ощущаете свое основание посадки и чувствуете амплитуду движения корпуса, которое необходимо для распределения веса?

Из рисунка понятно, какое строение имеет плоскость, служащая опорой туловищу. То, что основание посадки имеет форму треугольника, делает невозможным чистое распределение веса только по бокам (рис. 4.24). На таком «треножнике» можно раскачиваться в разные стороны. Это соответствует распределению веса в трех возможных направлениях — назад, вперед и наискосок вправо и влево. В учении о верховой езде последнее чаще всего подразумевается при

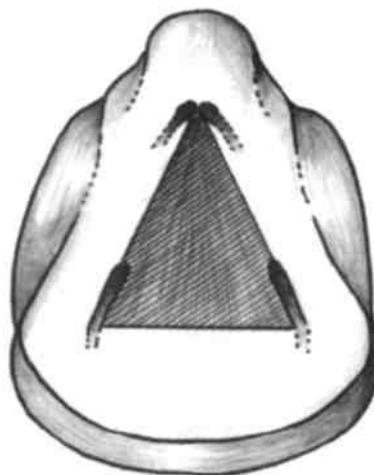
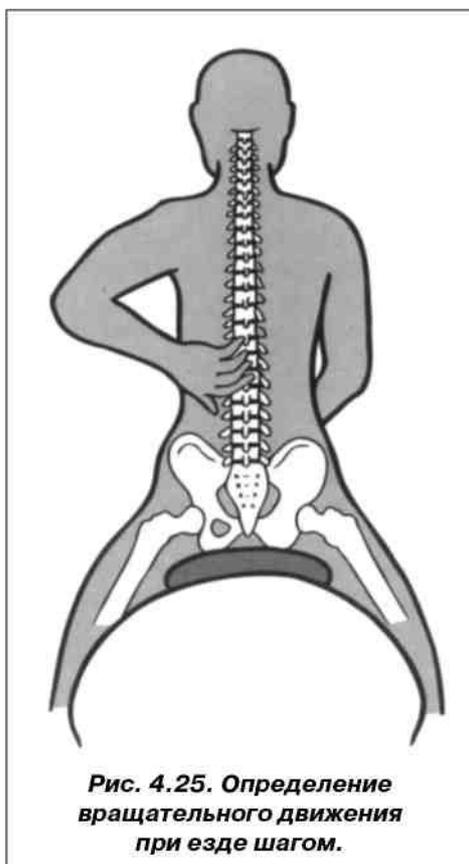


Рис. 4.24. Основание посадки: вид сверху.

команде «сместить бедро чуть вперед и вниз» или «увеличить нагрузку на мышцы внутренней стороны бедер». Сравните это с тем, что написано в главе о тазе. Важно знать и ощутить, что

любое боковое распределение веса связано с движением вперед. При этом верхняя часть корпуса должна слиться с лошадью в единое целое в направлении движения. В противном случае вы уклоняетесь от движения в области позвоночника, и ваша «башенка» рушится. Эти движения должны быть минимальны, иначе вес будет распределен неравномерно, появятся такие ошибки, как сгибание в бедре, в талии и пр.

Теперь я хочу продемонстрировать вам несколько возможностей, как при езде



шагом на длинном поводу можно «расшевелить» грудной отдел своего позвоночника, растянуть его, чтобы впоследствии облегчить выпрямление корпуса и его включение в общее движение. Я уже упоминала о том, что вращение грудного отдела позвоночника снизу, как и при ходьбе, благотворно для прямой осанки. Это означает, что даже когда вы просто едете шагом, то уже получаете импульсы для выпрямления, так как ваш таз по обеим сторонам движется крупом лошади вперед, и таким образом возникает вращение в нижней части грудного отдела позвоночника. Езда шагом расслабляет не только лошадь! Закройте спокойно глаза и попробуйте прочувствовать это вращательное движение. Для этого вы можете также положить пальцы на нижние остистые отростки (рис. 4.25). Задайте себе вопрос, одинаково ли хорошо вам удаются общие вращательные движения с обеих сторон? Часто в одну сторону это сделать легче, чем в другую, а исходя из этого можно объяснить многие проблемы с посадкой при балансировании верхней части корпуса.

Другое упражнение, которое очень нравится детям — так называемая любовь, выполняя которое они выражают свою привязанность к лошади. Наклонитесь вперед и обхватите шею лошади обеими руками. Голова при этом должна свободно лежать на одной стороне ее шеи (рис. 4.26).

При этом весь позвоночник замечательным образом потягивается, что обычно дает очень приятное ощущение. Чтобы не потерять это чувство расслабления и растяжения, которых вы добились, важно при выпрямлении обратить внимание на то, чтобы голова начинала подниматься в последнюю очередь. Сначала следует начать сместить назад таз, а затем



Рис. 4.26. Подъем позвоночника по сегментам.

позвонок за позвонком выпрямлять спину. Руками можно опереться о шею лошади, что значительно облегчит задачу (рис. 4.26). При этом упражнении речь идет не о силовой тренировке, а об улучшении подвижности (см. следующий разворот).

Другое хорошее упражнение — «похлопывание лошади» (рис. 4.27).

Похлопайте вашу лошадь правой рукой по левой стороне шеи. При этом убедитесь

в том, что давление вашего веса на таз осталось неизменным. Теперь можете наклониться вперед и посмотреть на руку, но движение должно исходить от грудного отдела позвоночника, а не от таза. Грудной отдел вашего позвоночника при этом совершает наклон в сторону при прогибании и вращении в ту же сторону. Это трехмерное движение исчерпывает весь двигательный потенциал грудного отдела позвоночника. Например, при езде облегченной рысью поло-



Рис. 4.27. Похлопывание — простое упражнение для вращения позвоночника.

жите руку на шею лошади в этом же месте, измените силу нажима и, опускаясь снова в седло, постепенно опускайте руку еще ниже. Сравните ощущения в правой и левой сторонах верхней части вашего корпуса, соответствуют ли они тому, что вы уже прежде узнали о ней?

Чтобы улучшить движение в одну из сторон, положите руку на бедренную кость лошади. Другая рука остается впереди, а таз должен и дальше сохранять равновесие над основанием посадки и не вращаться вместе с туловищем. Движение лошади слегка амортизируется благодаря одной руке, а вы смотрите назад на

свою другую руку. Голова всегда должна быть включена в направление движения — в данном случае во вращение, иначе слишком велика опасность блокировки отдельных позвонков.

На облегченной рыси можно хорошо ощутить а также выработать и натренировать баланс верхней части корпуса. Выберите для этого среднюю длину повода. Слишком длинный повод затрудняет балансирование при наклоне вперед, слишком короткий — балансирование в вертикальном положении. Плавные переходы с выездковой посадки на облегченную — очень эффективная воз-

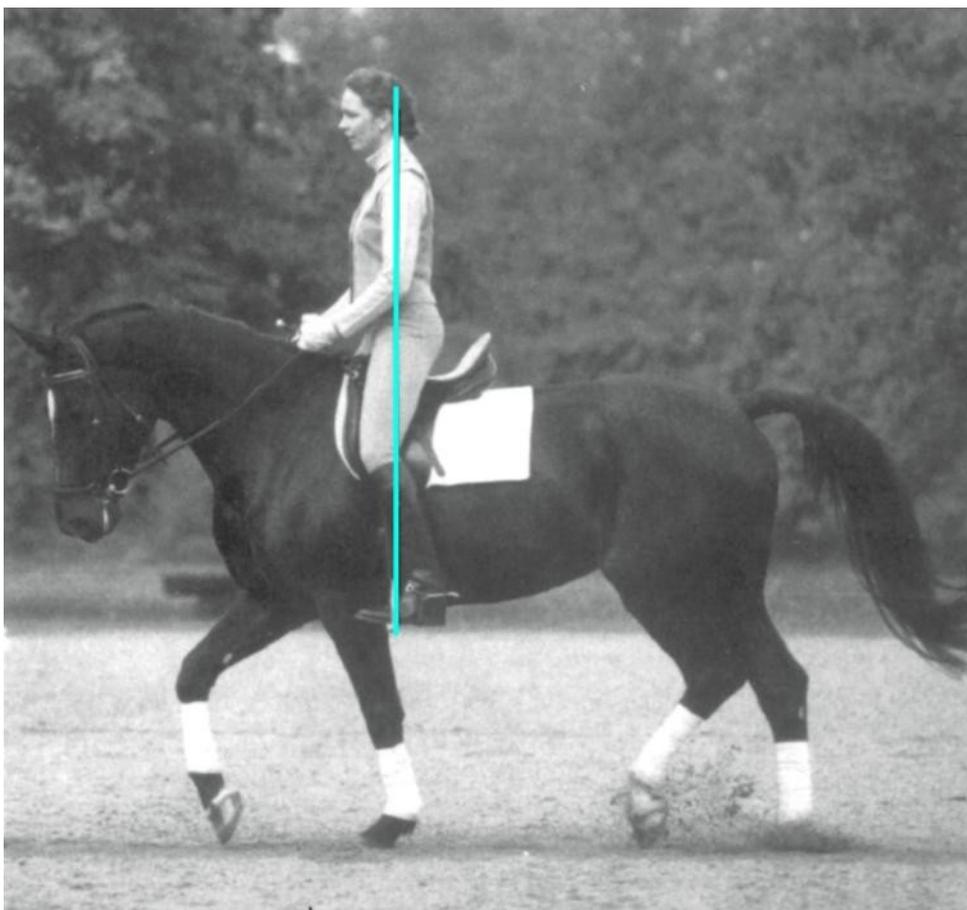


Рис. 4.28. Сбалансированное положение корпуса на облегченной рыси.

возможность улучшить тонкий баланс, необходимый на выездковой посадке. Логическая взаимосвязь между всеми видами посадки — это хороший стимул для многосторонней подготовки. Вы сможете улучшить ваше равновесие на выездковой посадке, если будете часто менять ее на облегченную. При этом лошадь оказывается хорошим учителем. Как только вы перестанете сопровож-

дать ее движения корпусом и потеряете равновесие, равновесие лошади также будет нарушено, и она отреагирует на это соответствующим образом. Итак, на строевой рыси больше наклоняйте свой корпус вперед и отклоняйтесь назад таким образом, чтобы лошадь продолжала двигаться свободно. Тогда вы почувствуете, что значить полностью слиться с ее движениями.

Смена строевой рыси на учебную (а также на рысь без стремян) учит сохранять равновесие и тренирует чувство движения верхней части корпуса.

При поворотах и на галопе можно хорошо почувствовать боковое распределение веса. Почувствуйте, как каждое перемещение в сторону связано с основным движением вперед, что уже было описано выше. Мысленно сравните это с ходьбой (рис. 4.29). Когда вы бежите по кривой, попробуйте приостановиться и посмотреть, какое бедро выдвигается вперед первым и что происходит с противоположным плечом. Вы увидите, что при езде верхом требуется именно это. Такое диагональное напряжение, называемое также вращательной посадкой, не представляет собой какого-то очень сложного элемента, это совершенно

обычное для нас двигательное поведение, нам только нужно научиться переносить его на лошадь.

Находящаяся в равновесии верхняя часть корпуса придает стабильность каждому воздействию всадника на лошадь (рис. 4.28). Если же равновесие отсутствует, то его можно обрести, прилагая определенные усилия и направленно воздействуя на свой корпус. При этом особенной нагрузке подвергаются суставы, прежде всего позвоночника, да и равновесие лошади тоже часто бывает нарушено. Чем больше вы будете работать над равновесием верхней части корпуса, тем больше узнаете о своих маленьких недостатках и лучших сторонах; вы будете ездить верхом красиво, прилагая минимум усилий и щадя спину лошади, — поверьте, она будет вам очень благодарна за это.

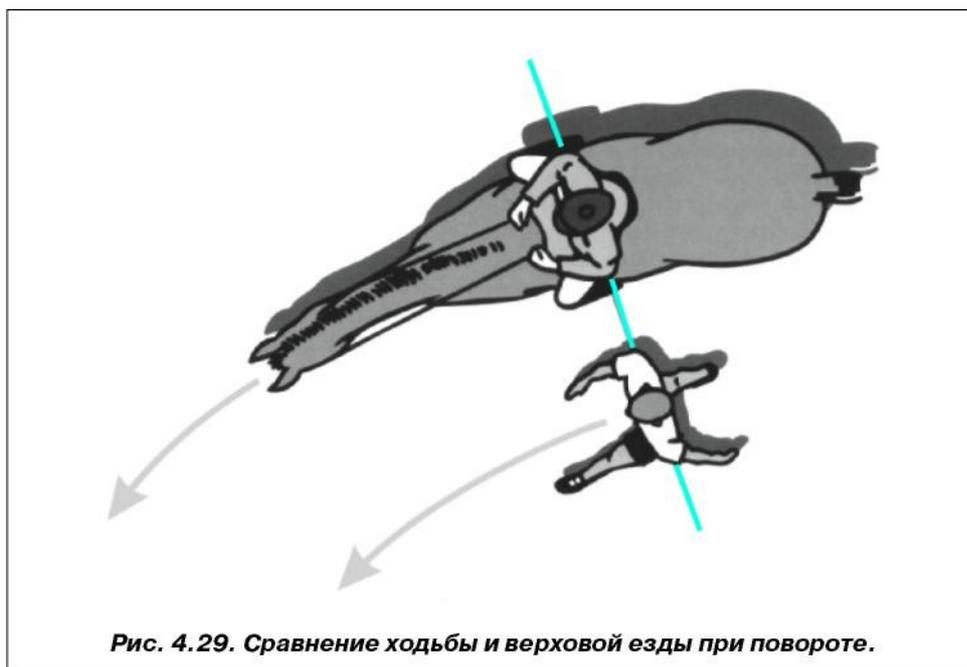
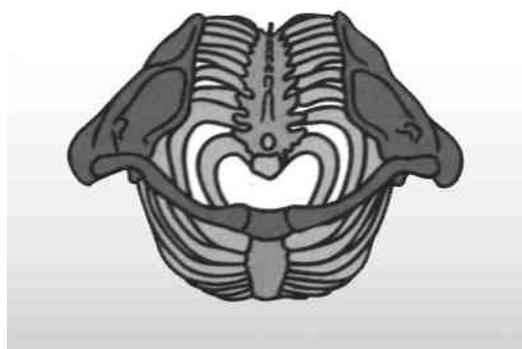


Рис. 4.29. Сравнение ходьбы и верховой езды при повороте.

5.

***Плечевой пояс и руки —
центр независимости***

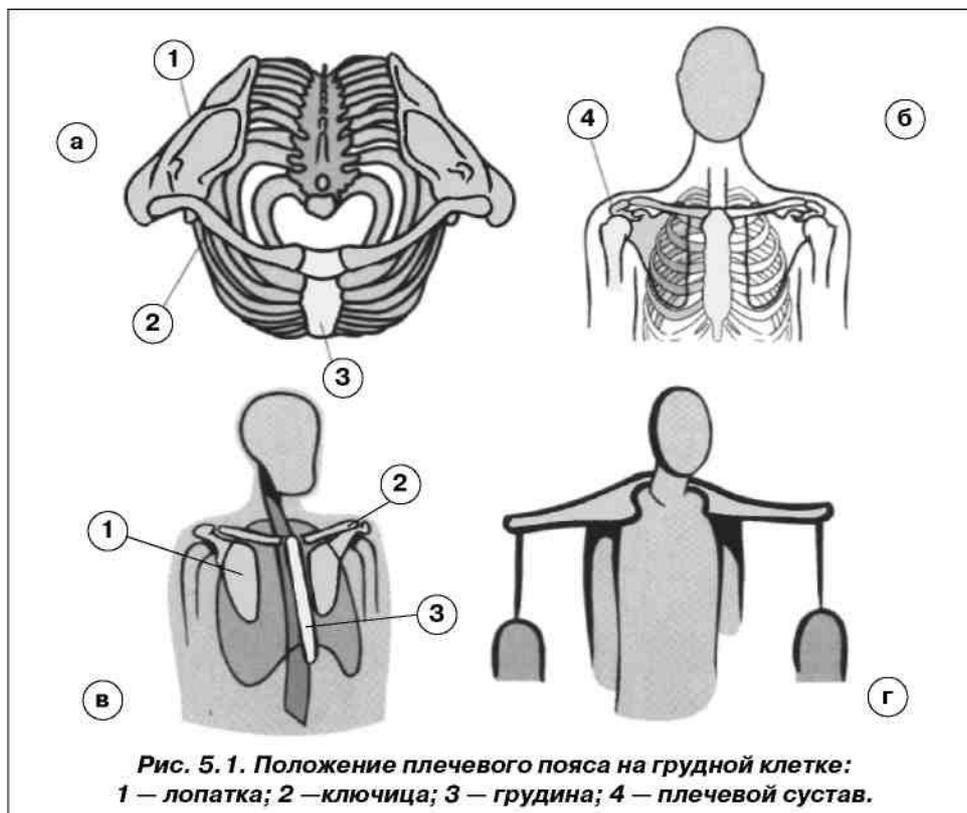


5.1. *Анатомия: кости и суставы, сухожилия и мышцы*

Плечевой пояс состоит из плечевых суставов, лопаток и ключиц. Эта хрупкая взаимосвязанная конструкция как бы насажена на грудную клетку подобно коромыслу, которое мы словно бы несем на своих плечах (см. рис. 5.1, г). Иначе говоря, не существует жесткого соединения плечевого пояса с туловищем посредством суставов. И только у ключицы есть крошечный сустав, соединяющий ее с грудиной, благода-

ря которому возможны весьма разнообразные движения руки. Плечевой пояс может двигаться относительно туловища во всех направлениях (рис. 5.1, а-в).

Если мы более подробно рассмотрим плечевой сустав, то увидим, что суставная впадина покрывает только часть большой головки плеча. Это означает, что плечевой сустав приводится в движение костями лишь в незначительной степени, его работа в основном обеспечивается мышцами. Такие суставы в гораздо большей степени подвержены вывиху, чем более жесткие и костистые, которые управляются связками (например, тазобедренный сустав).



Если вы рассмотрите локтевой сустав (рис. 5.2), то увидите, что плечевая кость соединяется в этом месте с двумя костями предплечья, образуя сложный сустав. Кроме выпрямления и сгибания этот сустав обеспечивает еще и вращательное движение предплечья.

Кисть отличается от других суставов наличием множества мелких косточек. При каждом движении эти косточки сдвигаются, и могут возникнуть большие проблемы, если движение застынет на одном из участков. Обобщая, можно сказать, что плечо дает нам наиболее разнообразные возможности двигать руками во всех направлениях: мы можем сгибать и разгибать руку в локте, а также поворачивать предплечье как внутрь, так и наружу. Основным движением в кисти будут выпрямление и сгибание, а также боковые движения по направлению к большому пальцу или к мизинцу. Благодаря наличию множества мелких косточек, в кисти возможно смешанное движение почти во всех направлениях. Я не буду говорить об отдельных мышцах, так как их строение слишком сложно. Важно усвоить, что плечевой пояс и плечевой сустав приводятся в движение прежде всего мышцами.

5.2.

Пропорции тела и индивидуальная конституция

Если плечевой пояс подобно коромыслу лежит на грудной клетке, решающее значение для его подвижности имеет то, насколько хорошо его части «подогнаны» друг к другу. В зависимости от длины ключиц и формы лопаток плечевой пояс может быть широким или узким (рис. 5.3).

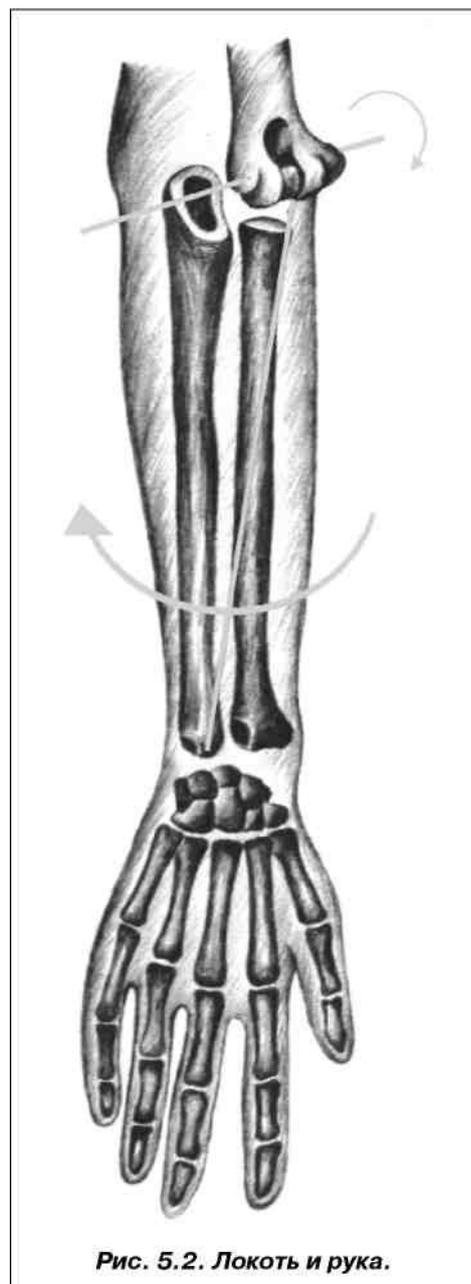
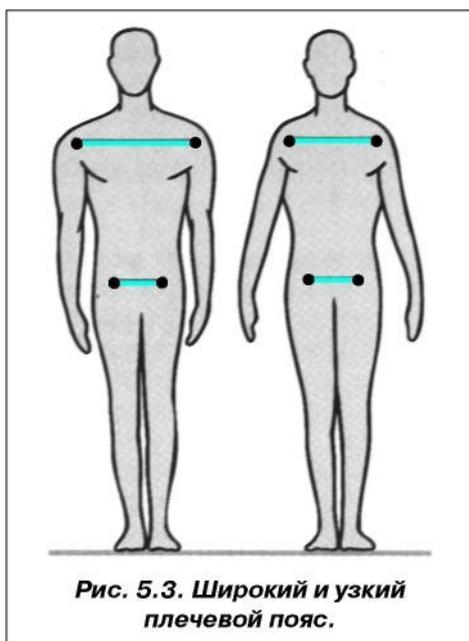


Рис. 5.2. Локоть и рука.

Как правило, у мужчин он шире, чем у женщин. Для оценки индивидуальной подвижности необходимо учитывать ширину не только плечевого пояса, но и грудной клетки.

Понаблюдайте внимательно за вашими знакомыми, и вы наверняка обнаружите очень разные типы конституции. Узкий плечевой пояс ограничивает подвижность туловища в целом; зачастую, в положении стоя руки не могут расслабленно свисать вдоль корпуса. С точки зрения лечебной физкультуры, людям с таким строением рекомендуется все время ограничивать нагрузки весом рук на плечевой пояс, например держать руки на бедрах или в карманах, или же просто скрещивать их на груди и т.п. В противном случае очень быстро могут возникнуть спазмы в мышцах затылка. Позже я расскажу подробнее о том, насколько трудно бывает всадникам с узким



плечевым поясом держать предплечья в расслабленном состоянии при верховой езде. Большие различия существуют и в области плеч, так как их длина может варьировать весьма существенно (рис. 5.4). Многие люди могут почти без проблем достать локтями гребни подвздошных костей, а у других локоть находится на уровне нижнего ребра грудной клетки, т.е. выше талии. Это различие в длине плеча важно для того, чтобы определить, под каким углом должны быть согнуты руки в локте, когда всадник держит поводья.

5.3.

Определение важнейших точек ориентации на теле

Вот и снова перед вами возникает вопрос, насколько хорошо вы знаете собственное тело. Прежде чем начать поиски важнейших точек, изучите себя перед зеркалом и ответьте себе:

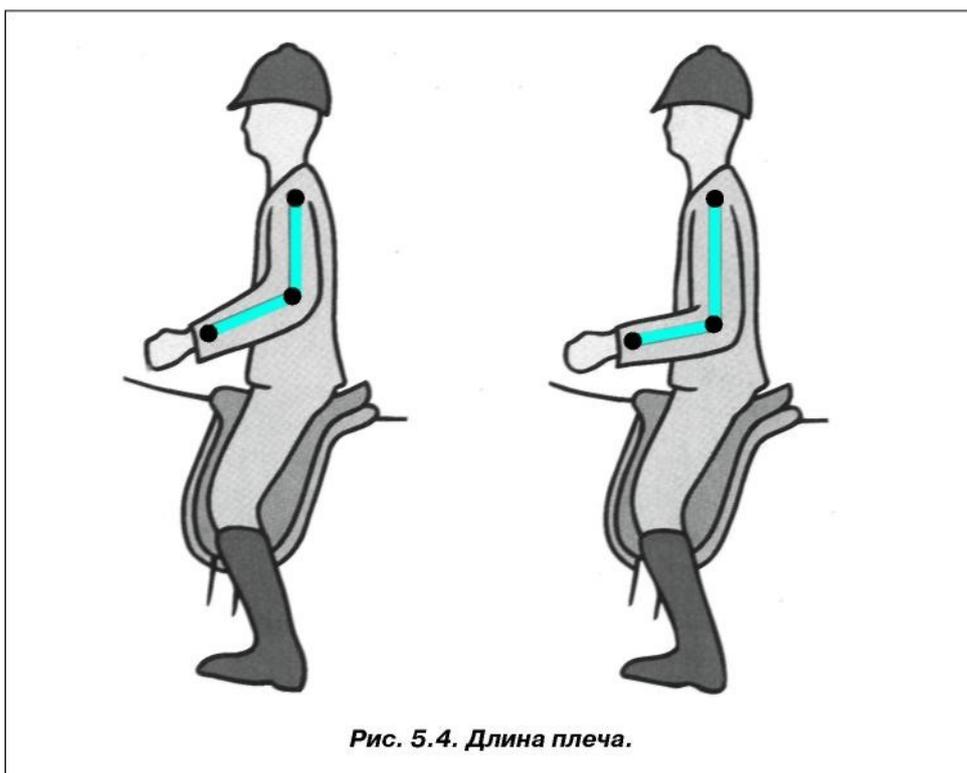
***Каковы контуры вашего плечевого пояса, он скорее шире или уже грудной клетки?**

***На одинаковой ли высоте находятся ваши плечи?**

***Какова форма ваших ключиц?**

***Какова длина ваших плеч, на каком уровне вашего туловища расположены локти?**

После того, как ответите на эти вопросы, начинайте двигаться ощупью по ключице — от подбородочной ямки в сторону плеча. Вы почувствуете, что ключица имеет форму буквы «S» и в конце своем присоединяется к более широкой пластине. Это так называемая плечевая крыша («Schulterdach»), или акро-



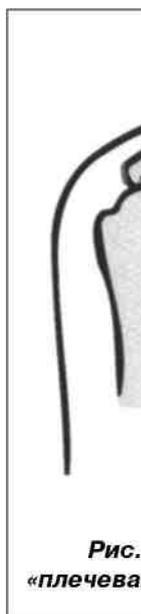
мион (рис. 5.5). Нащупайте самый внешний край этой пластины. Здесь часто располагается проблемная точка (например, в случае защемления или раздражении сухожилия).

Продвигаясь от «плечевой крыши», или акромиона, назад, в сторону спины, вы можете нащупать лопаточную ость. Найти эти точки со стороны спины, конечно, гораздо сложнее. Так что для этой процедуры вам необходимо либо отыскать для себя «подопытного кролика», либо сильно изогнуться, чтобы суметь нащупать характерную для лопатки форму треугольника (рис. 5.6).

Если вы найдете себе помощника, то смо-

жете сравнить расстояние от нижнего угла лопатки до позвоночника на спине. В этом месте часто наблюдается асимметричность — одно плечо может быть выдвинуто вперед намного больше другого.

В области сгиба руки хорошо прощупываются два боковых угла и острие локтя между ними (рис. 5.7). Между острием и внутренним сгибом локтя есть углубление — небольшая бороздка. Это очень чувствительное место, так как здесь проходит важнейший нерв, который тянется вплоть до кисти. Это так называемая электрическая жилка; если ударить это место, то боль мгновенно распространяется до самых кончиков пальцев (по-не-



мецки это место называется «музыкальная косточка»).

Если вы будете ощупывать острие локтя и при этом сгибать и разгибать руку, то почувствуете, что при разгибании оно как бы исчезает в плечевой кости, смыкается с нею. Когда рука выпрямлена, локтевой сустав обездвижен, и в этом случае амортизировать движение с его помощью становится невозможным. Легко представить себе воздействие такого состояния сустава на рот лошади, когда локтевой сустав находится как бы под арестом. В этом случае независимая амортизация движения уже невозможна.

В лучезапястном суставе хорошо выявляются ограничения при движениях вбок. Прощупайте место на руке со стороны ла-

дони, примерно на один палец выше лучезапястного сустава. Здесь имеется множество косточек, которые вы можете нащупать как сверху, так и снизу (рис. 5.8). Обхватите их сверху и снизу и попробуйте подвигать вверх—вниз, или же просто поработайте кистью, и вы почувствуете под своими пальцами мельчайшие сопутствующие передвижения этих косточек. Рука — это очень тонкий и чувствительный орган — произведение искусства, созданное самой природой. И как было бы хорошо, если бы каждый всадник умел правильно пользоваться ею!

5.4. Идеальное положение рук всадника при верховой езде

Выездковая посадка

Плечевой пояс должен покоиться на грудной клетке. Тогда плечи свободно свисают вдоль верхней части корпуса. Локти должны быть слегка согнуты, так чтобы локтевые суставы «несли» предплечья. Руки находятся прямо над холкой лошади, примерно на расстоянии ширины ладони. Высота их положения зависит от того, насколько высоко поднята голова лошади. При взгляде сбоку и сверху линия, соединяющая три точки — локоть — руку — рот лошади должна образовывать прямую, которая может лишь на короткое время смещаться по направлению вверх или вниз (рис. 5.9).

Держать поводья следует так, чтобы лучезапястный сустав находился в среднем положении, пальцы должны быть сомкнуты, а большой палец должен накрывать повод сверху наподобие крыши.

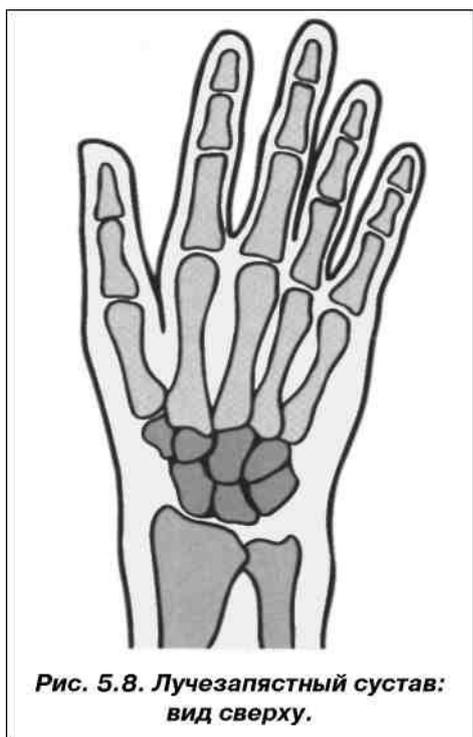


Рис. 5.8. Лучезапястный сустав: вид сверху.

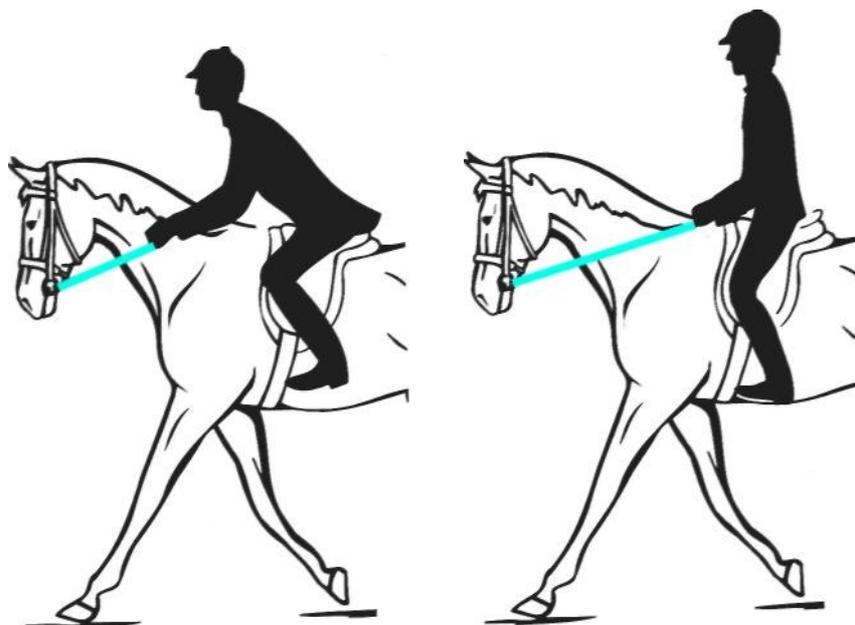


Рис. 5.9. При помощи повода предплечье как бы удлиняется вплоть до рта лошади.

Описанное выше положение плеч и рук в основном должно сохраняться и на облегченной посадке. При наклоне корпуса вперед следует обратить внимание на то, чтобы лопатки не двигались вперед, а сохраняли бы свое обычное положение относительно туловища. При этом руки выше локтя могут также слегка податься вперед; тут уже необязательно, чтобы они прилегали к туловищу. Но при этом руки не должны принимать форму ручек от кастрюли. Линия, связывающая точки локоть — рука — рот лошади, и в данном случае должна быть прямой. Руки при этом следует держать примерно на середине лошадиной шеи, причем они могут прижиматься к ней. При прыжке в идеальном случае руки двигаются точно

по направлению ко рту лошади (рис. 5.10). Впрочем, начинающим, как правило, проще держать руки над лошадиной холкой и двигать их вдоль гривы.

При разборе поводьев важно, чтобы лучезапястный сустав был расслаблен и, находясь в среднем положении, лежал бы на шее лошади. Пальцы опять-таки должны быть сомкнуты, но держать их надо не судорожно, а спокойно, расслабленно.

Излюбленным вспомогательным средством является так называемый мостик из поводьев (т.е. разбор поводьев по скаковому, так называемая восьмерка. — *Примеч. пер.*), держась за который всадник чувствует себя более уверенно (рис. 5.11 и 5.12).



Рис. 5.10. При прыжке надо немного отдать повод.

5.5. Упражнения: взаимодействие туловища и рук

В этой главе я расскажу вам о том, как

зависят друг от друга и как влияют друг на друга туловище и



Рис. 5.11. Захват мостка из поводьев.

конечности. Никогда нельзя рассматривать какую-либо часть тела изолированно от других, важно постоянно представлять себе тело человека как единое целое, а функции его отдельных частей нужно рассматривать в связи со всем организмом.

Положение плечевого пояса относительно грудной клетки зависит от положения позвоночника, особенно от его грудного отдела. Сядьте боком перед зеркалом и



Рис. 5.12. Положение рук при прыжке в случае мостка из поводьев

примите непринужденную позу, округлив при этом спину, начиная от таза. В таком положении ваши плечи, а часто и голо-ваобращены вперед, при этом шейный отдел позвоночника сильно прогибается. Как же можно исправить положение? «Отвести плечи назад!» — в этом контексте эта команда имела бы фатальные последствия. Если, не меняя положения туловища, вы просто отведете лопатки назад, сведя их вместе, это будет весьма трудоемкий и неестественный способ поправить положение, долго вы так не выдержите. Поэтому опустите плечи снова вперед и вниз и начните выпрямляться от уровня таза. При этом грудная клетка автоматически выпрямляется, как будто вы подсовываете ее под плечевой пояс. В результате этого движения строительные элементы корпуса снова оказываются в положении друг над дру-

гом, и плечевой пояс держится сам по себе, т.е. без мышечной активности. В любом другом положении плечевой пояс удерживается только благодаря работе мышц.

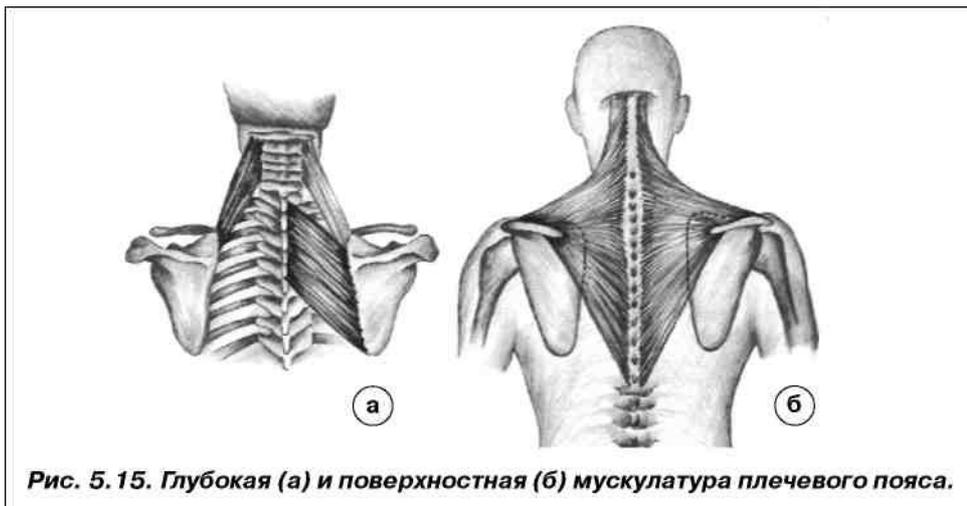
Итак, важно усвоить, что вы должны как бы подсунуть грудную клетку под плечевой пояс, сохраняя при этом ее максимально расслабленное положение, а не отводить плечи назад.

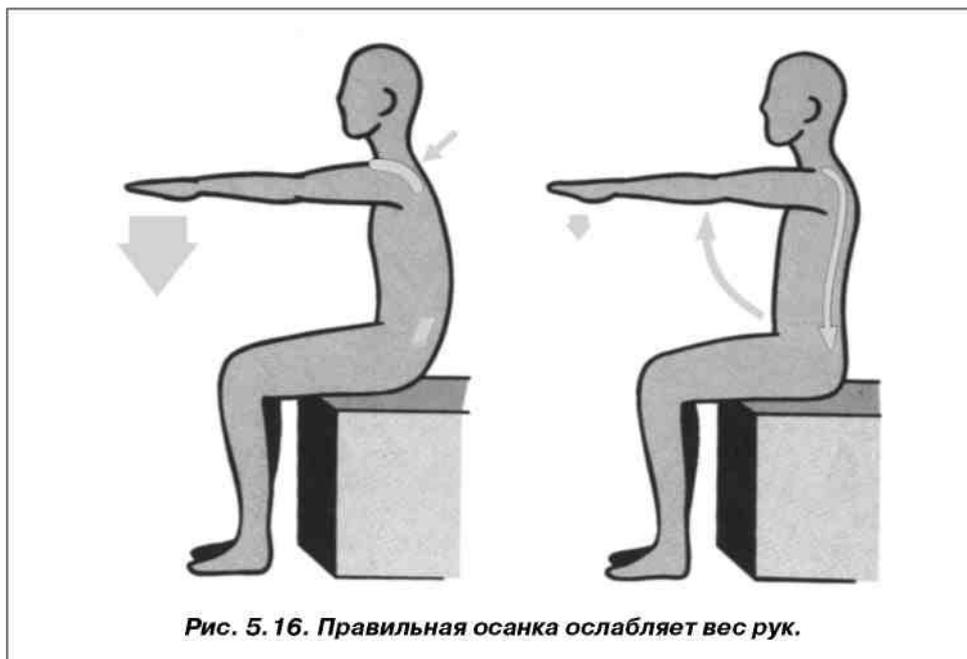
Это касается и правильной выездковой посадки. На облегченной посадке корпус всадника наклонен вперед и, если не использовать при этом работу мышц, то плечи будут еще больше свешены вниз (рис. 5.13 и 5.14). В главе о верхней части корпуса я уже объяснила, насколько важно при наклоне вперед не менять положение позвоночника. Здесь большую роль играет тонус мышц корпуса всадни-



Рис. 5.13. Свисающие плечи.

Рис. 5.14. Выпрямление в грудном отделе позвоночника позволяет свободно держать плечевой пояс.





ка. Важную группу образуют нижние мышцы-фиксаторы лопаток, которые ответственны за то, чтобы лопатки сохраняли свое положение в корпусе и в том случае, когда оно меняет свое горизонтальное положение. Если эти мышцы не работают, или работают в недостаточной степени, это компенсируется работой мышц в затылочной части, что весьма нередко ведет к их перенапряжению.

Если вы внимательно рассмотрите рис. 5.15, то увидите, что по своему расположению и форме глубокие мышцы спины напоминают елку. Эта особая конструкция распределяет все, направленные в сторону позвоночника, силы по всей его длине, так что ни один сегмент не несет чрезмерной нагрузки. Знания эти лежат в основе всех учений о положении спины и об осанке.

Вы сможете ощутить это в полной мере, сделав следующее упражнение. Сядьте на табурет и снова, в виде исключения, примите непринужденную позу с согнутой спиной. Закройте глаза и вытяните вперед руки примерно под прямым углом. Вы почувствуете, насколько они тяжелы (рис. 5.16). А благодаря чему сохраняется их стабильное положение, и где вы ощущаете наибольшее напряжение мышц?

Теперь опустите руки вниз, немного встряхните их, затем медленно распрямите спину, начиная от таза, и повторите то же упражнение с уже выпрямленным позвоночником. Вы ощутите явную разницу: когда вес рук будет распределен по всей спине, они будут для вас более легкими и уже не станут подобно рычагу нагружать только один сегмент позвоночника.



А теперь изучите ваши лопатки, и лучше всего это можно сделать при помощи «подопытного кролика». При подъеме рук, как вперед, так и в стороны, лопатки остаются неподвижными, пока движение осуществляется под углом до 90°. А потом они начинают двигаться вместе с рукой вперед и вверх. Именно лопатки позволяют совершать движения руками с большей амплитудой. В отношении верховой езды это означает, что лопатки действительно могут спокойно прилегать к туловищу, так как необходимые для верховой езды небольшие движения плечевого сустава никогда не выходят за пределы прямого угла (рис. 5.17).

Выполнив следующее упражнение, вы поймете, насколько важно раскрепощенное положение плечевого пояса для всего движения руки. Поднимите руки в сто-

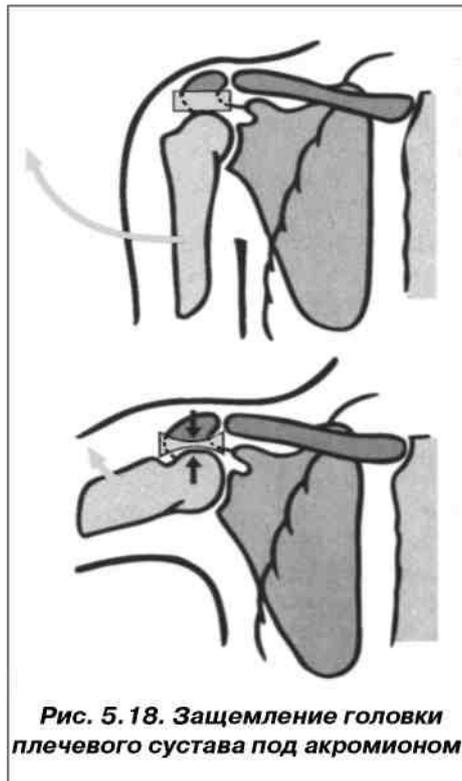
роны и вверх, при этом один раз, прежде чем поднять руки, подтяните плечи до ушей, а другой раз, прежде чем поднять руки, опустите плечи.

Выше я уже писала, что плечевой сустав приводится в движение и страхуется прежде всего мышцами. Но если все мышцы работают одновременно, то можно почувствовать, что движение осуществляется с трудом, и сустав в буквальном смысле слова оказывается зажатым. Очень важное значение здесь имеет акромион (рис. 5.18). Рассмотрите его еще раз на рисунке и нащупайте затем у себя на плече. Когда при подъеме руки головка плечевой кости также поднимается вверх, она мгновенно защемляется под акромионом. Это может привести к раздражению мышц и сухожилий и даже к воспалительным процессам в этой обла-

сти; нередко в этих местах возникает отложение солей, что вызывает болезненные ощущения при более размашистых движениях.

В тот момент, когда вы опускаете плечи по направлению к тазу, вы как бы создаете под акромионом воздушную подушку, и у сустава оказывается больше пространства для осуществления всевозможных движений. Если когда-нибудь на уроке верховой езды вы услышите команду: «Развернуть плечи и отвести их назад!», это означает, что следует проверить, насколько выпрямлен корпус, т.е. выдвинуть грудную клетку вперед и как бы подсунуть ее под плечевой пояс, а плечевой пояс слегка опустить в направлении таза. Почему я так подробно описала функцию плеч? Потому что именно они определяют, будет ли рука всадника независимой от движений лошади, смогут ли ему руки вновь обрести потерянное равновесие.

В главе о физиологии я рассказывала вам о мышечных цепочках. Мышца никогда не работает в одиночку, а всегда в связке с другими мышцами, которые все вместе выполняют одну функцию. Теперь я хочу описать две такие цепочки, которые очень важны для движения рук. Встаньте и начните делать руками вращательные движения изнутри наружу, начиная от больших пальцев. По мере продолжения этого вращения вы почувствуете, как к нему будут подключаться следующие суставы. Локтевые и плечевые суставы также будут поворачиваться наружу, лопатки отводятся назад и соединяются, грудная клетка выпрямляется... Так выполняется стереотип движения выпрямления. Противоположное этому движение происходит в том случае, если вы начнете вращательное движение рук, поворачивая большие



пальцы внутрь. Локти и плечевые кости поворачиваются внутрь, плечи выдвигаются вперед, позвоночник округляется; таким образом, осуществляется стереотип движения сгибания, и в случае доведения его до предела вы примете положение ребенка в утробе матери. Этот образец движения предоставляет собой и некий защитный рефлекс, который зачастую срабатывает в ситуации испуга или стресса.

В процессе верховой езды эти мышечные цепочки играют решающую роль. Если вы еще раз уясните себе правильное положение предплечий и кистей рук, то окажетесь на верном пути к образцовому дви-

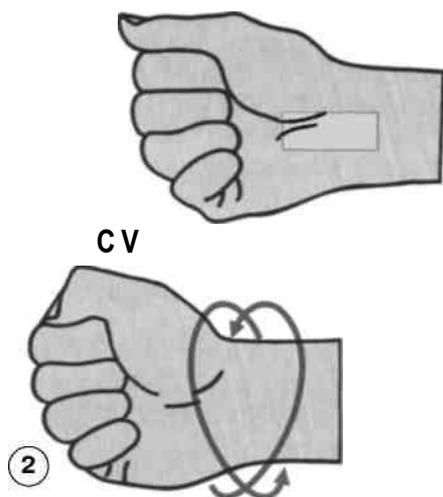


Рис. 5.19. Влияние положения большого пальца на подвижность сустава кисти:
1 — скован; 2 — подвижен.

жению выпрямления или растягивания. При этом, в отличие от больших пальцев, мизинцы должны находиться ближе к телу, за счет чего верхней части корпуса задается образец движения кнаружи. Когда кисти всадника сжаты в кулаки, он задает своему телу образец движения сгибания, поэтому он просто не сможет выпрямить верхнюю часть корпуса.

Две противоположные мышечные цепочки проходят по телу и встречаются в одном суставе. В этом месте находится критическая точка: этот сустав больше не может амортизировать движение в одном из направлений, и цепочки прерываются. В вышеописанном случае такой критической точкой чаще всего является

ся плечо или шейный отдел позвоночника. Таким образом, при верховой езде многие мелочи играют очень большую роль. А, как известно, в деле всякая мелочь может пригодиться. Еще одна тонкость: разбор поводов, сильно влияющий на характер верховой езды. Лучше всего возьмите один повод в руки и попробуйте сделать следующее: если вы зажмете повод в кулаке, то сустав кисти станет как каменный и тогда такая задача, как амортизация в нем движения, превратится в далекую и неисполнимую мечту. Повод следует держать между большим и указательным пальцем. Благодаря этому другие пальцы могут свободно взаимодействовать со ртом лошади, так как им не надо будет держать повод. В учебнике верховой езды по этому поводу написано: «Большой палец должен лежать на поводке подобно крыше» (рис. 5.19).

Откровенно говоря, я знаю очень мало всадников, которые обращают на это внимание. Однако постарайтесь понять разницу. Сожмите свою руку в кулак, так чтобы большой палец плашмя лежал сверху. Попробуйте теперь подвигать лучезапястный сустав в разных направлениях, и вы почувствуете, насколько он зажат. А теперь поменяйте положение большого пальца и прижмите его с такой же силой к указательному пальцу, — вы почувствуете, что ваш лучезапястный сустав уже может двигаться гораздо свободнее. Когда большой палец лежит плашмя, то мышца зажимает весь лучезапястный сустав. Вот еще одна «мелочь», имеющая серьезное последствие.

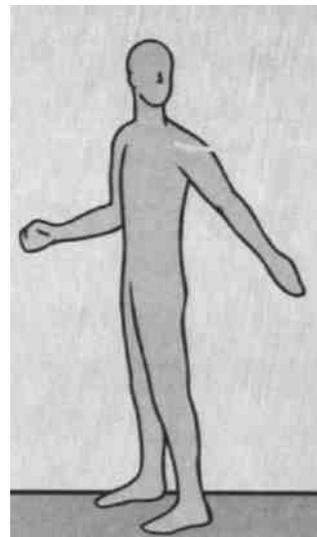
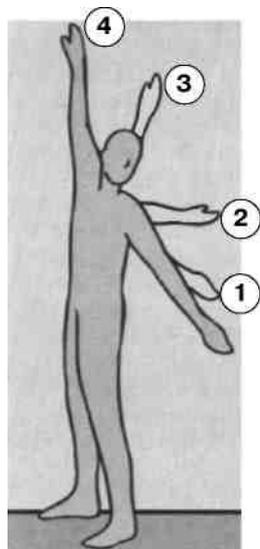
В главе о верхней части корпуса я предложила вам несколько упражнений, способствующих улучшению подвижности позвоночника. В принципе, они являются хорошей подготовкой для развития



Рис. 5.20. Сокращенная передняя мускулатура.

подвижности плечевого пояса и рук. В общее развитие движений первым всегда включается туловище и лишь потом — конечности. Но именно для плечевого пояса есть несколько очень важных упражнений на растяжение. Болезнь нашего времени — плохая осанка, особенно в положении сидя, часто приводит к тому, что плечевой пояс сдвигается вперед. Это означает, что в области затылочных мышц возникает длительное напряжение, поскольку в таком случае плечевой пояс как бы повисает на мышцах затылочной части вместо того, чтобы лежать на грудной клетке. Вследствие этого, происходит сокращение передних мышц, так как они постоянно «сжаты» и недостаточно растянуты (рис. 5.20).

Следующие упражнения вам будет удобно делать либо у дверного косяка, либо у стены (рис. 5.21 и 5.22). При этом лучше



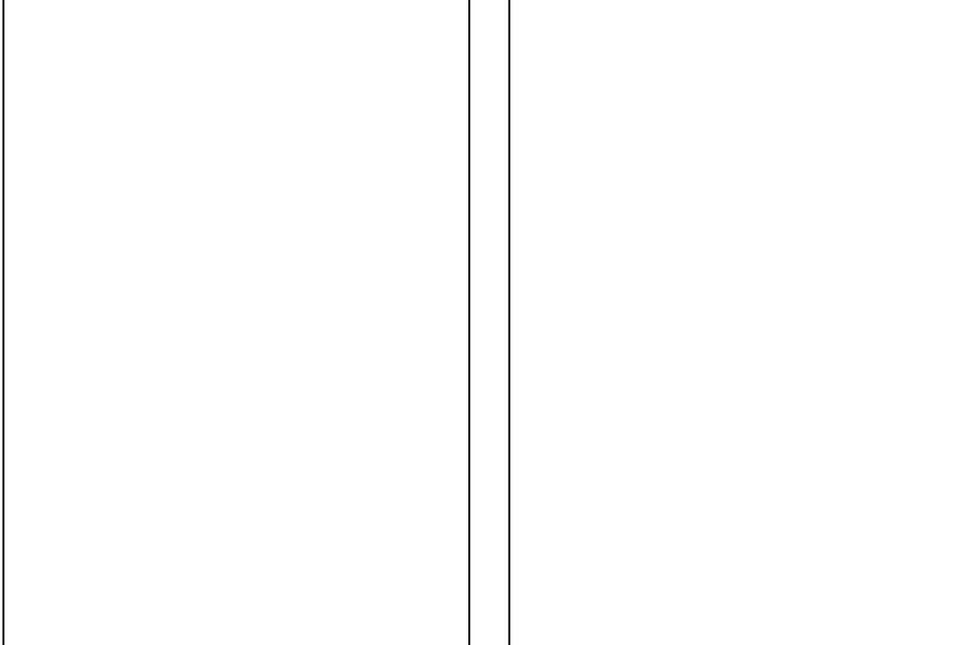


Рис. 5.21. Растягивание руки у стены в четыре этапа.

Рис. 5.22. Растягивание для вращения наружу.

регулярно выполнять их между делом в течение дня, чем запланировать для них время на вечер.

Встаньте боком к стене и отведите назад руку, которая находится ближе к ней. Ваше плечо должно касаться стены. Теперь попробуйте повернуть туловище от стены — вы почувствуете вращение (ротацию) в плече. Чтобы задействовать при этом все части мускулатуры, вам надо растягивать руку с разных позиций. Вы можете делать это упражнение, начиная с позиции, когда ваша рука находится внизу, до той позиции, когда она поднята вверх. Важно, чтобы туловище при этом оставалось плотно прижатым к стене. Задержите каждую позицию растяже-

Рис. 5.23. Отведение назад рук, сцепленных за большие пальцы.

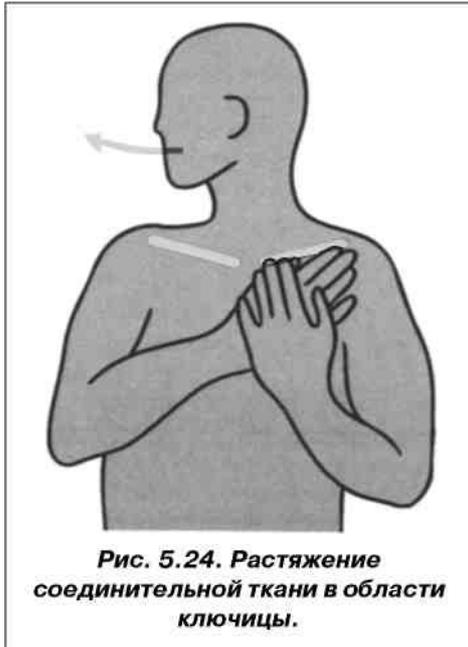
ния на несколько мгновений и попробуйте сознательно направить свое дыхание в область растяжки. Это помогает расслаблению и растяжению мышц.

Чтобы улучшить вращение плеч наружу, встаньте снова боком к стене. Согните под прямым углом локоть, прижмите его к туловищу, а предплечье (но не руку) — к стене. Теперь снова поворачивайте туловище в сторону от стены. Предплечье при этом не должно отрываться от нее. Внимание: не хитрите, прижимая пальцы к стене, когда лучезапястный сустав при этом уже оторвался от нее.

Полезно также между делом сцепить за спиной большие пальцы и отводить их в таком положении все дальше назад за спину (рис. 5.23). При этом важно держать грудную клетку прямо и не помогать себе наклоном.

В заключение предложу вам еще одно упражнение на растяжение соединительной ткани в области шеи и ключицы. До тех пор, пока эти ткани зажаты, вы не сможете свободно выпрямляться.

Положите руку на противоположную вилочку ключицы. Другую руку положите сверху, чтобы увеличить тяжесть (рис. 5.24). А теперь сдвиньте руку по ключице вниз, растягивая при этом кожу, и оставьте руки лежать при таком легком натяжении. Затем начните поворачивать голову назад от ключицы по диагонали, и вы почувствуете напряжение ткани. Направление, в котором вы будете поворачивать голову, зависит от вашего индивидуального ощущения растяжения. Важно только, чтобы вы не начали вращать головой. Поверните голову сначала в одном направлении, затем верните ее в прежнее положение и попробуйте повернуть ее в другом направлении. Выполняя это упражнение, вы можете при



помощи дыхания улучшить и усилить растяжение.

Свободное и независимое положение плечевого пояса имеет немаловажное значение для хорошего самочувствия в повседневности. А тот, кто хорошо себя чувствует, будет лучше ездить верхом, не так ли?

5.6. Независимая рука всадника

Решающую роль при определении квалификации всадника играет оценка положения и действия его рук. Одной из самых грубых ошибок, на которые могут указать всаднику, является грубая и жесткая рука. При этом всадники со временем понимают, что команды, подаваемые лошади при помощи повода, являются

наименее важными и всегда применяются только во взаимодействии с уклонами корпуса и действием шенкелей. Почему же так важно, чтобы всадник имел «мягкую» руку?

Необходимо подчеркнуть, что для хорошего всадника рот лошади является предметом особого отношения, поскольку лошадь, рот которой хоть раз был поврежден, уже никогда не возьмет трензель спокойно и безбоязненно.

Хорошего всадника всегда можно узнать по свободной руке. Как только корпус ездока по какой-то причине теряет равновесие, в конечностях происходят реакции, позволяющие его восстановить. При помощи рук можно особенно быстро вновь обрести потерянное равновесие. Поэтому можно сделать и обратное заключение: всадник с независимой рукой легко обретает и удерживает равновесие. В учении о верховой езде мягкую и постоянную связь руки и рта лошади принято называть упором в повод. Это означает, что рука всадника должна как бы настроиться на рот лошади, а не просто лежать на каком-либо определенном месте и действовать сама по себе. Если такая хорошая рука остается в покое, действует мягко, то это объясняется тем, что и лошадь подстроилась под всадника, он сам стал частью ее движения. Но при этом рука столь же мало остается неподвижной, как и сам всадник! Поэтому замечание тренера: «Не двигайте руками!» — звучит, как правило, парадоксально и приводит к прямо противоположному результату.

Вот почему распространенные упражнения для выработки правильной посадки, когда от учеников требуют держать руки свободно и как можно более спокойно на холке лошади, совершенно никуда не годятся. В этом случае даже у тренирован-



Рис. 5.25. Седло с страховочным ремешком.

ного всадника колени будут подниматься вверх, а рука не научится чувствовать контакт со ртом лошади.

Мне хотелось бы предложить вам определенные этапы обучения и возможности проверки независимого положения руки, которые имеют значение не только для начинающих. Иногда именно опытному всаднику нужна помощь, чтобы в экстремальных ситуациях он не потерял головы и сумел сохранить спокойное положение рук.

Хорошо зарекомендовал себя небольшой ремешок впереди седла, который известен как страховочный ремень (рис. 5.25 и 5.26). Но маленькие кольца впереди седла оказываются недостаточно стабильными; если за них крепко ухватиться в действительно опасной ситуации, то можно быстро очутиться с ними в руках на опилках манежа. Так что если для тренировки посадки вы регулярно используете одно и то же седло, я советую вам попросить шорника сильнее закрепить этот ремешок на седле.

Теперь я хочу решительно опровергнуть широко распространенное заблуждение, что если держаться рукой за седло, то можно научиться правильно держать повод.

Обучение твердой посадке в седле, скорее способствует стабильности верхней части корпуса, чем независимому положению рук. О том, что условием для свободных действий рук всадника является находящийся в равновесии корпус, мне уже, надеюсь, не надо объяснять подробно.

Лучше всего ухватиться за страховочный ремешок двумя руками с обеих сторон и держать руки так, как будто бы вы хотите растянуть этот ремешок в стороны.

Вспомните еще раз об описанных мною выше мышечных цепочках и о том, как движение распространяется по ним. При легком предварительном напряжении руки вы задаете для своего тела образец движения растяжения (выпрямления). В результате ваши локти плотнее прилегают к корпусу, плечи слегка расправляются, лопатки отводятся назад, а грудная клетка поднимается. Если вы немного потянете ремешок вверх, то ваш корпус не должен отклониться назад, а вы должны почувствовать, как увеличивается давление на ваше основание посадки. Так, при помощи этого ремешка вы мо-



Рис. 5.26. Захват ремешка.

жете добиться правильной нагрузки на таз, который обеспечивает подключение всадника к движению лошади. Когда я работаю с трудными лошадьми, я подстраховываюсь и делаю свою посадку более стабильной при помощи этого ремешка, а когда посадка более устойчива, затрачивается меньше сил и отпадает необходимость в активной работе поводом.

Следует обращать внимание на то, чтобы обе руки равномерно натягивали страховочный ремешок. Не должно быть так, чтобы одна рука тянула, а другая дергала, или он был натянут слишком сильно или же, наоборот, болтался. В противном случае необходимо тренировать чувство равномерного натяжения повода в руке. Степень необходимости тянуть за этот ремешок зависит от того, насколько стабилен корпус всадника. Нетренированный всадник без такого натяжения будет держаться напряженно. Когда всадник совладевает с этим, можно потребовать от него, чтобы он натягивал ремешки по направлениям вперед и вверх. Это совсем не простое движение, руки должны двигаться вперед, а туловище — не менять своего положения. Очень часто всадники наклоняются вперед вслед за руками и тем самым как бы выдергивают себя из седла.

Попробуйте сами спокойно выполнить все эти упражнения. Ведь не всегда следует тренировать посадку на корде; для езды будет полезно, если вы проедете пару кругов самостоятельно, сосредоточившись на своих руках. Захватите ремешок вместе с поводьями. Сделайте это либо только мизинцами, либо всей рукой. Обычно страховочный ремешок бывает слишком коротким. Если это так, то вам следует заранее позаботиться о более длинном

ремешке, достать его где-нибудь или сделать самим. А потом опробуйте его не только на разных аллюрах, но и непосредственно в момент

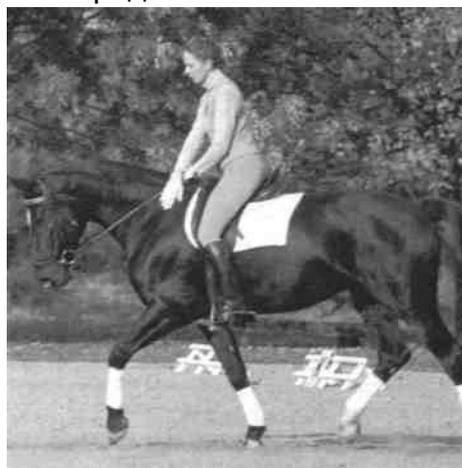


Рис. 5.27. Тренировка независимого положения рук.

перехода на рысь, галоп, перед остановкой и пр. Например, довольно сложно равномерно натягивать ремешок по направлению вперед и вверх и одновременно поднимать лошадь в галоп. Очень многие всадники перед подъемом в галоп резко дергают внутренний повод, что не имеет ничего общего с предварительной полуудержкой. Такое воздействие поводом сковывает внутреннюю переднюю ногу лошади, и первый темп галопа не может быть непринужденным и свободным. В этом случае ремешок станет хорошей подмогой, поскольку всадник сразу почувствует, с какой силой он тянет повод назад.

Проверять себя при помощи ремешка можно и на облегченной рыси. Если вам удастся равномерно натягивать его, то ваше движение на облегченной рыси остается сбалансированным и связанным с движениями лошади. Другая хорошая возможность в случае облегченной рыси — это похлопывание лошади в ритме ее движения (рис. 5.27). Похлопайте лошадь одной рукой наперекрест, одновременно

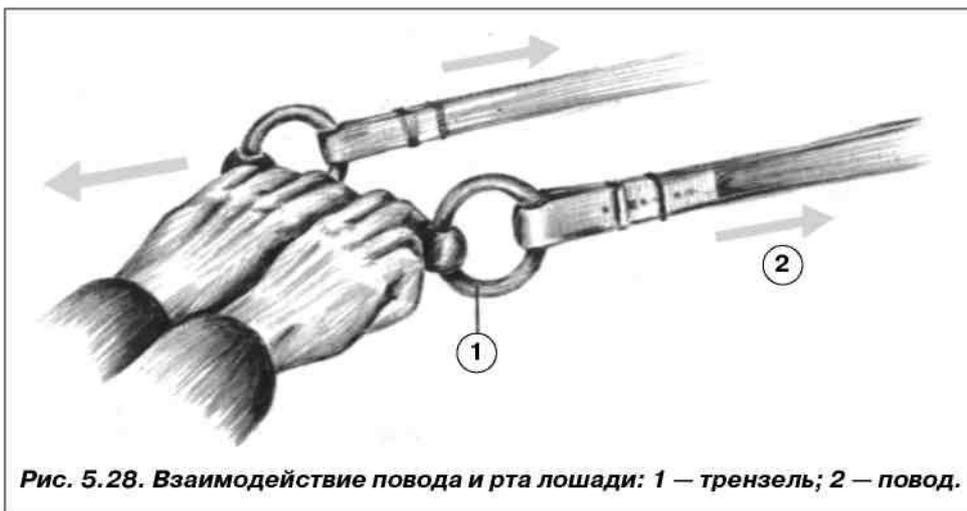


Рис. 5.28. Взаимодействие повода и рта лошади: 1 — трензель; 2 — повод.

опускаясь в седло. При этом вы не должны нарушать ритм, когда будете менять руки. Вы можете несколько разнообразить это упражнение: положите только одну руку на шею лошади и вместо того, чтобы похлопывать, опускаясь в седло, слегка сдвигайте свою руку вниз. Другой рукой вы можете время от времени держаться за заднюю луку седла, но так, чтобы изменение положения вашего туловища и ног не влияло на движение лошади. Такие упражнения позволят вам достичь независимого положения рук относительно корпуса, а значит, в будущем вы сможете управлять лошадью осознанно и целенаправленно.

Итак, ваш корпус стабилен, ваша рука независима от него, и теперь речь пойдет о применении средств управления. К счастью, верховая езда представляет собой не застывшую схему, иначе некоторые всадники никогда не взяли бы повода в руки. Для следующего упражнения вам потребуется оголовье, по крайней мере, трензель с поводом, а также партнер, который поможет вам уяснить, что чувствует ло-

шадь при воздействии всадника поводом. Ваш партнер должен положить свои руки на трензель, как бы изображая рот лошади. А вы берете повод и устанавливаете мягкий, но постоянный контакт с воображаемым ртом лошади (рис. 5.28).

Немаловажной деталью является ширина повода: она должна быть примерно равна ширине нижней фаланги безымянного пальца (рис. 5.29). При этом надо обра-



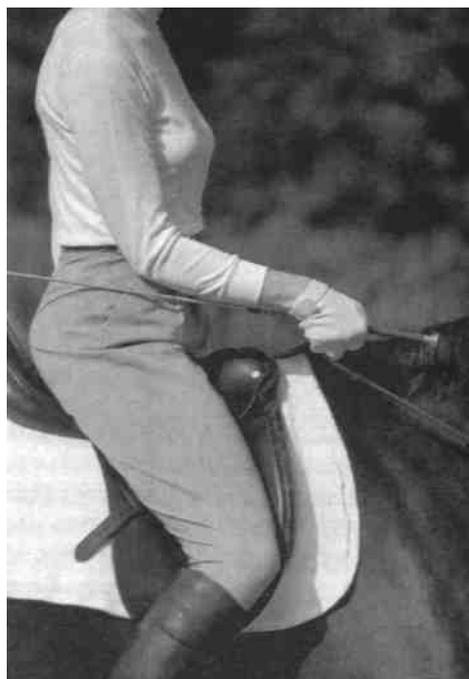


Рис. 5.30. Правильный захват хлыста.

Рис. 5.31. Защемленный лучезапястный сустав при неправильном захвате хлыста.

туть внимание на то, что сустав пальца расположен ниже, чем линия основания пальца. Вы можете сами легко нащупать этот сустав, сгибая и разгибая палец. Слишком широким поводом можно защемить палец, а слишком узкий трудно удержать. На это следует обратить особое внимание в случае предрасположенности к воспалению сухожильного влагалища предплечья (тендовагинит).

Но вернемся к воздействию на рот лошади трензелем. Итак, возьмитесь за повод и установите контакт с вашим партнером. Он наверняка скажет вам, что равномерное давление на трензель гораздо приятнее, чем постоянные рывки. Такое мягкое равномерное предварительное натя-

жение необходимо для того, чтобы лошадь могла воспринимать через трензель малейшие изменения движения. При верховой езде, конечно, предварительно натягивать повод таким образом должны не вы, а скорее, сама лошадь должна найти контакт с трензелем и опереться на него, как это описано в учении о верховой езде (рис. 5.32 и 5.33).

Продолжим наше упражнение. Теперь, когда вы уже взяли поводья и наладили предварительный контакт с вашим партнером, руки которого изображают рот лошади, попробуйте представить себе, что в одной руке у вас не повод, а губка, которую вы хотите отжать. Вы увидите, какого сильного воздействия можно до-



***Рис. 5.32. Правильное
положение руки:
вид спереди.***

Рис. 5.33. Неправильное положение рук всадника — одна рука переносится через холку.

биться этим незначительным движением — трензель может сместиться примерно на два сантиметра!

В ходе такой игры вы можете уяснить для себя различные тонкости управления поводьями. Эти варианты простираются от движения, когда вы будто бы выжимаете губку, до движения, когда вы поворачиваете лучезапястный сустав. Это ввинчивающее движение руки следует всегда делать так, чтобы оно совершалось по направлению, противоположному плечам и слегка вверх, и чтобы локти при этом не были разведены, поскольку в этом случае увеличенное давление воздействует не на поводья, т.е. не на лошадь, а на самого всадника. Я намерен-

но не употребляю здесь понятие одержки, так как она всегда подразумевает взаимодействие всех средств управления и ее нельзя выполнить, не сидя верхом на лошади.

В ходе такой тренировки в форме игры вы можете явно почувствовать, что левый и правый повод находятся в тесном взаимодействии друг с другом. В принципе вы едете верхом с одним поводом, который подобно петле проходит сквозь рот лошади и связывает между собой ваши руки. Как только вы начнете поворачивать одну руку, вы тут же почувствуете изменение натяжения в другой руке. Так должно быть и во время верховой езды! И спросите своего партнера по упражнению, чувству-

ет ли он разницу, когда вы натягиваете повод с наружной стороны или ослабляете с внутренней. Это просто поразительно, насколько редко всадники обращают внимание на такие вещи! Когда вы едете верхом, помните, что речь, в сущности, идет об одном поводе, и вы держите в руке оба его конца. Тогда вам будет проще при выполнении различных поворотов, при постановлении или сгибании. В процессе верховой езды одна рука всегда должна «знать», а точнее, чувствовать, что в этот момент делает другая.

Эта игра позволяет лучше усвоить и другие технические тонкости. Такие упражнения, как перехват поводов, захват их одной рукой, перекладывание хлыста, при которых рот лошади должен быть минимально потревожен, помогут вам научиться правильно пользоваться поводом (рис. 5.34).

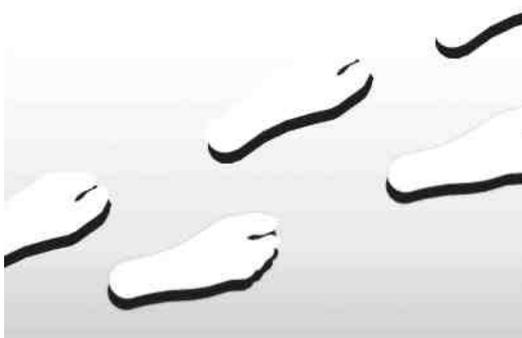
Пару слов хочу сказать о хлысте (рис. 5.30 и 5.31). Конечно же, хлыст мешает руке, так как вам уже не так просто держать ее в правильном положении. Место воздействия хлыста, являющегося для всадника вспомогательным средством управления, находится прямо за шенкелем, всадник не должен бить лошадь по крупу или по бокам. Поэтому он должен

держат хлыст у верхней части бедра. У многих всадников есть привычка держать его горизонтально — очень неудачное решение, поскольку при этом лучезапястный сустав оказывается защемленным, так как установлен по направлению вниз. Это препятствует амортизации движений. Если же держать хлыст почти вертикально, то лучезапястный сустав может вращаться, и возможность амортизации сохраняется. Сидя в седле, всадник всегда должен видеть кончик хлыста, это способствует лучшему распределению тяжести и облегчает манипулирование хлыстом. Большой палец должен захватывать хлыст и лежать в форме крыши на поводе. Чтобы сэкономить усилия для удержания хлыста в руке, я надела на него резиновую прокладку, которая, прилегая к ладони, позволяет легко удерживать его.

Итак, садитесь на лошадь и постарайтесь добиться упора в повод; вы должны как бы толкать ее вперед, как если бы у вас в руках были не поводы, а шесты. Будете ли вы себе представлять при этом шесты или резиновые упругие ленты, — в сущности, не важно; важно лишь, чтобы у вас было чувство постоянного движения вперед!



***Ноги — центр
равновесия
и раскрепощенности***

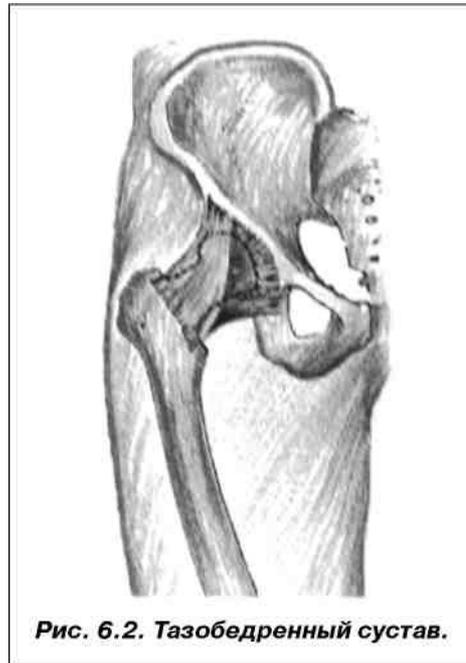


6.1. *Анатомические основы*



Ноги для нас — это в первую очередь средство передвижения. Поэтому суставы ног выполняют очень большую двигательную работу, чтобы обеспечить как можно большую продолжительность движения. Длинные мышцы, которые часто проходят даже через несколько суставов, служат в качестве двигателей (рис. 6.1).

Особенно примечательна форма верхней части бедра, которое под определенным углом соединяется с тазобедренным суставом (рис. 6.2). Это обеспечивает большую свободу движения. Сам тазобедренный сустав направлен не точно в сторону, а выступает вперед слегка наискосок, что способствует продвижению вперед. Тазобедренный сустав является типичным шаровидным суставом, его головка глубоко входит в суставную впадину. Хрящевой



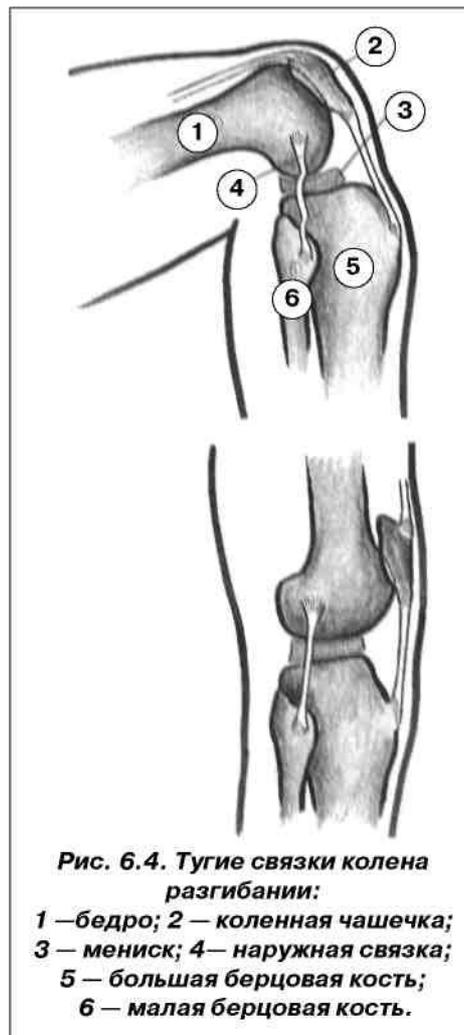
слой дополнительно покрывает ее, благодаря чему она так надежно удерживается во впадине. При отведении ноги головка, вращаясь, очень глубоко входит под крышу вертлужной впадины. Это положение особенно важно прежде всего для детей с дисплазией тазобедренных суставов (недостаточно развитая вертлужная впадина, причем сустав не находится в центре и



подвергается большей боковой нагрузке). Весь сустав дополнительно облегает плотная связка — самая стабильная во всем человеческом организме. В сравнении с плечом строение тазобедренного сустава более прочное. Здесь нет угрозы вывиха, и скорее может произойти перелом кости, чем сустава. Тазобедренный сустав осуществляет перенос веса на тазовое кольцо. Тяжесть корпуса переносится на ноги, а двигательные импульсы, исходящие от ног, передаются через таз к позвоночнику (рис. 6.3).

По отношению к колену ось бедра проходит не вертикально, а слегка наискось. Это обеспечивает большую устойчивость. Основные движения колена — сгибание и разгибание, кроме того, здесь возможно вращение внутрь и наружу, но только при сгибании, так как при разгибании боковые и крестовидные связки удерживают сустав (рис. 6.4).

Коленный сустав соединяет бедро и большую берцовую кость. В качестве буфера в коленном суставе есть два клиновидных хрящевых диска. Это мениски. Они помогают смягчить давление на коленный сустав и перераспределить нагрузку. Таким



образом, они защищают сустав. Хрящевой диск лежит внутри сухожилия и может скользить в нем. Малая берцовая кость прилегает к большой берцовой с внешней стороны сбоку. Здесь начинаются некоторые мышцы, поэтому при перенапряжении это место может оказаться очень чувствительно к изменению давления.

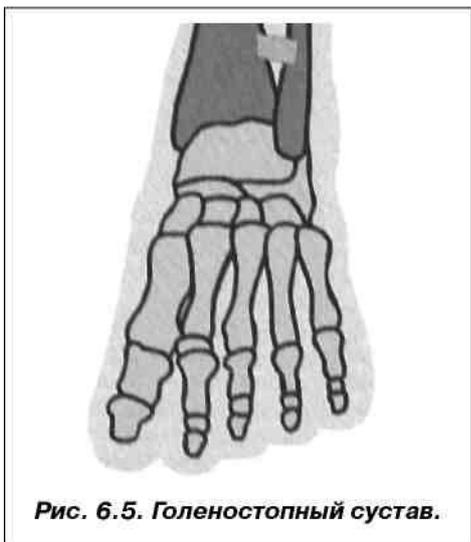


Рис. 6.5. Голеностопный сустав.

Большая берцовая и малая берцовая кости образуют внизу развилку для стопы (рис. 6.5). В ней стопа может осуществлять движение вверх и вниз. Поскольку стопа впереди шире, эта вилка при подъеме плюсны напрягается, а при опускании расслабляется; вот почему слишком глубокое положение каблуков при верховой езде делает голеностопный сустав неподвижным. Снизу стопы возможно такое движение, как подъем внешнего или внутреннего края стопы. Предплюсна устроена столь же сложно, сколь и плюсна руки. Интересно, что здесь мы вновь обнаруживаем три точки распределения тяжести: пятка, подушечки большого пальца ноги и мизинца (рис. 6.6).

Как видно на рис. 6.1, мышцы ног тянутся длинными цепочками, которые расположены по диагонали вокруг костей и суставов. Их можно сгруппировать по функциям, которые они выполняют.

Например, мышцы передней стороны бедра обеспечивают сгибание в тазобедренном

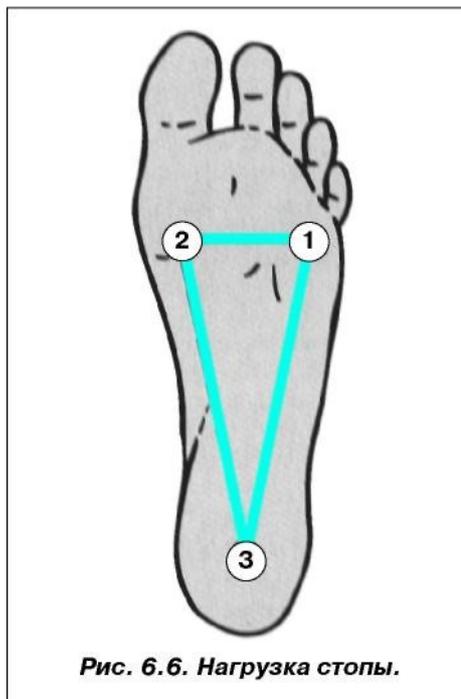


Рис. 6.6. Нагрузка стопы.

суставе и одновременно разгибание в колене. Мышцы задней стороны выпрямляют ноги в бедре, сгибают в колене. Действие таких мышц, проходящих через несколько суставов, объясняет нам, почему небольшое движение очень часто автоматически влечет за собой целую цепь других движений. Функции отдельных мышечных цепочек ног в процессе верховой езды я буду подробнее описывать в следующих главах.

6.2. Пропорции тела и индивидуальная конституция

Одинаковых ног не существует, и насколько разнообразны формы ног, сегодня мож-

но хорошо изучить, благодаря моде на шорты и юбки «мини». Длинные ноги, короткие ноги, ноги «колесом» и ноги «иксом»...

В общем можно сказать, что длина верхней (до колена) и нижней частей ноги должна быть примерно одинаковой; это позволяет достичь самого благоприятного рычагового воздействия на суставы (рис. 6.7).

Другое интересное наблюдение — это длина стопы, которая должна быть равна расстоянию от кончика носа до затылка.

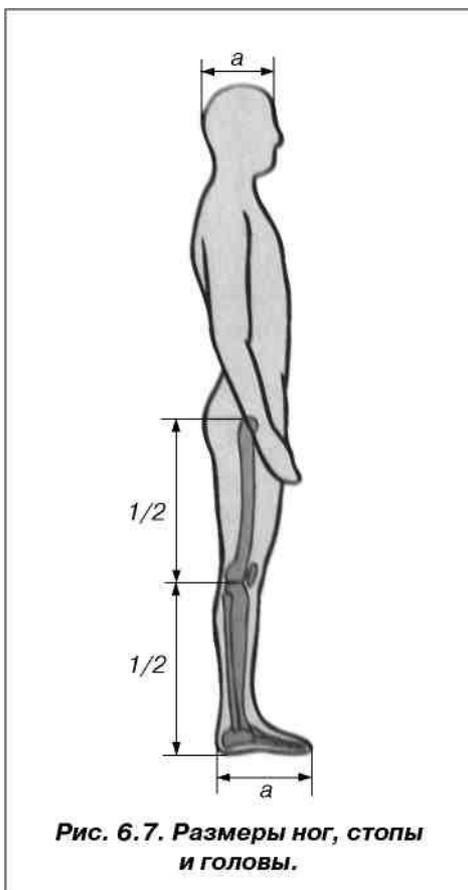


Рис. 6.7. Размеры ног, стопы и головы.

Таким образом, ширина головы должна точно соответствовать длине стопы. И только в этом случае тело действительно находится в равновесии. Если человек, стоя, не держит голову прямо над стопами своих ног, то какой-то участок его тела теряет равновесие (ведь за стабильность ответственны определенные мышцы или суставы), что ведет к длительным перенапряжениям, а иногда даже к явлениям изнашивания.

Это относится и к выездковой посадке. Всадник действительно находится в равновесии только тогда, когда его голова расположена прямо над стопами.

6.3.

Определение важнейших точек ориентации на собственном теле

Важной точкой ориентации является верхняя передняя ось таза (рис. 6.8), вы уже находили ее, изучая главу о тазе. Она расположена на уровне тазобедренного сустава и поэтому очень важна для наблюдений за движением. Здесь же начинаются многие короткие мышцы бедра.

Мышцы—зажимы на внутренней части бедер вам уже известны. Повторите еще раз упражнение по напряжению и расслаблению этих мышц, чтобы как следует прочувствовать это ощущение.

А теперь прощупайте ваше колено спереди. Нащупайте края коленной чашечки и подвигайте ее во все стороны при выпрямленном и расслабленном колене. Скольжение кверху и книзу — важнейшие направления движения. При разгибании колена коленная чашечка скользит вверх, при сгибании — вниз. Она защищает ко-



ленный сустав. Слишком тесные бриджи могут нарушить работу этого механизма выравнивания, и при продолжительной работе у всадника могут появиться болевые ощущения в этих местах.

А теперь продолжайте ощупывать ваше колено, слегка согнув его, начиная от нижнего края коленной чашечки в стороны. Здесь вы обнаружите щель коленного сустава. При некоторой тренировке можно также прощупать и боковые связки. Если вы слегка подвигаете коленом, то сможете ощутить это движение в самом суставе. Несколько ниже колена спереди вы можете обнаружить головку малой берцовой кости. Не нажимайте на нее слишком сильно, это место часто бывает очень чувствительным. Здесь также как и в локте, проходит нерв, который идет к голени, и до этого места тянутся концы сухожилий мускулатуры внешней стороны ноги.

У стопы можно легко нащупать вилочку лодыжки. Вы почувствуете, что ее внутренняя косточка (выступ) находится несколько впереди внешней. Этим объясняется, почему стопа, которая движется в этой вилочке,

слегка повернута наружу, а насколько — зависит от индивидуального положения суставов. На стопе вы можете хорошо прощупать некоторые мышцы.

С передней стороны есть три выступающие сухожилия (рис. 6.9). Если вы потяните внутренний край плюсны вверх, то впереди на стопе обозначится довольно широкое сухожилие. Расслабьте ногу снова, а затем поднимите только большой палец, и прямо рядом с сухожилием поднимающей мышцы внутреннего края выступит второе, более узкое сухожилие. Затем поднимите мизинец и внешний край стопы — и увидите третье. При подъеме внешней стороны снизу под лодыжкой вы заметите еще одно сухожилие. Оно играет немаловажную роль для верховой езды и находится во взаимодействии с толстым сухожилием поднимающей мышцы внутреннего края. В анатомии обе эти мышцы даже называют «стременами», так как они проходят по нижней части стопы и, соединяясь друг с другом как бы петлей, образуют подобие стремени. Эта наружная мышца стопы начинается-

м j



Рис. 6.9. Мышцы ноги: 1 — внутренний край поднимающей мышцы; 2 — длинный разгибатель большого пальца стопы; 3 — длинный разгибатель пальцев стопы; 4 — наружный край поднимающей мышцы; 1+4 — «стремена».

ся от
головки
малой
берцовой
кости, об-

разуя затем продолжение внешней мышечной цепочки бедра.

Сзади над пяткой хорошо прощупывается ахиллесово сухожилие. Оно образует завершение большой икроножной мышцы, и его способность к растяжению играет важную роль для амортизирующей способности голеностопного сустава.

Теперь еще раз нащупайте носок стопы в его самой широкой части. При этом вы заметите, что носки выступают вперед не прямо, а слегка наискось, в сторону. Вставляя ногу в стремя, которое лежит под носками стопы, следует, учитывая это отклонение.



**Идеальный тип
положения ноги и стопы
всадника**

Выездковая посадка

Нога от тазобедренного сустава должна свободно свешиваться вниз. При этом бедро настолько отведено назад и слегка повернуто внутрь, насколько это возможно, чтобы оно не было зажато. Таким образом достигается глубокое положение колен, лежащих плашмя на седле. Коленный сустав слегка согнут так, чтобы сустав стопы находился под тазобедренным суставом, на одной линии с ним.

Икра плашмя прилегает к корпусу лошади, посылающий шенкель лежит на подпруге, а поддерживающий — на расстоянии ширины ладони за подпругой. Стремя нужно взять так, чтобы оно немного не доходило до самого широкого места стопы. Именно в таком положении все движения лошади могут амортизироваться во всех суставах всадника, что видно по его пружинящим каблукам.

Облегченная посадка

Поскольку короткие стремена являются необходимым условием для облегченной посадки, то коленный и тазобедренный суставы согнуты сильнее, чем при выездковой посадке. Степень наклона в

тазобедренных суставах зависит от степени наклона всего корпуса. Колени больше выдвинуты вперед, вес всадника распределяется между бедрами и коленями. Голени, плоскими икрами лежащие на подпруге, обеспечивают контакт с корпусом лошади. Стремя можно надеть глубже на стопу, т.е. ниже самой широкой части носка, чтобы придать всаднику более стабильное положение. На облегченной посадке все движения лошади амортизируются всеми суставами — вплоть до каблуков всадника. Из-за того, что вес в основном приходится на ноги, это не так заметно, как в случае выездковой посадки, когда ноги всадника свободно свисают от бедра (рис. 6.10).



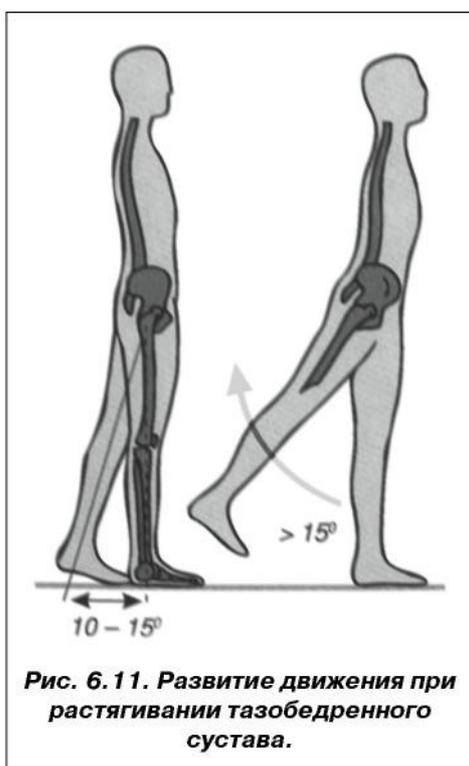
Рис. 6.10. Правильное положение ног на выездковой посадке и прыжках.

6.5.

Упражнения: взаимодействие туловища и ног

Вы уже кое-что знаете о тазобедренном суставе после главы о тазе, в которой я описала его строение. Теперь я хочу объяснить, в какой мере все эти суставы и области возникновения движения связаны между собой.

Изучая строение и функции руки, вы уже видели, как движение развивается дальше. В ногах также существуют похожие мышечные цепочки. При действии руки вращение наружу задавало образец дви-

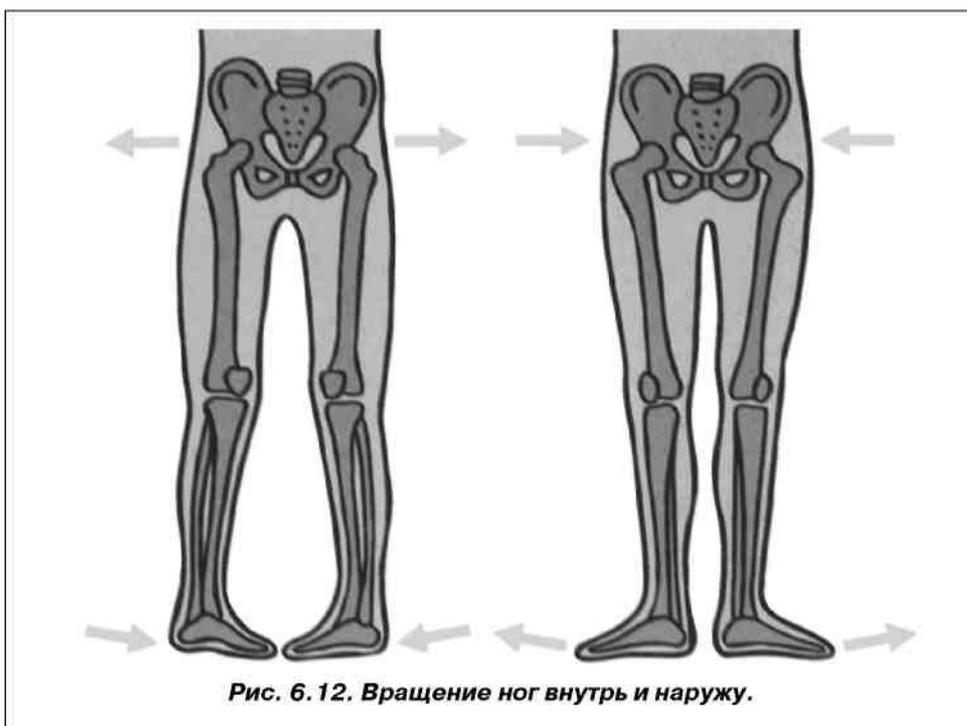


жения выпрямления для всего тела. Вращение ноги внутрь ведет к выпрямлению, вращение наружу «запускает» образец сгибания. Отсюда понятно, почему на прямой выездковой посадке нога должна быть повернута чуть внутрь.

Встаньте боком перед зеркалом. Одной рукой нащупайте ости поясничного отдела позвоночника, а другой — передние выступы тазового гребня. Теперь двигайте ногу с этой стороны назад. Скоро вы почувствуете, что остистые отростки под вашими пальцами исчезают, а тазовые выступы двигаются вперед и вниз. Сначала вы спровоцировали растягивание тазобедренного сустава, а это движение развилось дальше в опрокидывание таза вперед и выпрямление поясничного отдела позвоночника.

Путь, проделанный при растягивании тазобедренного сустава, был очень невелик. Чтобы движение не передавалось дальше в поясничный отдел позвоночника, вы должны отвести ногу под углом не более 10° (рис. 6.11). Выработать такое чувство изолированного растягивания бедра очень важно. Сделайте это движение еще раз и наблюдайте за собой в зеркале. Ваша икра отведена за другую ногу на расстояние примерно в ширину ладони. Разгибание тазобедренного сустава находится в тесной связи с поддерживающим шенкелем. Если бы вы отводили назад только голень, то возникало бы напряжение в сухожилиях, находящихся под коленом, и следовательно, ваш коленный сустав не мог быть расслабленным. Кроме того, в этом положении пятка поднята слишком высоко, и стремя может соскользнуть с ноги.

Другое важное движение бедра — это вращение внутрь. Встаньте опять перед зеркалом и нащупайте по бокам самое

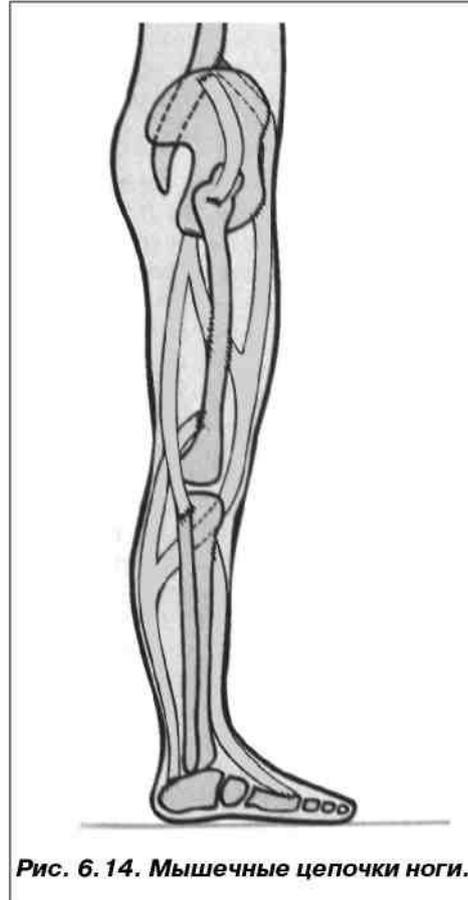
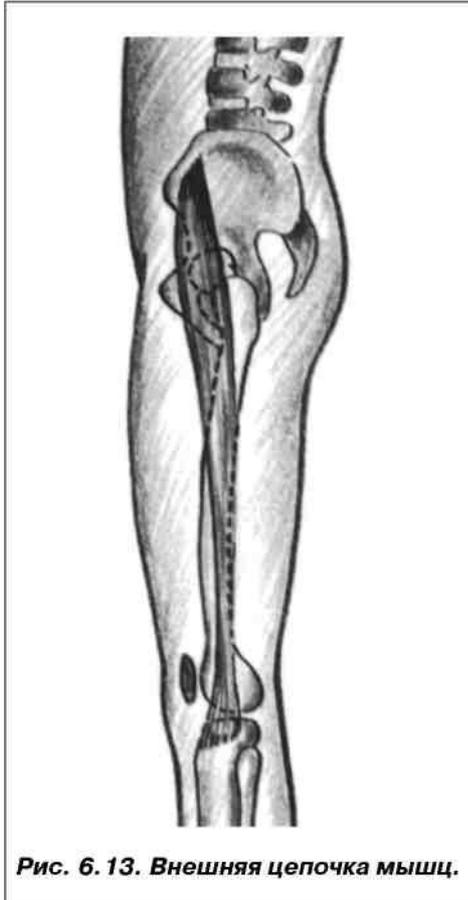


широкое место таза. В этом месте вы можете нащупать тазобедренный сустав. Если вы будете слегка поворачивать ногу внутрь, то он начнет двигаться вперед, а при повороте ноги наружу — отодвинется назад (рис. 6.12).

Тазобедренный сустав обращен вперед немного наискось, вот почему при повороте ноги внутрь основание посадки слегка расширяется, а при повороте наружу становится более узким. Это можно хорошо прощупать в положении стоя. Нащупайте двумя руками находящиеся под вашими ягодицами седалищные бугры. А теперь один раз сведите вместе пятки, а другой раз — носки. Под своими руками вы сможете явно ощутить, как седалищные бугры при повороте внутрь

расходятся, а при повороте наружу снова сходятся.

Как же сделать так, чтобы растянуть и слегка повернуть внутрь бедро, не напрягая при этом большие мышцы ягодиц? Встаньте опять прямо, равномерно распределите вес на обе ноги и нащупайте тазовые выступы с обеих сторон. От них отступите примерно на ширину двух пальцев вниз, а затем в стороны. А теперь попробуйте одновременно поворачивать обе пятки наружу. Под своими пальцами вы ощутите напряжение брюшка мышцы, которое переходит в сухожильный тяж, простирающийся с внешней стороны бедра до коленного сустава и далее — к головке малой берцовой кости. При помощи этой мышцы вы можете активизиро-



вать всю внешнюю мышечную цепочку. Попробуйте вновь и вновь почувствовать эту мышцу в разных ситуациях — при ходьбе, сидя, поднимаясь по лестнице и, конечно же, сидя верхом на лошади.

Эта внешняя мышечная цепочка плотнее прижимает внутреннюю сторону колена к лошади и помогает при подъеме внешнего края стопы (рис. 6.13 и 6.14).

Большинство других мышц бедра проходит через коленный сустав. Поэтому вследствие зажатия тазобедренного су-

става, как правило, зажимается и коленный сустав. Легкое сгибание в колене, необходимое для верховой езды, для этого сустава соответствует положению покоя, т.е. положению, при котором суставная сумка находится в наиболее расслабленном состоянии, а полость сустава наиболее велика; иначе говоря, давление в суставе в этом положении наименьшее, господствует мышечное равновесие, а значит амортизация в колене пройдет без осложнений.

Сядьте на табурет и согните колени примерно под прямым углом. Стопа находится под коленным суставом. Затем начните вращать стопу наружу и внутрь; нащупывая при этом двумя руками по бокам суставную щель в колене, вы почувствуете под своими пальцами движение в суставе.

Теперь выпрямите колено и повторите те же движения стоп. Вы уже больше не почувствуете движения, и вращение будет происходить только в тазобедренном суставе, так как связки плотно держат выпрямленное колено, ставшее неподвижным.

Итак, вы можете вращать коленный сустав, только если нога находится в согнутом положении, а в выпрямленном — нет. Если вы резко выпрямите колено, которое поворачивалось в согнутом положении, то это может легко привести к травме. Кстати, это типичная причина частых травм в лыжном спорте; следствием ее может быть разрыв связки или надрыв мениска.

Довольно сложным является момент посадки в седло. Всадник с травмой колена часто испытывает боль именно при посадке в седло, поскольку колено переходит из согнутого положения в выпрямленное. Метод, позволяющий избежать травмы, это посадка как на пони, т.е. сзади. Но если лошадь крупная, то вы окажетесь далеко позади нее, и ей достаточно будет сделать только один шаг ...и нетрудно догадаться, что может произойти. Поэтому при классической посадке на лошадь следует обращать внимание на то, что сначала нужно встать с выпрямленным коленом, а лишь потом начать поворачивать ногу. Чтобы облегчить себе задачу, можно использовать табуретку. В таком случае колено оказывается защищенным.

Важно запомнить, что выпрямление в колене «запирает» коленный сустав, тем

самым под нагрузкой оказываются и соседние суставы. Слишком выпрямленная нога на выездковой посадке полностью исключает раскрепощенное состояние.

Если вы стоите, равномерно распределив тяжесть на обе ноги, то должны несколько согнуть колени, чтобы иметь сзади, в запасе, примерно сантиметр для «игры». Очень многие люди стоят с чрезмерно выпрямленными и напряженными коленями. При таком положении стоя мышцы не работают — получается повисание на связках: суставная сумка находится под натяжением, и поэтому нормальное питание сустава осуществляться не может. В дополнение к этому нарушается нормальная работа кровеносных сосудов, они не в состоянии откачивать кровь обратно к сердцу в необходимом объеме, что при длительном положении стоя часто становится причиной варикозного расширения вен, опухших лодыжек.

Нащупайте одной рукой остистые отростки в поясничной области позвоночника и резко напрягите несколько раз ваши колени, сильно выпрямляя их. Вы почувствуете что-то вроде толчка в поясничном отделе позвоночника. При слишком выпрямленном колене бедро как бы оттягивается назад, что приводит к растягиванию тазобедренного сустава. При этом в паху растягивается мышца-сгибатель, которая держит бедро и примыкает к четвертому поясничному позвонку, который тем самым смещается вперед по направлению к крестцу.

Так всякие мельчайшие особенности, и прежде всего, привычки, искажающие осанку, могут стать причиной серьезных проблем со спиной в области поясничного отдела позвоночника. В повседневной жизни старайтесь всегда контролировать положение своих коленных суставов, и всякий

раз, когда вы заметите, что находитесь в таком, казалось бы, удобном чрезмерно выпрямленном положении, поменяйте его. Ваша спина вас за это отблагодарит.

Теперь продолжим изучать строение ноги. Стопа — это часть ноги, по сложности строения похожая на руку. И если посмотреть на размеры стопы и осознать, что эта маленькая стопа несет и удерживает в равновесии все тело, то понимаешь, что одно это — уже блестящий результат. Посмотрите еще раз на рисунок, где показана анатомия стопы, затем снова сядьте на табуретку и возьмите стопу в руки. Попытайтесь максимально расслабить ее и поворачивать в разные стороны. Стопа сама по себе очень подвижна, что позволяет ей мгновенно реагировать на малейшие неровности поверхности или нарушения равновесия. Лучше всего придерживайте голень одной рукой, а другой рукой вращайте стопу.

Голеностопный сустав должен амортизировать движение, которое передается от спины лошади. Как это происходит?

Лучше всего встаньте на край тротуара или ступеньки, слегка согните колено и попружиньте пяткой. Это как раз то движение, которое требуется для верховой езды, только теперь вы должны перенести весь свой вес на плюсну.

Чтобы добиться действительно независимого положения голеностопного сустава, можно проделать следующее упражнение. Сядьте снова на табурет и крепко обхватите двумя руками одно колено, так чтобы стопа свисала свободно. Затем вращайте ее в разных направлениях так, чтобы голень при этом не меняла своего положения. Часто это вызывает мгновенную реакцию целой мышечной цепочки: при подъеме стопы вверх разгибается и колено. Это именно то движение, которое мы

нередко наблюдаем при команде: «Каблук вниз!» При этом имеется в виду скорее легкий подъем плюсны, независимый от положения голени.

Икры всадника должны плашмя прилегать к бокам лошади, и нередко приходится слышать, что именно напряжение и расслаблению икры управляет лошадью. Действительно ли это так? Икроножная мышца проходит с задней стороны голени и подсоединяется к ахиллесову сухожилию у пятки. Наверху же эта мышца (рис. 6.15) тянется двумя толстыми жгу-

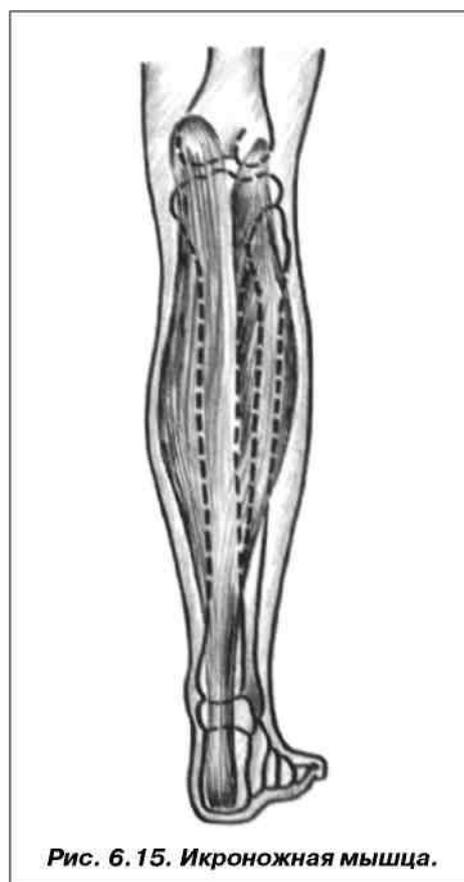


Рис. 6.15. Икроножная мышца.

тами, заходя за коленный сустав. При ее сокращении колено выпрямляется, и пятка тянется вверх. Противоречит ли это учению о верховой езде? Если вы внимательно прочитали предыдущие главы, то помните, что я уже много раз писала о работе мышц на удлинение. Именно это происходит и в случае работы с икрами. Сядьте снова на табурет, одной рукой держите колено, а другую положите на внут-



Рис. 6.16. Растяжение ягодичной мышцы.

реннюю часть икры. Поднимите плюсну стопы наверх, и вы ощутите, как икроножная мышца, растягиваясь,

становится более плотной. Опускание при этом пятки вниз демонстрирует амортизирующее действие голеностопного сустава. Как уже отмечалось выше, это движение лучше всего отрабатывать, стоя на краю тротуара или на ступеньке лестницы.

Но именно мышцы ног начинают уплотняться и сокращаться из-за неправильного распределения веса на стопы, из-за слишком прямого колена и других проблем осанки и движения. Я хочу предложить вам пару упражнений на растяжение самых типичных мышечных цепочек. Если, выполняя эти упражнения, вы столкнетесь с какими-либо большими трудностями или побочными явлениями, то вам следует посоветоваться со специалистом, чтобы выяснить их причины.

Делая упражнения на растяжение, описанные ниже, необходимо медленно и мягко входить в позицию растягивания, задержаться в ней на несколько мгновений, возможно, попробовать в этом положении напрячь и расслабить мышцы, а затем медленно и мягко снова выходить из состояния растяжки. Иначе мышцы наподобие резиновых ремней вновь резко сократятся, что может быть вызвать неприятные ощущения. Амортизация в конце движения может повредить мышцу и вызвать ее повторное сокращение.

Упражнения для мышц ягодицы. Лягте на спину и согните одну ногу в бедре и в колене примерно под прямым углом. Другая нога должна быть выпрямленной и лежать на полу (рис. 6.16) . Теперь поверните голень по направлению к своему телу, а затем потяните руками колено

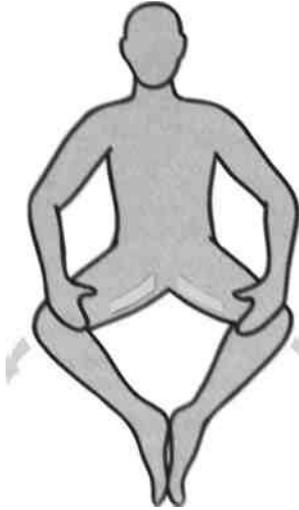


Рис. 6.17. Растяжение мышц внутренней стороны бедра.

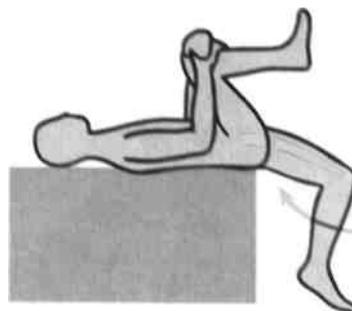
и голень в сторону противоположного тазобедренного сустава. Легкая тянущая боль в ягодице подтвердит, что вы выполняете растяжение правильно.

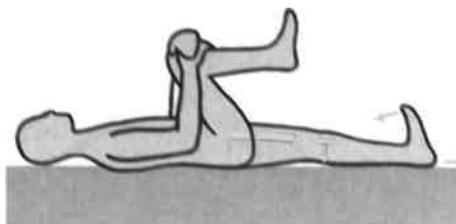
Упражнения для мышц внутренней стороны бедра. Вы снова должны лечь на спину, но теперь поставьте обе ступни на пол. Подошвы ваших ног должны

быть сведены вместе, а колени свободно разведены в стороны (рис. 6.17). В зависимости от того, насколько вы будете сгибать ноги, станут растягиваться различные части мускулатуры бедер. В этом положении растяжки возможна комбинированная работа на напряжение и расслабление. Прижмите поясничный отдел позвоночника плотно к подстилке, на которой вы лежите, и попытайтесь как можно сильнее раздвинуть колени в стороны. Руками можно слегка массировать уплотнившиеся мышечные тяжи.

Упражнения для мышц передней стороны бедра. Самое простое упражнение на растяжение тоже выполняется в положении лежа. Одна нога, согнутая в колене, максимально притягивается к животу и удерживается в таком положении обеими руками (рис. 6.18). Таз должен быть слегка выгнут, а поясничный отдел позвоночника немного округлен, сохраняя при этом контакт с полом. Плюсна другой ноги поднята вверх и вся нога, начиная от пятки, вытягивается в длину. Если вы ощутите растяжение и в области пахового сгиба, это означает, что упражнение выполнено правильно.

Так как некоторые мышцы бедра доходят до колена, можно усложнить тренировку,





***Рис. 6.18. Растяжение мышц
передней стороны бедра.***



согнув колено той ноги, которую вы растягиваете. Лежа на спине, лучше всего делать это на краю скамейки или стола, чтобы растягиваемая нога могла бы свисать вниз. Впрочем, можно тренироваться и лежа на боку. Тогда верхняя нога максимально согнута, а нижняя с согнутым коленом сдвинута назад. Чтобы усилить растяжение, вы можете захватить стопу полотенцем. Притягивать пятку к ягодице в положении стоя не слишком разумно, поскольку вы невольно облегчаете себе задачу, прогнувшись в позвоночнике. Для всякого растяжения мышц бедра важно, чтобы другая нога двигалась в противоположном направлении, чтобы цепная реакция развития движения не распространялась на таз и позвоночник.

Упражнения для мышц задней части бедра. Эти мышцы сокращаются чаще других. Поскольку они очень мощные и значительно влияют на положение таза при ходьбе, сидении, а также в положении стоя, их растяжение является одной из важнейших задач. Однако не пытайтесь делать это в положении стоя, дотягиваясь двумя руками до пола. Тем самым вы лишь растягиваете поясничный отдел позвоночника. Чтобы воздействовать на те мышцы, которые вы намеревались растя-

гивать, снова следует привести ноги в противоположные исходные позиции — это предупредит движения, позволяющие избежать искомой нагрузки. Такого результата можно легко достичь, лежа на спине. Вытяните одну ногу и крепко прижмите ее к подстилке. Другая нога, согнутая в колене, максимально прижимается к животу (рис. 6.19). Стопу можно захватить петлей из полотенца, а затем попробовать медленно тянуть голень на себя за голову, немного выпрямляя колено. Если колено выпрямляется под прямым углом, то вы почувствуете натяжение в сухожилиях сзади колена. Лучше будет, если вы продолжите сгибать бедро, тогда ощущение растягивания мышц будет еще сильнее. Кроме того, мышечная ткань гораздо лучше поддается растяжению, чем ткань сухожилий.

Упражнения для мышц икры. Растяжение этих мышц важно для верховой езды, так как их расслабление имеет большое значение для правильного управления лошадью. Встаньте лицом к стене и раздвиньте ноги как при ходьбе (рис. 6.20). Перенесите тяжесть на переднюю ногу и обопритесь руками о стену. Важно обратить внимание на то, чтобы бедра были параллельны друг другу, и чтобы пятка



Рис. 6.20. Растяжение мышц икры.

ноги, стоящей сзади, сохраняла контакт с полом.

Упражнение для развития подвижности таранно-пяточного сустава. Важную функцию для подвижности стопы играет пяточная кость. Чтобы пятка действительно могла амортизировать движение, она должна иметь возможность двигаться вниз.

Обхватите одной рукой голень, а другой — пятку и попытайтесь подвигать ею чуть вниз и в стороны. Вы заметите, что при натяжении в пятке плюсна слегка приподнимается вверх. Это движение происходит в процессе верховой езды и амортизируется в суставе стопы. Оно возможно только при расслабленной стопе.

6.6. Правильное положение ноги всадника при движении лошади

Подобно тому, как положение плечевого пояса и рук должно быть независимым от посадки, требуется и независимое положение ног. Свободно свисающая нога помогает всаднику найти баланс, так же как шест у велосипедиста, едущего по канату (рис. 6.21).

Уже одно положение таза играет важную роль для раскрепощения ног. Тазобедренный сустав находится выше седалищного бугра, и он неизбежно двигается вместе с тазом. Нога является необходимым ориентиром для определения среднего положения таза. Если таз слишком опрокинут вперед, то всадник слишком сильно опирается на мышцы внутренней стороны бедра, которые рефлекторно уплотняются. Если же сместить таз назад, то колени рефлекторно поднимутся вверх, что приведет к напряжению мускулатуры передней стороны бедер. Только при среднем положении таза бедра действительно свободно свисают вниз. Тренировать это чувство и найти это по-

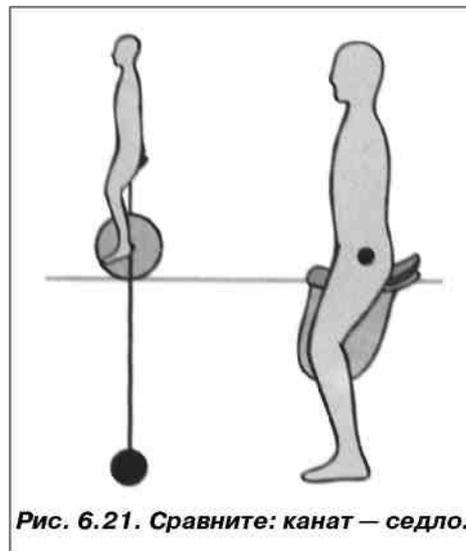


Рис. 6.21. Сравните: канат — седло.

ложение в движении — вот очень важный момент для правильного применения шенкеля как средства управления.

Мышцы внутренней стороны бедра, напротив, могут даже стабилизировать положение таза, следовательно, они являются стабилизаторами, тогда как голень активно работает в качестве движущей и посылающей силы, перенимая на себя функцию управления лошадью.

Сядьте верхом на лошадь и попытайтесь воссоздать для себя чувство висящей ноги. Осуществить это на практике проще, если перекинуть стремяна через седло крест



Рис. 6.22. Оттягивание мышц бедра назад.

накрест. Легкое и ровное вращение бедра внутрь — это не всегда простая задача. Иногда помогает следующее:

возьмитесь рукой за мышцы задней части бедра и оттяните их назад (рис. 6.22). Тогда бедро будет плотнее прижато к лошади, и сила мышц не помешает этому контакту. Это особенно помогает в случае, если у всадника короткие и полные бедра.

Если вы ощущаете, что нога висит, то осторожно вдените ее в стремя, стараясь не потерять чувство «висящей ноги». Это совсем не просто, и часто в такой ситуации возникает напряжение в стопе, а голень незаметно выставляется вперед, — и вот уже это чувство потеряно. Поэтому в большинстве случаев начинающие всадники легче осваивают глубокую посадку без стремян. Стремя ограничивает свободу ноги. Но, с другой стороны, стремя и помогает. Оно служит опорой для плюсны стопы: это позволяет суставу амортизировать движение по направлению вниз, вследствие чего икры плотнее прилегают к корпусу лошади. Если у вас правильное «чувство стремени», вы можете проверить и положение своих бедер. По правилам сустав стопы должен находиться под тазобедренным суставом. Чтобы проконтролировать это, нужно посмотреть на себя сбоку в зеркало.

Стремя крепится на седле таким образом, что оно уже заранее само по себе находится в том месте, где в него должна быть вставлена стопа, а именно под мыском. Если вы высвобождаете ногу из стремени, и оно остается на том же месте, значит, положение ноги было правильным. Если же стремя движется в сторону подпруги, значит, вы слишком сильно выставили голень вперед; если же оно соскальзывает под большой палец ноги, значит, вы слишком сильно отвели голень назад (рис. 6.23–6.25).

Рис. 6.23. Выдвинутый вперед шенкель.



Рис. 6.24. Правильное положение шенкеля.



Рис. 6.25. Слишком сильно отведенный назад шенкель, стремя съезжает на мысок ноги.



Рис. 6.26. «Танцующее» стремя для собственного контроля.

Такая возможность самоконтроля всегда доступна и в процессе движения. «Пританцовывание» на стремях подошвой ноги помогает контролировать положение бедер и расслабить сустав стопы (рис. 6.26). При этом упражнении важно поднимать действительно только плюсну стопы, ни в коем случае не поднимая при этом вверх и колени. Наряду с тренировкой правильного положения ноги это упражнение тренирует и независимость голени от бедра. А это очень важно для дифференцирования команд, подаваемых лошади.

Многие всадники, особенно начинающие, боятся потерять стремя. Чтобы этого не случилось, они как бы намеренно зажимают ногу в стремях. Такой всадник автоматически приподнимает себя ногой как рычагом из глубокой посадки, и его бедра жестко фиксируются. Он не может больше сопровождать корпусом движение лошади, — вот почему такая игра, затеваемая со стремями, далеко небезо-

бидна. Очень полезное упражнение: время от времени специально вынимать ногу из стремя. Если вы при этом вынимаете только носок, то стремя само возвращается на прежнее место. Это упражнение позволяет в форме игры преодолеть чувство страха от потери стремени, и показывает, что при правильном положении ноги стремя всегда находит свое место и держится на ноге само по себе. Таким образом, всаднику не надо удерживать его специальными усилиями. При этом нужно быть очень внимательным в том случае, когда длина стремени достигает уровня локтевой кости лошади, чтобы не причинить ей сильную боль.

Довольно трудно определить правильную длину стремени. Например, на путищах моего собственного седла есть шесть разных дырок, рассчитанных на различную длину стремени, и я выбираю их в зависимости от лошади. В принципе есть некие стандартные правила, но все же оптимальную длину всякий раз следует выбирать исходя из конкретного случая. Главный критерий правильной длины стремени — это раскрепощенная посадка. Слишком длинное стремя чересчур нагружает бедра, заставляя их мускулатуру растягиваться, и тогда всадник не может больше амортизировать движение и становится ригидным (т.е. закрепощенным).

В другом случае он постоянно пытается, выпрямляя стопу, удерживать стремя. При этом голень сдвигается назад, и у всадника появляется тенденция к неправильной посадке «на разрезе». Слишком короткое стремя приводит к посадке «как на стуле», или к слишком частым

при-вставаниям на стременах, из-за чего реакции мышечных цепочек вновь приводят к жесткой фиксации тазобедренного сустава.

Исходя из опыта начинающим всадникам проще сначала ездить на более коротких стременах, так как на первых порах сохранять баланс с выпрямленной ногой для них еще слишком сложно. Дети и начинающие всадники должны вообще часто ездить без стремян, чтобы натренировать чувство глубокой посадки. При этом следует обратить внимание на то, чтобы они не цеплялись ногами за седло, как прищепки, и не задирали вверх колени (рис. 6.27). Тому, кто привыкнет вставать на стременах, не принимая в расчет движений лошади, будет очень нелегко научиться глубоко и плотно сидеть в седле. Типичным примером является целая нация — англичане. В Англии



Рис. 6.27. Цепляющиеся за седло колени и шенкель.

всадники ездят на фантастической облегченной посадке. Но на выездковой посадке многим бывает очень трудно правильно сидеть на лошади.

В выездке стремя должно быть подогнано таким образом, чтобы оно находило свое правильное место на стопе благодаря простому подъему носка. На разных этапах занятия возможны разные варианты. Я знаю многих всадников, которые в фазе разминки подтягивают свои стремяна на два деления короче и ездят на них до тех пор, пока их собственные суставы расслабятся, мышцы бедра станут более растянутыми, а в середине занятия они уже ездят на более длинных стремянах. Контролируйте длину стремени сами, изменяйте ее и попытайтесь зафиксировать, как эти изменения влияют на вашу посадку в целом. Иногда, отпустив или подтянув стремя на одну дырку, вы почувствуете, как все изменилось.

Тщательно подогнанные стремяна являются условием для раскованной и пластичной посадки. Я хочу вам напомнить, что с седлом следует обходиться бережно. Поскольку левое путлище постепенно растягивается (так как при посадке на лошадь оно является опорным), рекомендуется либо регулярно его менять, либо столь же регулярно садиться на лошадь с правой стороны. Попробуйте это сделать, и вы снова почувствуете, каково же приходится новичку.

Равные по длине стремяна обеспечивают симметричную посадку на лошади. Часто свою асимметричную посадку всадники объясняют разной длиной ног; это ощущение усиливается тем, что они пристегивают стремяна на разной длине. Такие действия были бы оправданы, если одна нога была бы короче другой по

крайней мере на два сантиметра (у людей с такими ногами и в повседневности необходимо выравнивать обувь, один каблук должен быть выше другого). Однако при меньшем различии длины такое «расхождение» может быть устранено в области таза и не требует другой коррекции. Если появляется чувство, что всадник все время сидит как бы на одной стороне, то одностороннее укорачивание стремени не исправит положения. Это создаст лишь видимость симметрии, но в действительности ощутимо нарушит равновесие лошади. Вот почему в таком случае гораздо больше следует работать над равновесием собственного корпуса. Небольшие повороты в области позвоночника приводят к тому, что в области таза происходит уклонение от движения.

Для того чтобы проверить, одинаково ли подогнаны стремяна,

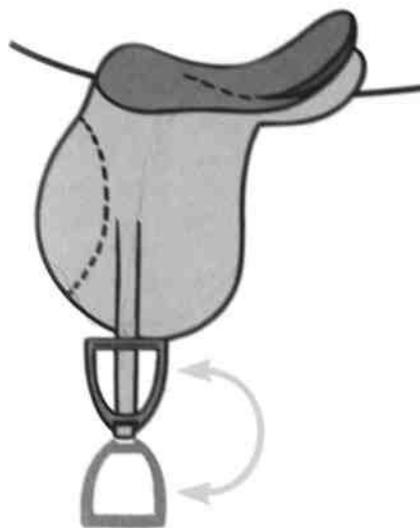


Рис. 6.28. Переворот стремени. нужно перевернуть

стремя в сторону седла (рис. 6.28), ведь крылья седла всегда одинаковой длины. Благодаря этому можно точнее, чем на глазок, проверить равенство длины стремян. Таким образом можно устранить и другие возможные причины ошибки (например, седло лежит не на середине спины лошади). Если, сев на лошадь, всадник чувствует, что левое стремя длиннее, то он должен как следует «размять» правое стремя и проверить подпругу. Хорошее седло — главное снаряжение, обеспечивающее нормальную верховую езду. Если седло как бы высижено с одной стороны или на задней луке, то добиться раскрепощенного положения бедер будет практически невозможно.

Для езды по открытой местности и для прыжков стремяна подтягиваются короче. Усиление сгибания бедра и колена должно обеспечить лучшее равновесие при более быстрой езде, и вес всадника переносится на бока лошади. При этом его центр тяжести сближаются с центром тяжести лошади. В этом случае стремяна можно взять немного глубже, что обеспечивает более устойчивое положение. При этом необходимо сохранять возможность амортизировать движение в голеностопном суставе.

Выше я уже достаточно подробно описала амортизирующий голеностопный сустав, так что вам должно быть ясно, что здесь речь идет о чем-то особенно важном. И вы не ошиблись, ведь это последнее звено в цепочке, стопа может амортизировать движение только при расслабленном тазе, тазобедренных и коленных суставах. Вот почему амортизация в голеностопном суставе — важный критерий для оценки посадки в целом. Чтобы иметь возможность амортизировать движение в голеностопном суставе,

всадник должен пропускать движение лошади вниз, в ногу, что можно легко почувствовать и научиться этому на строевой рыси. Правильно ездить строевой рысью — задача не из легких. Она представляет собой специфическую смесь нагружающей и разгружающей посадок. Понаблюдайте подольше за разными всадниками, едущими строевой рысью, и обратите внимание на положение их ног. Наверняка вы увидите очень разные картинку. Все зависит от баланса всадника. Как только всадник чуть опережает корпусом движение лошади или чуть отстает от него, в ногах возникают реакции, возвращающие равновесие, которые в свою очередь мешают четкому управлению лошадью.

На строевой рыси следует перенести свой центр тяжести вперед ровно настолько, чтобы он находился не над голеностопным суставом, как это должно быть на выездковой посадке, а над носком стопы. Это может быть совсем небольшим, едва заметным перераспределением тяжести. Встаньте на обе ноги, закрыв глаза, переместите свой вес с пяток на носки. Вы заметили, какое незначительное движение необходимо для этого? Именно такие тончайшие движения перемещения веса и требуются в процессе верховой езды.

Потренируйтесь и сидя на лошади. Приподнимитесь слегка на стремянах и найдите равновесие в этом положении. Вы почувствуете, что это не так уж легко, особенно, если продолжать двигаться вперед. При этом вы поймете, какая из двух ошибок вам ближе — вы либо опережаете корпусом движение лошади, либо отстаете от него (рис. 6.29). Ключевую роль здесь играет колено. Вам надо не просто приподняться в стремянах, а добиться распределения веса и на

бедра, и на колени. Если вы просто встаете на стремянах, то ваше положение будет неустойчивым. Стремя — это ведь не какая-то устойчивая конструкция, оно свисает от седла наподобие маятника и поэтому не находится все время на одном месте. Колено должно в слегка согнутом положении контролировать равновесие. Попробуйте выпрямить колени и вы сразу почувствуете, как сильно оно нарушится — это очень частая ошибка при обучении езде строевой рысью. При этом я имею в виду просто при-вставание с выпрямлением колен. При-вставание на строевой рыси должно быть ориентировано не столько на высоту, но — гораздо в большей мере — на подвижность тазобедренных суставов. Колебание спины лошади определяет, насколько высоко должен подниматься всадник.

Опускаясь в седло, вы ни в коем случае не должны представлять себе это движение как опускание на стул, потому что тогда ваш корпус неизбежно опрокинется назад, ноги выдвинутся вперед, и равновесие будет потеряно. Корпус всадника на строевой рыси представляет собой рычаг по отношению к ногам. А это не слишком приятное движение как для всадника, так и для лошади. При опускании в седло надо расположить ноги как можно глубже. Колени могут быть немного сдвинуты книзу, но не вверх. Тогда движение может быть амортизировано всей цепочкой вплоть до голеностопного сустава. Сначала может показаться неправдоподобным, что от столь незначительного движения может зависеть эффективное управление лошадью. Часто шенкель начинает «хлопать» по боку лошади, отходит от него в момент привставания из седла, а, опускаясь в седло, всадник цепляется за него коленом. Такой шенкель, хоть и будет воздействовать на лошадь, но никогда не сможет стать независимым для дифференцированного управления лошадью (см. главу 7).

На строевой рыси на каждом втором шаге движение проходит вплоть до пятки, то же самое относится и к учебной рыси. Вы едете рысью, натягивая ремешок таким образом, чтобы равномерно распределить нагрузку на основание посадки. При этом вы сможете полностью сосредоточиться на своих ногах. Если они действительно свободно свисают вниз, то каждый раз, когда ваша лошадь ставит на землю парную ногу, вы почувствуете, как это «приземление» как бы вытягивает вашу ногу в длину. Так и должно быть.

Выше я писала, что бедро стабилизирует посадку, а независимый от него шенкель является средством управления лошадью. К сожалению, частая ошибка, особенно в отношении наружного шенкеля, заключается в том, что он уходит вперед, а это препятствует оптимальному воздействию на лошадь. Я хочу описать несколько примеров, которые должны помочь вам удерживать шенкель на положенном месте. Представьте себе, что ваша нога — это лук, тетива которого натянута от тазобедренного сустава к голеностопному суставу (рис. 6.30). Легкое натяжение проходит через бедро и колено, голень немного отводится назад. Посмотрите еще раз на анатомический рисунок: мышца бедра действительно проходит впереди через колено. При верховой езде она должна работать на растяжение, а не на сокращение.

На этом же рисунке изображена воображаемая резиновая лента, которая тянется от вашей пятки к заднему копыту лошади на этой же стороне. Таким образом, вы можете себе представить, как должен работать шенкель при правильной посадке (см. рис. 6.30).

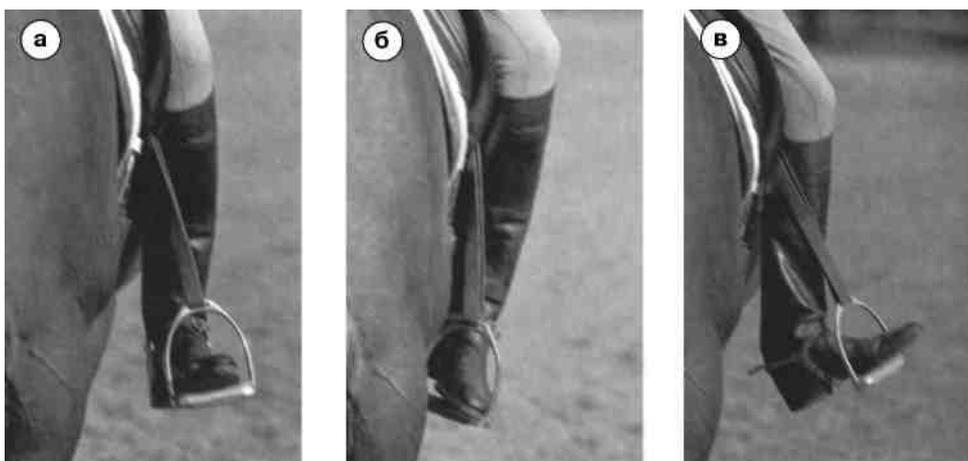


Рис. 6.29. Положения шенкеля: а — правильное; б — закругленная нога; в — нога, повернутая наружу.

Попробуйте ездить верхом, представляя себе обе картинки. Для этого необходимо движение, ведь посадка — это отнюдь не статичное состояние корпуса всадника!

Положение шенкеля особенно важно при поворотах, полуодержке или одержке. Но приходится наблюдать, как в фазе приземления на галопе внутренняя нога всадника уходит вперед, а внутренняя задняя нога лошади еще не готова для нового темпа галоп. Поезжайте галопом, пробуя сохранить постоянный контакт икры с корпусом лошади. В фазе приземления представляйте себе вышеописанные картинку, чтобы шенкеля сохраняли правильное положение.

Я уделила достаточно внимания описанию правильного положения ног всадника, ничего не говоря о непосредственном воздействии шенкелями на лошадь. Я сделала это намеренно, поскольку лошадь сама может воспринимать команды по управлению, если нога всадника лежит правильно. Когда задняя нога ло-

шади делает мах вперед, то ребра с этой стороны также движутся вперед, и ее корпус теснее соприкасается с ногой всадника.

Конечно же, это идеальная ситуация. Зачастую это чувство можно обрести лишь на короткие мгновения. Однако очень важно вновь и вновь перепроверять затраты сил на команды и пытаться свести их к минимуму. Я хочу предостеречь от слишком техничного воздействия шенкелями. Не должно быть команд шенкеля без ответной реакции всей посадки в целом. Посылающий шенкель лежит на подпруге — вот какое положение он должен занимать, если ваша нога свисает так, как было описано выше. Поддерживающий шенкель, слегка отведен в тазобедренном суставе — это очень небольшое движение и для того чтобы правильно его расположить, часто достаточно одного поворота. Если, например, вы поворачиваете направо, то таз выдвигает внутреннее



Рис. 6.30. Лук и резиновая лента.

бедро вперед — нагрузка переходит на ветвь лобковой кости. Внешний тазобедренный сустав автоматически сильнее разгибается, а внешняя нога лежит в позиции сдерживания. Если вы действительно слились с движением и находитесь в балансе, то многое происхо-

дит само по себе. Вы должны постоянно сосредоточиваться на таком чувстве, пока отдельные мгновения не превратятся в часы. Вот еще один совет для согласованного применения средств управления. Например, если вы хотите перевести лошадь на рысь, а она не реа-

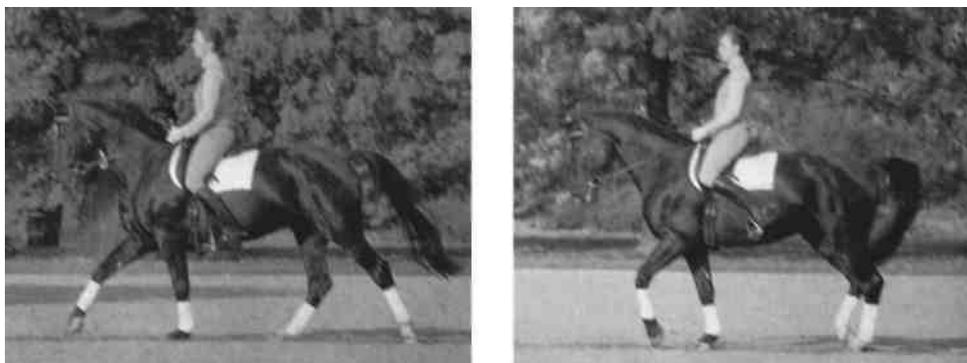


Рис. 6.31. Поддерживающий шенкель.

***Рис. 6.32. Неправильное
подключение наружного
поддерживающего шенкеля.***

гирует на ваши тонкие команды, то вам лучше проявить больше энергии. После этого выполните еще один переход, применяя средства управления уже не так активно. В большинстве случаев лошадь начинает реагировать более четко. В совершенстве реагировать на средства управления она сможет только тогда, когда будет полностью сконцентрирована на занятии. Верховая езда без чрезмерных силовых затрат требует очень большой сосредоточенности и концентрации не только от всадника, но и от лошади.

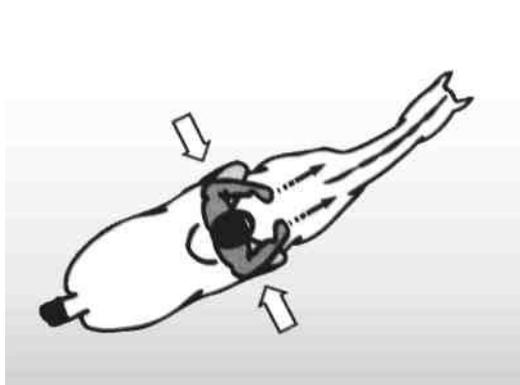
Если вы постоянно сжимаете шенкелями бока лошади, то она постепенно привыкнет к этому давлению. И тогда, чтобы выслать ее вперед, вам нужно будет прилагать все больше усилий. Попробуйте надавить рукой на собственное бедро. В начале вы отчетливо ощутите это давление. Но спустя некоторое время вы привыкнете к нему, и ваше восприятие переключится на какие-то другие воздействия. Если же ваша рука расслабленно лежит на бедре и нажимает на него только время от времени, то ваша реакция будет постоянно связана с бедром и уже более легкий нажим воспримется

отчетливее, чем продолжительное раздражение, к которому уже привык. С лошадью дело обстоит точно так же.

Если лошадь снова четко реагирует на применение средств управления при переходе на рысь, то можете ослабить давление шенкелей и расслабить мышцы ног, лошадь воспримет это как поощрение. Она почувствует, что давление на ее бока исчезло после того, как она отреагировала на команду.

В процессе движения ноги всадника должны обхватывать лошадь. Авторы многих книг описывали так называемую дышащую ногу всадника. Под этим термином подразумевается правильное раскрепощение ноги. Она всегда должна находиться в правильном положении, чтобы при необходимости заставить лошадь работать с большей сосредоточенностью и прилежанием (рис. 6.31 и 6.32). Езда на лошади, которая действительно воспринимает и реагирует на команды шенкеля всадника, доставляет истинное удовольствие. Чтобы настроить лошадь на ответную реакцию, всадник должен быть терпелив, последователен и сконцентрирован. И хоть эта задача не из легких, однако стоит попробовать ее решить.

Совершенная координация тела — применение средств управления



7.1. *Действие веса всадника на спину лошади*

В любых теоретических основах верховой езды средства управления делятся на уклоны корпуса всадника, работу шенкелей и повода. И самое позднее — перед сдачей экзамена на квалификацию — их схематически заучивают наизусть. Всадники знают о воздействии веса, нагружающего или разгружающего один или оба бока лошади; о высыпающих и сдерживающих воздействиях шенкелями, заставляющих лошадь двигаться вперед и в стороны; уступающую, набирающую, сдерживающую и выдерживающую руку. Если к этим знаниям еще прибавить и соответствующий инструктаж, то экзамен, по крайней мере теоретически, можно считать выдержанным. Конечно же, из теоретических руководств известно, что эти команды должны быть согласованы между собой, именно их четкое взаимодействие определяет чутье всадника.

В этой главе я не буду схематически дифференцировать команды я хочу больше рассказать об этом чутье и показать возможности, а также способы научиться чувствовать лошадь.

Научиться правильно пользоваться средствами управления совсем не так просто. Прежде всего, это чисто техническое обучение движению, например; вращение лучезапястного сустава. Но в какой момент, насколько интенсивно и как долго следует использовать это воздействие — вот что главное в обучении искусству верховой езды.

Ключевую роль в управлении лошадью играют уклоны корпуса всадника. От собственного веса никуда не денешься. Ноги

можно вытянуть, поводья можно бросить, но наш вес, которым мы давим на седло, остается неизменным! Его можно слегка перераспределить, но 60 кг всегда остаются 60 кг, и лошадь вынуждена их нести на себе.

Здесь я хочу еще раз напомнить вам пример с рюкзаком. Он показал нам, что для того, кто несет рюкзак, решающее значение имеет не вес в килограммах, а то, как он распределяется и удерживается на спине. Так, грузный всадник может быть приятнее для лошади легкой конституции, чем легкий, но сидящий несбалансированно.

Итак, от своего веса всаднику никуда не деться. Идеальная цель заключается в умении сидя на лошади настолько хорошо распределить свой вес, чтобы постоянно сопровождать ее движение корпусом, быть его частью. Как только всадник начинает опережать корпусом движение лошади или отставать от него, это немедленно и ощутимо нарушает ее равновесие и естественный темп движения. Такое же влияние оказывают и боковые перераспределения веса всадника. Лошадь должна отреагировать на новую ситуацию равновесия и делает это, либо подставляясь под этот вес сбоку, либо уклоняясь от него в противоположную сторону. Если посмотреть на все с этой точки зрения, то верховая езда — это большая игра в равновесие, поскольку лошадь реагирует даже на минимальное изменение распределения веса всадника. Со стороны эти мельчайшие перераспределения веса могут быть незаметны, но лошадь реагирует на них мгновенно, чтобы вновь найти общее равновесие вместе с всадником.

Сядя на лошадь в следующий раз, попробуйте ощутить, действительно ли ваш

вес постоянно перемещается, чувствуете ли вы себя постоянно в балансе. Подумайте при этом, какой длинный рычаг представляет собой ваше туловище, и тогда вы поймете, как сильно может повлиять на ваш баланс даже немного наклоненная вперед или в сторону голова.

7.2. Плавный переход с выездковой посадки на облегченную посадку и их взаимодействие

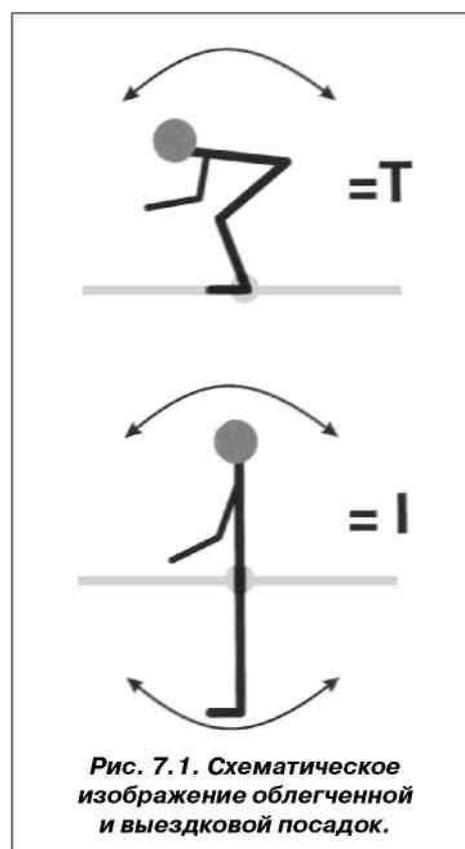
Как уже упоминалось ранее, вес, а тем самым и равновесие, играют решающую роль в верховой езде, и в этом разделе я хочу подробнее остановиться на проблеме равновесия для разных типов посадки.

На выездковой посадке происходят тончайшие реакции балансирования. Если смотреть со стороны, то верхняя часть туловища сохраняет спокойное положение. Она сбалансирована вдоль воображаемой линии отвеса. В качестве площади опоры выступает тазовое основание посадки, т.е. таз. Треугольная площадь опоры весьма стабильна. Свисающие от бедра ноги работают как маятники и помогают стабилизировать баланс.

На облегченной посадке туловище находится в равновесии благодаря положению ног. Основной тонус мышц верхней части корпуса выше, так как из-за наклона вперед она более лабильна, чем на выездковой посадке, при которой все строительные элементы находятся друг под другом. Более высокий основной тонус помогает лучше привыкнуть к движениям лошади и реагировать на них. Площадь опоры на облегченной посадке

— это бедра, колени и стремена. Эта площадь опоры шире, чем на выездковой посадке. При таком подходе облегченную посадку перед прыжком можно сравнить с положением стоя с широко расставленными ногами, а выездковую посадку — с балетной позицией.

На первый взгляд кажется, что облегченная посадка стабильнее, так как имеет более широкую площадь опоры. Но когда вы рассмотрите распределение веса всадника на площади опоры, то по форме облегченную посадку можно сравнить с буквой «Т» (рис. 7.1). Верхняя часть кор-



пуса является горизонтальным рычагом, который должен быть сбалансирован другими частями тела. Площадь опоры широка, но только по бокам, впереди и сзади она узкая. Лабильное положение верхней части туловища требует более высокого основного тонуса и реактивной способности мышц, что особенно необходимо при езде по открытой местности, прыжках и на быстром аллюре.

Выездковую посадку можно скорее сравнить с буквой «I» (см. рис. 7.1), которая посередине как бы прикреплена к стене. Площадь опоры мала, но она имеет треугольную форму и располагается в середине тела. Более длинное тело, как бы закрепленное в середине, для восстановления равновесия всегда будет двигаться, подобно маятнику, по вертикали. Таким образом, выездковая посадка представляется более стабильной, чем облегченная. Практика подтверждает это — достаточно понаблюдать за выступлением ковбоя на родео. Верхняя часть туловища должна сохранять вертикальное положение, тогда ковбой сможет дольше удержаться на спине лошади. Да вам и самим наверняка приходилось почувствовать, что более низкие препятствия легче преодолевать, стоя на стременах. Но если лошадь начинает прыгать по-настоящему, то надо плотнее сесть в седло и держаться прямо, иначе равновесие будет потеряно и всадник не успеет исправить положение.

Итак, у выездковой посадки площадь опоры находится выше, она уже имеет треугольную форму, при этом ноги работают как маятники. Равновесие, скорее, стабильно, основной тонус мышц более низкий. На облегченной посадке площадь опоры хоть и шире, но лежит глубже, посадка более лабильна, основной тонус мышц и состояние реакций более

высокие. Поэтому езда на облегченной посадке для всадника утомительнее и обучаться ей следует с осторожностью.

Переход от одной посадки к другой — это сложнейшее движение и одновременно тренировка равновесия, во время которой всадник должен менять узкую и высокую площадь опоры на широкую и глубокую, приспособливая основной мышечный тонус к новой ситуации, но не перенапрягая мышцы. Это задание особенно хорошо помогает выработать ощущение собственного тела. Постоянная необходимость приспособливаться к новой ситуации помогает лучше тренировать бессознательно протекающие реакции и рефлексy, восстанавливающие равновесие. Чем больше всадник будет тренироваться в этом, тем легче он обретет равновесие на движущейся лошади.

7.3. Строевая рысь — сложный акт балансирования

Строевая рысь представляет собой чередование нагрузки и разгрузки. Площадь опоры всадника постоянно меняется. После всего прочитанного вы понимаете, насколько сложное движение для этого требуется. Я уже немного рассказывала о технике строевой рыси в связи с амортизирующим каблуком. Важно понять и почувствовать, что строевая рысь состоит не только из привставания и опускания в седло. Происходит постоянная смена площади опоры — от узкой к широкой, от высокой к глубокой, от лабильной к стабильной...



На примере облегченной рыси можно выявить многие основные проблемы посадки и баланса. На строевой рыси верхняя часть корпуса должна сохранять максимально спокойное положение. Частая ошибка, которая выводит из равновесия как всадника, так и лошадь — это наклон вперед при привставании и наклон назад при опускании в седло. В такой момент всадник просто не успевает приспособиться еще и к движениям лошади. Это можно сравнить с проблемой равновесия корпуса, возникающей когда человек встает с низкого стула. Если вы хотите встать с низкого стула с прямым корпусом, то вес тела приходится на точку позади ваших ног и поэтому вам нужно будет сделать взмах руками и рывок корпусом. Когда вы садитесь, дело обстоит точно так же; если вес переносится слишком далеко назад, то за несколько сантиметров до стула вы уже не сможете сохранять равновесие и плюхнетесь на него. Если же вес переносится вперед настолько, что он равномерно распределяется на обе ноги, то и подъем, и посадку можно держать под контролем.

Если вам удастся задержаться на каждой фазе этого процесса движения, не теряя

при этом равновесия — это значит, что вы сбалансированы правильно. Подобными задержками и остановками в движении можно проверять состояние своего равновесия (рис. 7.2).

Линия нагрузки на строевой рыси проходит не через голеностопный сустав, а через мысок стопы (рис.7.3). Это соответствует распределению веса при стойке на передней части стопы. Насколько глубоко при этом можно наклонять корпус вперед или держать его в вертикальном положении — зависит от разных причин. Хорошо и спокойно двигающуюся в сборе лошадь легче заставить перейти на рысь при вертикальном положении корпуса, чем молодую лошадь. Конечно же, нельзя перевешиваться вперед, что может привести к перегрузке переда лошади.

Немаловажную роль для правильной строевой рыси играют индивидуальные пропорции тела всадника. Вспомните о различных «нагибательных» типах, которые я описывала в главе о корпусе. Всадник с длинными ногами и коротким туловищем будет наклоняться вперед сильнее, чем тот, у кого верхняя часть корпуса более длинная (при наклоне он будет

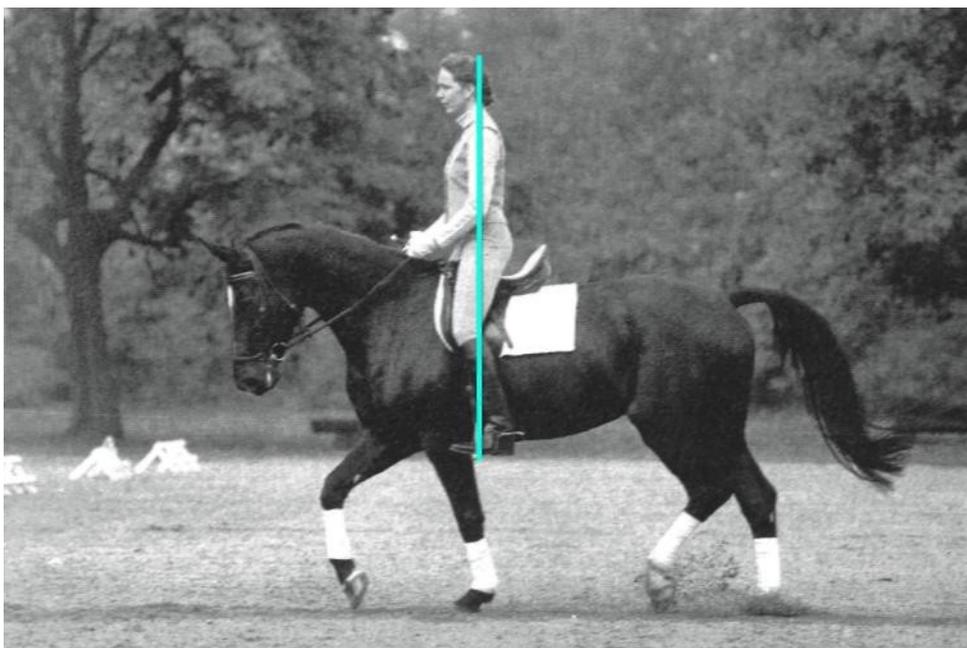


Рис. 7.3. Правильная строевая рысь с линией нагрузки.

держаться более вертикально). На строевой рыси особенно важна длина бедер. Длинное бедро требует большего наклона вперед, чем относительно короткое бедро.

Только после того, как верхняя часть корпуса всадника будет сохранять равновесие над изменяющейся площадью опоры, руки смогут обрести независимый от привставания и опускания в седло равномерный контакт со ртом лошади. По-наблюдайте за разными всадниками, когда они едут строевой рысью. Довольно распространенной является такая привычка — привставая и опускаясь в седло, соответственно поднимать или опускать руки. В этом случае можно хорошо поупражняться, придерживаясь за ремешок впереди седла. На строевой

рыси он не должен колебаться ни вперед-назад, ни вверх-вниз, надо суметь добиться его равномерного натяжения на каждой фазе строевой рыси в любом из желаемых направлений (например, вперед и вверх).

Ноги всадника на строевой рыси не должны судорожно сжимать бока лошади и быть выпрямленными в стороны. Как привычка вставать на стременах, так и попытки, слишком выпрямляя колени, привставать в седле как можно выше, слишком сильно выпрямляя колени, препятствуют тонкой игре балансирования над разными площадями опоры (рис. 7.4). Бывает действительно трудно уяснить себе, что при привставании в седле площадь опоры опускается ниже, а при опускании в седло, хотя ноги оказываются ниже, а яго-

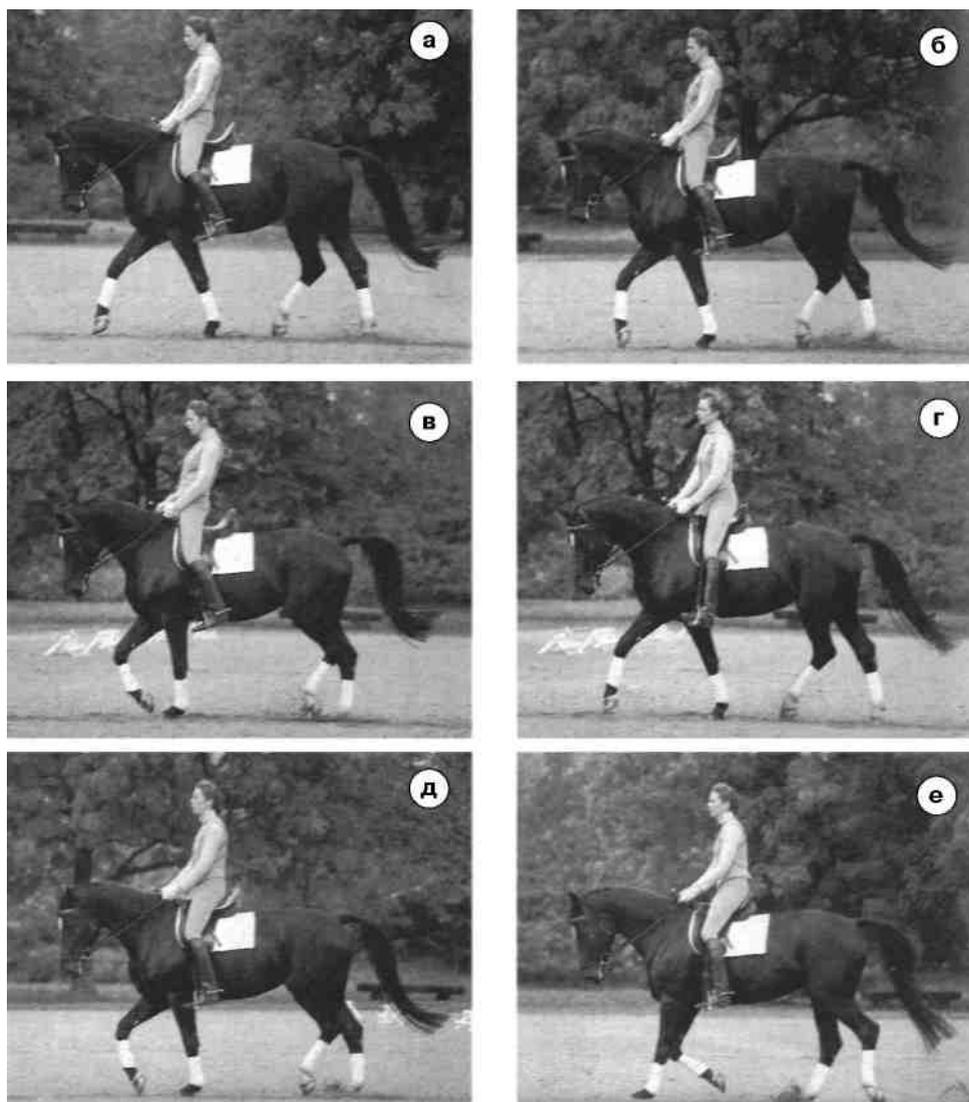


Рис. 7.4. Строевая рысь:

- а** — несбалансированное привставание всадника в седле, опережающее движение лошади — колени и шенкеля цепляются за бока лошади;
- б** — слишком прямое и высокое привставание в седле;
- в** — таз всадника смещается вслед за руками, заблокированные тазобедренные суставы;
- г** — привставание в седле с выпрямленными коленями;
- д** — привставание, отстающее от движения лошади;
- е** — опускание в седло, отстающее от движения лошади.

дицы глубже, площадь опоры находится выше. Но когда вы однажды это поймете и проделаете все сидя на лошади, описанные движения покажутся вам простыми и логичными.

7.4. Всадник — инициатор движения лошади

Сопровождать корпусом движение лошади необходимо для того, чтобы заставить ее двигаться.

В совершенстве научиться моделировать движение на стоящей лошади смысла не имеет. Сначала надо научиться становиться частью движения, которое потом вы будете стимулировать. Я хочу пояснить это на примере перехода в галоп.

Начинающий всадник, который не знает, какое ощущение возникает на галопе, едва ли сможет давать конкретные команды для перехода в галоп. Чем чаще он ездит галопом, тем лучше его тело приспосабливается к меняющимся движениям, пока он сам не научится произвольно вызывать эти движения и воздействовать на них. Когда я заставляю занимающегося на корде ученика выполнять переходы рысь—галоп—рысь—галоп раз двадцать подряд, лошадь, как правило, как только почувствует какую-то перемену во мне или изменения в поведении всадника, уже на третьем переходе знает, что от нее требуется. Часто ученики жалуются, что лошадь начинает галопировать уже до его команды. Но она просто оказывается внимательнее и реагирует быстрее, воспринимая малейшее изменение как команду перехода в галоп, в то время как всадник все еще разбирается со своими ногами... В этом случае можно очень наглядно продемонстриро-

вать всаднику, какими должны быть «дозировки» команд. Когда лошадь сосредоточенна и знает, что ей предстоит, то часто достаточно малейшей команды, чтобы добиться желаемого. И, напротив, если лошадь только что более получаса рысила по дорожке (и, возможно, еще и под несбалансированным всадником), то, чтобы заставить ее перейти в галоп, потребуется намного больших усилий.

Но, давайте вернемся к примеру многократного выполнения перехода рысь—галоп. Поначалу всадник заметно отстает корпусом от движения лошади, но скоро он научится реагировать быстрее, пока, наконец, не станет частью движения и сможет точно почувствовать, как и в какой момент изменяется положение спины лошади при переходе в галоп. Его вес останется вертикально сбалансированным по отношению к спине лошади. Со временем он натренирует свое чутье для подачи точных команд перехода в галоп. Если ситуация будет постоянно неблагоприятной и всадник будет иметь проблемы с переходом в галоп, то он научится только резкому и грубому применению средств управления. В приведенном мною примере смены аллюра на первом этапе быстрее реагирует лошадь, а всадник лишь следует меняющемуся движению. На втором этапе он становится частью движения, а на третьем начинает движение уже самостоятельно, лошадь лишь следует за ним. Лошади, подобным образом ориентирующиеся на посадку — просто подарок для всадников. По сути речь идет только об умении сконцентрироваться на достижении и сохранении общего равновесия.

В моей практике был один незабываемый случай, когда одна очень нервная лошадь все время отказывалась выполнить переход в галоп. Мой тренер сказала мне, что

я ни в коем случае не должна активно работать шенкелями и поводом, а должна продолжать преспокойно сидеть на рыси, пока лошадь не «настроит» свое равновесие на мою посадку. Это была единственная возможность заставить ее среагировать на средства управления.

Детям в этом отношении гораздо проще, чем взрослым. Они обладают очень развитой ловкостью и координацией, инстинктивно «входят» в движение. Этим и объясняется, почему иногда очень ленивый ребенок преспокойно едет вперед, так как его равновесие не нарушается слишком выраженной подачей команд.

Взрослому потребуется гораздо больше усилий, чтобы приспособиться к движущейся площадке опоры. Встаньте как-нибудь на скейт-борд или наденьте ролики, и вы поймете, что я имею в виду. Дети тренируют свое чувство равновесия в течение всего дня. Они играют, прыгают, катаются на роликах, кувыркаются — ищут ситуации, в которых чувствуют себя неуверенно, чтобы узнать, на что они способны. Взрослый же, наоборот, двигается только в ограниченном объеме: сесть, встать, лечь, идти... При всем этом чувство равновесия задействуется не в полной мере. Но не беспокойтесь, оно существует всегда и его можно активизировать — ведь любой взрослый человек хоть в чем-то, но продолжает оставаться ребенком.

7.5. Плотная посадка

Предпосылкой для успешного применения средств управления является глубокая плотная посадка. Что же конкретно подразумевается под словом «плотная»? Безусловно, я не имею в виду, что ноги

всадника должны судорожно сжимать лошадь. Я знаю женщину, у которой вместо ног от рождения крошечные обрубки, и которая великолепно ездит верхом с очень плотной посадкой.

Плотно сидящий в седле всадник закрывает все пространство между собой и лошадью. Он сидит, балансируя в движении. Все его тело — часть движения лошади. На повороте его внешняя нога никогда не отходит в сторону, а корпус не уклоняется ни от одного движения лошади, всадник как бы приклеен к седлу в каждой фазе движения. Ни на секунду он не дает лошади возможность выйти из повиновения и уклониться от воздействия средств управления.

Чем сбалансированнее сидит всадник, тем меньше сил он затрачивает для сохранения плотной посадки. Необходимый основной тонус мышц тела адекватен требуемому движению, на собранной рыси он выше, чем на шагу. Каждое нарушение равновесия может быть исправлено только с большой затратой сил.

Всадник должен плотно сидеть в седле в каждый момент движения лошади. Хорошо понаблюдать за посадкой и проверить ее правильность можно на сменах аллюра, например при переходе на рысь или при плотной облегченной посадке перед прыжком. Плотность облегченной посадки также имеет большое значение. Только ее труднее добиться, так как равновесие на облегченной посадке более подвижно. На строевой рыси особенно сложно постоянно сохранять плотную посадку, и часто всадник просто теряет ее, а лошади получают разнообразные возможности уклониться от выполнения требований всадника. Осуществить это изменение нагрузки и площади опоры таким образом, чтобы сохранить контакт

с лошадью и баланс — это уже высокое искусство. Далеко не все всадники в совершенстве осваивают строевую рысь.

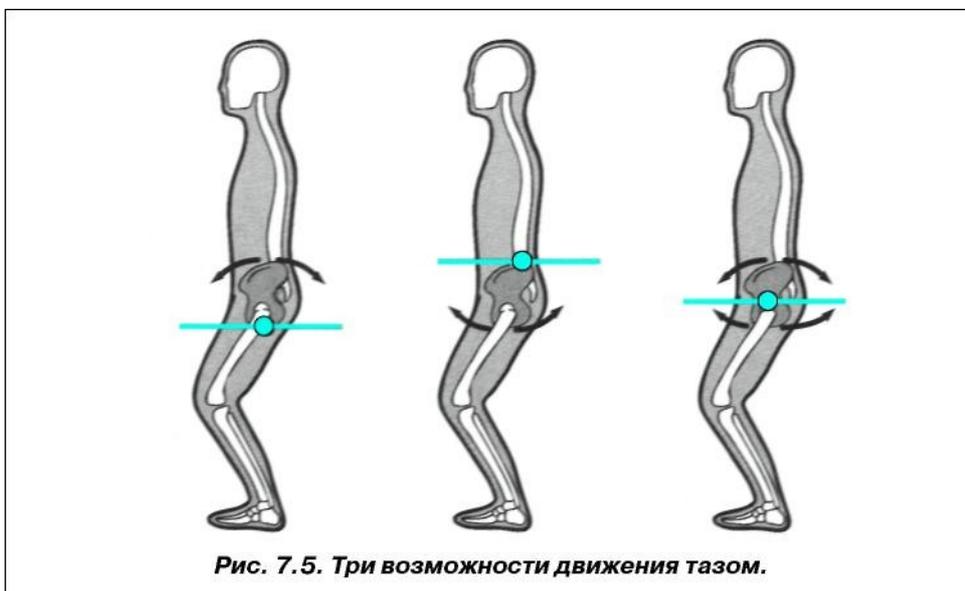
7.6. Тайна напряжения крестца

Во всех предыдущих анатомических описаниях вы ничего не прочли о «мышце крестца», которая ответственна за его напряжение, и, возможно, уже неоднократно спрашивали себя, почему я так долго медлила с рассказом об этом важном участке. Но такой мышцы не существует. Понятие «напряжение крестца» подразумевает такой комплекс обстоятельств, что требует долгих предварительных объяснений, которые могли бы сделать мои разъяснения понятными. Рассмотрите еще раз внимательно рисунок анатомического строения таза и повторите для

себя прекатывающие движения вперед и назад. Седалищные бугры остаются при этом на месте, а тазовый гребень движется над ними вперед или назад. Если вы стоите на слегка согнутых в коленях ногах, то сможете перемещать и седалищные бугры вперед или назад, притом, что тазовый гребень будет оставаться на месте (рис. 7.5). Вы также можете двигать тазом вперед и назад, сохраняя неподвижное положение бедер. При этом тазовый гребень идет вперед, а седалищные бугры сдвигаются назад, и наоборот. Я хочу объяснить вам, что одно и то же движение может выглядеть совершенно по-разному, в зависимости от того, вокруг какой оси оно осуществляется, какая часть позвоночника остается стабильной, а какая становится мобильной.

Какое же из трех этих движений важно для напряжения крестца (рис. 7.5)?

Если мы хотим дать лошади толчок вперед, напрягая крестец, то первая версия



полностью исключается. В этом случае вес перемещается назад (вы ведь хотите двигаться вперед!), а седалищные бугры остаются на месте. В результате обратного движения тазового гребня округляется поясничный отдел позвоночника, его пятый позвонок блокируется, а грудная клетка, как правило, опускается. Это значит, что ни одно движение не может быть воспринято правильно, а туловище не может удерживать основной тонус, не говоря уже о том, чтобы его повысить. К сожалению, слишком многие всадники считают, что они напрягают таким образом свою поясницу. При этом их осанка мешкообразна, лошадь получает в лучшем случае один удар по спине и выводится из состояния равновесия назад.

Во втором варианте тазовый гребень остается на месте, а седалищные бугры выдвигаются вперед — лошадь получает ощутимый толчок по направлению вперед. Впрочем, рычаг таза оказывается слишком длинным и требует применения больших усилий. Кроме того, при таком движении пятый поясничный позвонок вновь оказывается заблокированным, что влияет на подвижность всего позвоночника и туловища в целом.

Оптимальной представляется третья возможность, когда ось вращения проходит через тазобедренные суставы. Понятно, что для этого движения, при котором существуют верхнее и нижнее плечи рычага, необходимо самое небольшое усилие. Седалищные бугры сдвигаются вперед, и движение в поясничном отделе позвоночника гораздо меньше, так что пятый позвонок еще остается свободным. Встаньте спокойно боком перед зеркалом попробуйте все три возможности, чтобы научиться чувствовать разницу между этими движениями. Обхватите

себя руками, чтобы держать таз и тазобедренные суставы в покое. Туловище должно при этом быть максимально спокойным.

Какими же участками тела вы двигаете при этом? Какие мышцы должны работать? По сути, речь снова идет о взаимодействии двух групп мышц — живота и нижней части спины.

Мышцы живота стараются поднять передний край таза наверх, тогда как мышцы спины работают на растяжение. Вы можете легко ощутить, что работа на растяжение — более тяжелая, она требует больших усилий. Этим объясняется, почему у многих всадников нижняя часть спины мокрая от пота, когда они слезают с лошади.

При описанном выше движении вы как бы сдвигаетесь на своих седалищных буграх по направлению вперед. Но поскольку вы, как приклеенный, сидите в седле, давление седалищных бугров через седло будет передаваться спине лошади. И если седалищные бугры слишком плотно прилегают к седлу, то велика опасность, что вы выполните первый вариант движения тазом, при котором седалищные бугры стабильны, а тазовый гребень является мобильной частью. Чтобы из-за этого мобильного гребня не отклониться назад, нужно обеспечить устойчивый противовес в туловище. Помните, в главе о верхней части корпуса я разделила его на функциональные отделы — таз был потенциально подвижен, а грудная клетка — стабильна. Грудная клетка должна быть стабильно обращена вперед. Это происходит благодаря усиленному выпрямлению грудного отдела позвоночника и выдвигению грудины вперед. При этом должны работать глубокие мышцы лопаток и спины (сокращение), а также

верхние мышцы живота (растяжение) (рис. 7.6).

Теперь, если для напряжения поясницы вы начнете это движение в тазобедренных суставах, стабилизируя таз по направлению вверх посредством грудной клетки и вниз через седалищные бугры, то фактическое движение окажется очень незначительным. В гораздо большей мере повысится основной мышечный тонус корпуса, и повышен-

ное напряжение перенесется вперед давлением/энергией посадки. Если при напряжении крестца движение становится заметным, то основной тонус снижается и не возникает толчка, который может передаваться лошади. Таким образом, проблема напряжения крестца является вопросом ловкости и плотности посадки в движении, а эффективность не зависит от размеров и веса всадника (рис. 7.7).

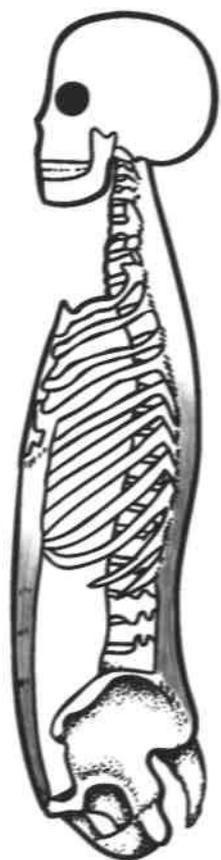


Рис. 7.6. Мышцы туловища.

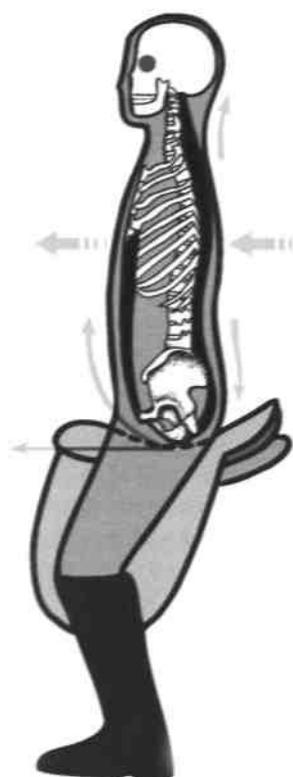


Рис. 7.7. Мышцы и возможные направления их движения при напряжении крестца.

Поупражняться в этом можно на стуле. Ваши стопы крепко стоят на полу и вы пробуете подвигать тазом, так чтобы верхняя часть корпуса не сковывала его движения. При этом вы почувствуете, как давление под вашими седалищными буграми будет возрастать по направлению вперед, так что выполняя это движение, можете опрокинуть стул. Ноги, упирающиеся в пол, являются вашей опорой. При езде верхом такую опору образуют бедра, действующие как стабилизаторы, голени же при этом должны оставаться независимыми и свободными.

Лошадь очень тонко чувствует основной тонус всадника и реагирует на него. Она отчетливо ощущает, когда всадник судорожно напряжен и испытывает страх, так же, как чувствует и опытного всадника по его посадке. Например, при переходе в рысь всадник увеличивает основной тонус своей мускулатуры, а лошадь, реагируя на это, переходит в рысь. В такой рабочей ситуации, когда и всадник, и лошадь сосредоточены, а команды подаются с очень высокой точностью и тонкостью, это можно представить так, что лошадь следует в заданном основном мышечном тоне направлении — т.е. вперед, в сторону или назад.

Такое повышение основного тонуса мышц происходит автоматически. Отвечающие за это мышечные цепочки подключены к спинному мозгу, и произвольно влиять на них можно лишь в незначительной степени. Они повышают основной тонус, когда вы встаете или начинаете бежать, и ведь вы при этом даже не думаете, надо ли повисить его и как это сделать. Вы знаете только, что хотите встать или побежать.

Такой автоматизм вам следует перенести и на верховую езду. Часто помогает сравнение движений. Например, можно сравнить переход на рысь или галоп с переходом на бег или бег с прыжками, полную остановку с остановкой в беге...

Я хорошо помню очень талантливого начинающего всадника, который поначалу все время терзал меня вопросами: «Как мне это сделать? Что я должен при этом почувствовать?» Все мои описания были недостаточны. Наконец, я спаслась от объяснений, прибегнув к слегка авторитарной отговорке, что это невозможно описать, и что когда-нибудь он это почувствует. Ответ был для него малоутешительным, однако моя самоуверенность уберегла меня на какое-то время от дальнейших назойливых вопросов. Через некоторое время, занимаясь с ним на корде на очень хорошо натренированной и чуткой лошади, я позволила ему самому переходить на рысь и галоп, снова останавливаться (при этом я только держала конец корды, не работая с ней по-настоящему). Я просила его поочередно переходить с шага на рысь или галоп, и вновь останавливаться. Условие было: воздействовать на лошадь только через посадку, так чтобы я с земли не видела никакого движения. Уже скоро ему это стало хорошо удаваться, и когда он, довольный собой, слез с лошади, я спросила его, как он сумел это сделать, и что он при этом чувствовал. К моему удовольствию, я не получила удовлетворительного ответа, он сказал, что это просто чувствуется — и все. Кстати, в этом и состоит большая проблема моей книги. Некоторые ощущения нельзя описать, их можно только почувствовать.

7.7.

Высылающие и сдерживающие средства управления

Верховая езда и особенно прочувствованное применение средств управления выглядят в теории всегда очень логично и просто. Вы уже вооружены обширными предварительными знаниями о посадке, а я вам теперь опишу связанные с ней команды. Это теоретическая модель, и звучит это слишком логично: сначала довести до совершенства посадку, а затем приступить к существу дела, т.е. к управлению лошастью. Обучающийся верховой езде, так же, как и опытный всадник, часто сталкивается с такой ситуацией, когда необходимо срочно применить средства управления, даже если посадка еще не на все сто процентов правильная. Посадка и команды всегда составляют единое целое; чем прочнее посадка, тем тоньше управление лошастью. В принципе, посадка сама по себе является важным средством управления лошастью. Ученик всегда осваивает и то, и другое параллельно — посадку и управление, что и оценивается на спортивных соревнованиях.

В начале этой главы я объяснила, почему подачу команд я рассматриваю как сложную комплексную ситуацию, предъявляющую определенные требования к всаднику, и не делю их, как принято, на три составные части — управление уклонами корпуса (перераспределение веса), шенкелями и поводом. Я разделила бы их по функциям на высылающие, собирающие и ограничивающие команды.

Лошадь должна быть как бы впряжена между средствами управления всадника. У англичан на случай, если лошадь под воздействием команд должна с рыси пе-

рейти в галоп, существует метафорическое выражение: «between knees and hands» («между коленями и руками»).

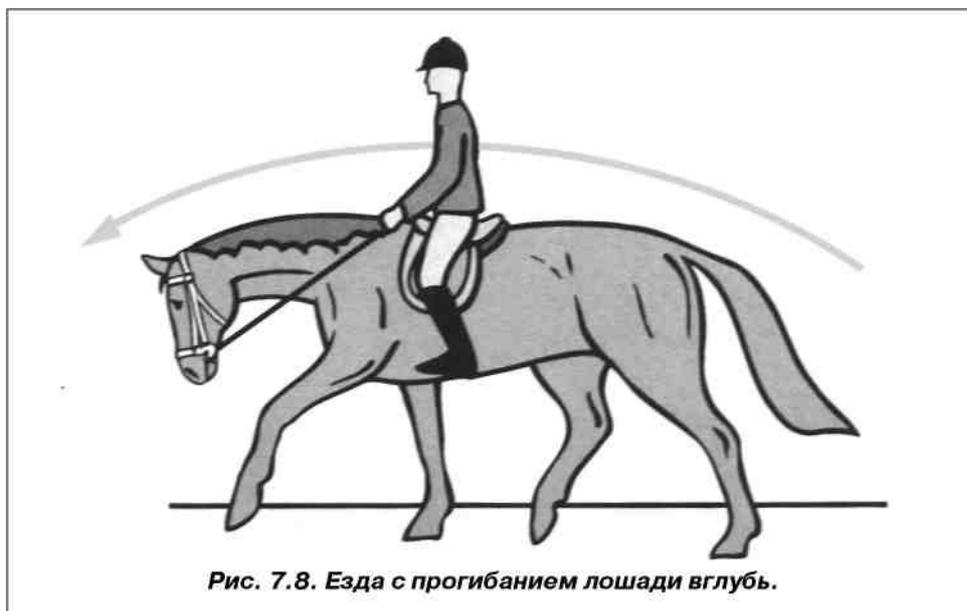
Представьте себе резиновую ленту или веревку, которую вы хотите заставить вибрировать. Для этого ее надо закрепить с двух концов, иначе не возникнет колебаний. Спина лошади представляет собой именно такую резиновую ленту, и если она действительно должна пружинить, то ей необходимы точки опоры по двум концам. Одним таким концом становится опорная задняя нога лошади, а другим — ее голова. Не случайно в теории верховой езды существует понятие, что лошадь должна идти в поводу. Она двигается следующим образом: от задней ноги по направлению к трензелю, а затем, как бы отталкиваясь от него, развивает большую способность к продвижению вперед. В этом и заключается взаимодействие посылающих и сдерживающих средств управления, лошадь как бы впряжена между ними. Посыл шенкеля всадника амортизируется и «дозировается» впереди. Таким образом возникает планомерная игра между посылом, амортизацией и сдерживанием. Такая игра средств управления сохраняет свое значение на любом уровне мастерства всадника. Она одинаково важна как для молодой, так и для выездной лошади, для работы на расслабление и концентрацию. Работа по коррекции неправильно выездной лошади должна начинаться именно с этого момента, чтобы снова заставить ее реагировать на совокупное применение средств управления, улучшив тем самым восприимчивость и дисциплинированность.

Расслабление

Работа на расслабление, так же, как и проверка раскрепощенности, связана с

тем, что лошадь отжевывает железо, повод ослаблен. При этом всадник должен удерживать ее поводом таким образом, чтобы ее голова двигалась вперед и вниз. Связь с лошадью через повод сохраняется, это значит, что воображаемая резиновая лента остается натянутой, и в области спины могут возникнуть колебания. Научить лошадь правильно прогибаться вглубь, т.е. двигаться с расслабленной поясницей вперед и вниз, не теряя при этом импульса (рис. 7.8) — это одна из самых сложных задач в верховой езде. Один знаменитый тренер сказал мне как-то, что тому, кто действительно научил лошадь двигаться таким образом, по плечу самые сложные элементы. Так ли это на самом деле — это еще вопрос, но по крайней мере ясно, насколько это сложная задача. Лошадь,двигающаяся с выгнутой спиной, должна как следует отталкиваться своими

задними ногами. Спина ее сильнее выгнута, шея, начиная от холки, вытянута вперед и вниз. Мышцы шеи и спины при этом работают на вытяжение (сравните эту работу со сходной работой мускулатуры всадника, она описана в главе о физиологии). Эта работа мышц на растяжение и удлинение — особенно ценное достижение тренировок. В теории спортивных тренировок говорится, что мышца только тогда может работать наиболее результативно, когда она была предварительно разогрета и растянута. И здесь решающее значение имеет четкое реагирование лошади на применение посылающих и сдерживающих средств управления. Без воображаемой резиновой ленты нельзя добиться хорошего растяжения большой мышечной цепочки лошади от затылочной связки до задней ноги. Когда лошадь двигается в манеже рысью на свободном поводу, контакт руки всадника с ее ртом отсутствует,



и в лучшем случае она может хороша размяться, но спина ее уже не сможет пружинить (рис. 7.9).

Насколько глубоким должно быть это выгибание? В теории существуют такие вспомогательные показатели: нос лошади должен быть на уровне стремени (рис. 7.8).

На самом же деле это зависит и от ситуации, и от уровня подготовки. Существует много разных путей выработки хорошей программы растяжки. Но всякий раз ее надо подгонять под конкретную лошадь, конкретного всадника и под фактический уровень его подготовки. Я не собираюсь предлагать каких-то запатентованных рецептов. Скорее, речь идет о том, что вы должны постараться еще глубже почувствовать свою лошадь и самостоятельно найти для себя оптимальную программу расслабления. Причем,

она должна меняться в зависимости от особенностей дня.

Многие лошади быстрее раскрепощаются, если их предварительно работают на корде, другим это проще сделать на галопе, а не на рыси; одни расслаются на полудержках, в момент смены темпа или аллюра, другим нужна работа на изогнутых линиях, третьим нужно галопировать по скаковой дорожке ипподрома, а четвертые любят работу с кавалет-ти, гимнастические прыжки или прыжки на свободе. Палитру этих возможностей можно легко расширить. Важно только, что при всем этом многообразии основное требование остается прежним: движение идет сзади в сторону рта лошади, игра между воздействием посылающих и сдерживающих средств управления, благодаря которому и спина лошади может совершать пружинящие движения.



Рис. 7.9. Лошадь с отданным поводом.

Сбор

При работе над сбором резиновая лента также играет решающую роль. При сборе лошади толкающая сила задней ноги преобразуется в тягловую, и лошадь заступает под центр тяжести, сильнее сгибая бедра (рис. 7.10).

За счет усиленного прогибания бедер передняя часть корпуса лошади разгружается, тем самым в большей степени раскрепощаясь для движения. Шея и затылок обращены вперед и вверх, так что рот лошади находится приблизительно на уровне ее тазобедренных суставов.

В сравнении с ездой с прогибанием лошади в глубину здесь можно обнаружить те же критерии. В первом случае спина выгибается, возникает натянутая дуга от зада лошади к голове, мышечная цепочка в целом работает на растяжение. При упражнениях на сбор дело обстоит почти

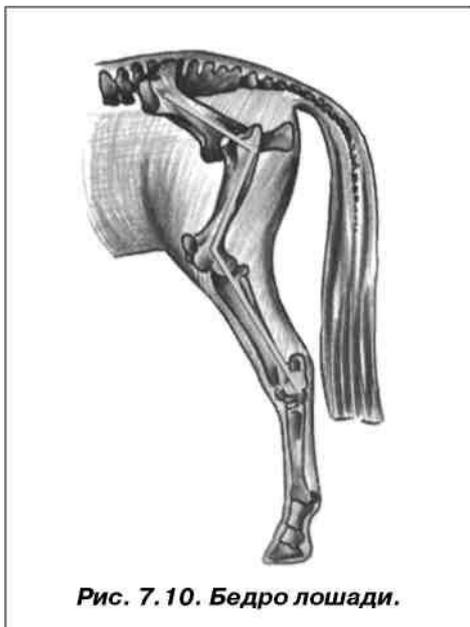


Рис. 7.10. Бедро лошади.

так же, но растяжение идет не в глубину, а в высоту — вперед и вверх. Это распрямление, направленное в противоположную сторону от действия силы тяжести, не приводит к возникновению напряжения, оно требует увеличения основного тонуса мускулатуры (а также четкого реагирования лошади на применение посылающих и сдерживающих средств управления). Резиновая лента должна растягиваться, не переставая; именно при сборе эти колебания увеличиваются; спина лошади получает больше информации о характере движения, ее движения становятся более грациозными и степенными. Это, конечно, требует очень хорошей реакции на применение посылающих и сдерживающих средств управления, поскольку только так может быть достигнут без потери раскованности и гармонии относительно высокий основной тонус, необходимый для сбора. Часто при распрямлении у лошадей появляется тенденция отводить шею и затылок назад. Таким образом они избегают растяжения ценой реальной раскрепощенности. В каждой фазе верховой езды и особенно в фазе сбора обязательно должна быть заметна тенденция поступательного движения вперед! Однако и осаживание относится к упражнениям на выработку сбора. Это помогает проверить послушание и восприимчивость лошади к командам всадника, а также позволяет ей перенести большую часть веса на задние ноги.

Кроме того, для правильного сбора важно не только в нужный момент принять повод на себя; изменения должны произойти и непосредственно в посадке всадника. Естественное прямое положение челюсти лошади на уровне высоты тазобедренного сустава — наиболее благоприятное условие для связи между ртом лошади и ее задней ногой.

Усилив сбор, можно проверить, действительно ли сохранилась тенденция поступательного продвижения вперед с упором в повод. Если сбор был правильным, то лошадь продолжает свое движение вперед, сохраняя ритм и непринужденность. Длительная работа в сборе весьма утомительна для нее. Чтобы лошадь не стала напряженной и могла расслабиться, работу на сбор, которая начинается с сокращения темпа, нужно выполнять лишь на коротких репризах. Работа с ускорением темпа обязательно является логичной противоположностью сбора на ходу. Если это отрицательно сказывается на раскрепощенности и общем рисунке лошади, то нужно между репризами в сборе прогнуть ее в глубину, пока она снова не наладит спокойного контакта с трензелем. Именно чере-

дование упражнений на сбор и коротких реприз расслабляющей работы препятствует возникновению скованности и у всадника, и у лошади. «Добротный» сбор нужно выработать очень осторожно.

Сам же всадник тоже должен как бы собраться в своей посадке. Как было описано выше, лошадь чувствует основной мышечный тонус корпуса всадника и реагирует на него. Собраться самому в процессе верховой езды без судорожного напряжения не так-то просто, это требует определенных усилий. В идеальном случае эти усилия не должны быть заметны по виду всадника (рис. 7.12). Конечно, импульсивные лошади провоцируют всадника на нестабильные отклонения назад от вертикального баланса, а податливые лошади только мешают всаднику действовать и провоцируют его к тормо-

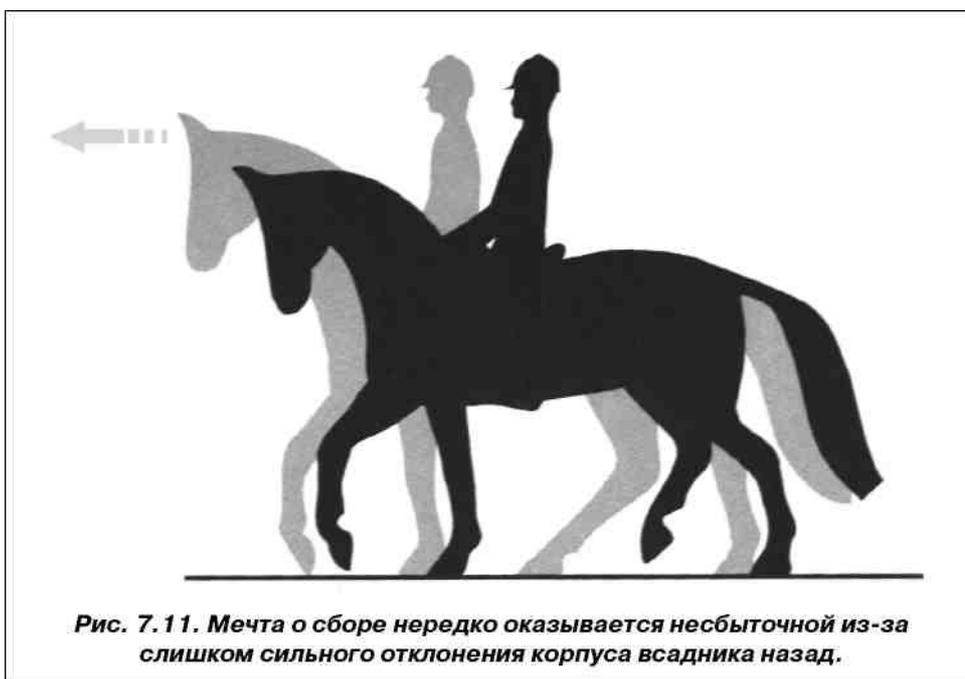




Рис. 7.12. Применение средств управления — для стороннего наблюдателя проходит без видимых усилий.

жению рукой. При этом посадка его теряет баланс и эффективность воздействия сводится к нулю (рис. 7.11).

Вырабатывать и тренировать повышение основного тонуса корпуса всадника и его собственной собранности нужно постепенно. Разумеется, новичок не может выполнять какие-либо упражнения на сбор, поскольку он изначально не в состоянии помочь лошади создать необходимый основной тонус. Поэтому бес-

смысленно требовать сбора от лошади и от всадника, когда мышцы обоих не готовы выполнить задание и еще нуждаются в дополнительной тренировке. Старое правило верховой езды гласит, что всадник и лошадь лишь тогда «созрели» для работы с мундштуком, когда всадник может демонстрировать правильную езду по классу «А» с разбором поводьев в одну руку. На первый взгляд, это кажется придиркой военных, но если вдуматься, то принятое правило включает в себе много мудрости в отношении лошади. Только тот всадник, который способен управлять лошадью при помощи своей посадки с совокупным применением посылающих и сдерживающих средств управления, так, что ему достаточно держать повод в одной руке, достиг необходимого уровня: положение его руки настолько независимо и ее воздействие настолько деликатно, что ему можно доверить мундштук (рис. 7.13 и 7.14).

Полуодержка

Основной задачей полуодержки является новое и все более четкое и тонкое согласование взаимодействия посылающих и сдерживающих средств управления.



141

Рис. 7.13. Попытка подвести зад заканчивается тем, что и лошадь, и всадник заваливаются назад.



Рис. 7.14. Попытка распрямить лошадь рукой заканчивается тем, что лошадь идет на переду.

Тончайшая форма полудержки присутствует непосредственно в движении. Подаваемая сзади «на руку» всадника лошадь упирается в трензель, и цепочка реакции возвращается назад, побуждая заднюю ногу сильнее заступать под центр тяжести и принимать на себя больший вес (рис. 7.15).

Собственно говоря, именно это выдерживающее действие повода лошадь использует для себя. Тот, кто четко почувствовал это хотя бы в течение нескольких мгновений, знает, что значит ездить верхом.

В понятие полудержки наряду с постоянным контролем за сохранением и улучшением качества движения входят также разница в темпе и переходы от одного аллюра к другому. О переходах движения рысь—галоп и шаг—рысь я хотела бы рассказать более подробно.

Прежде всего, такие качества, как гибкость и ловкость лошади тренируют на сменах рыси и галопа. Лошадь должна двигаться с импульсом, меняя при этом движение в два темпа на движение в три темпа и изменять последовательность касания грунта ногами, не теряя при этом

импульса в поступательном движении вперед. Все это гармонично удастся лишь в том случае, когда лошадь адекватно реагирует на применение посылающих и сдерживающих средств управления, а сам всадник находится в равновесии. Лошади довольно часто уклоняются от требуемого растяжения мускулатуры (которое я описала с ключевым понятием резиновой ленты), выдергивая затылок при подъеме в галоп, поднимая круп при одержке, опуская перед, замедляя темп движения вплоть до перехода в шаг (потеря импульса!) или резко вырываясь вперед. В этом случае необходима компетентная езда, чтобы четко согласовать воздействие уклонами корпуса всадника и других средств управления, чтобы на этих переходах лошадь двигалась гибко, не теряя импульса. Это упражнение предоставляет также хорошую возможность для проверки восприимчивости лошади. В основе своей оно служит для расслабления и улучшения гибкости и ловкости как всадника, так и лошади.

При этом всадник учится менять параллельную загрузку основания посадки на диагональную — и наоборот. На таких пе-

реходах движения отчетливо проявляется тенденция отставать или опережать корпусом движение лошади. При подъеме в галоп всадники любят немного привставать в седле, а при одержке заваливаться назад. Постоянное сохранение своего собственного центра тяжести в поступательном движении вперед и способность одновременно оставаться самому над центром тяжести лошади — очень сложная и скрупулезная задача. Многим всадникам для ее выполнения помогает полная концентрация на положении седалищных бугров; это означает, что в конце темпа на галопе они глубоко «врастают» в лошадь, затем равномерно распределяют свой вес на оба седалищных бугра и спокойно сидят на рыси. Просто удивительно, как лошади при мини-

мальном воздействии повода и реагируя только на изменения в посадке всадника, могут набирать и сокращать темп.

В основных чертах переход с рыси на шаг и снова на рысь можно сравнить с переходом рысь—галоп. Единственное отличие заключается в том, что совершается переход от импульсивного аллюра рыси к относительно лишенному импульса аллюру шагу. Следовательно, импульс не остается неизменным, как при переходе рысь—галоп, а его нужно затормозить и развить заново. Зад лошади принимает на себя вес и снова как бы отталкивает его вперед. Тем самым этот переход от одного движения к другому укрепляет зад лошади и способствует повышению ее восприимчивости. И не случайно в процессе обучения лошади в большин-

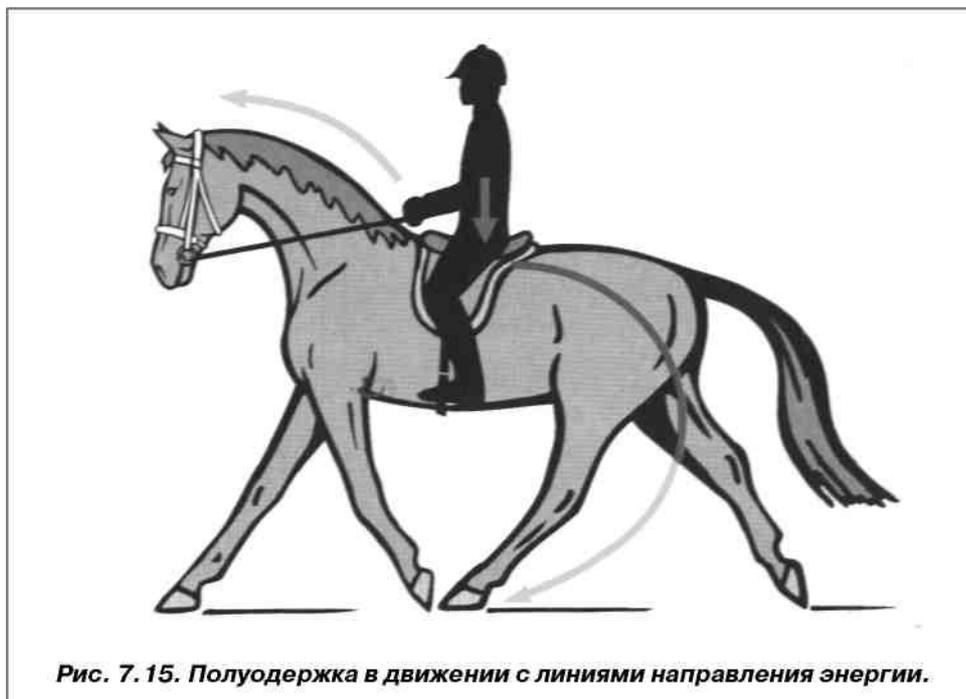


Рис. 7.15. Полуодержка в движении с линиями направления энергии.

стве случаев в первую очередь тренируют переход рысь—галоп, прежде чем начинают работать над полуодержками в переходе рысь—шаг.

Важное значение при полуодержке имеет то, что лошадь замедляет движение и принимает тяжесть на зад. Тогда на шагу она может свободно двигаться и в каждый момент снова энергично отталкиваться, развивать импульс и переходить в галоп. Если лошадь, останавливаясь, переносит тяжесть на перед, то основной тонус мускулатуры понижается, она начинает волочить ноги, и ей стоит дополнительных усилий снова выполнить переход в рысь.

Здесь опять предъявляется ряд требований к посадке всадника. Часто случается, что всадник при полуодержке обмякает в седле, а это понижает основной тонус мускулатуры его собственного тела. В этом случае лошадь никогда не будет двигаться правильно. Сохранить ощущение шага как вида некоего подготовительного напряжения для следующего задания (каким бы оно ни было), не потеряв при этом раскрепощенности лошади, удастся лишь при четком согласовании посылающего и сдерживающего воздействий средств управления. Резиновая лента должна присутствовать при выполнении каждой полуодержки.

Этот переход движения обучает всадника чувству приведения лошади в движение и принимания ее «на себя».

В работе на сбор помогает настолько сокращенная полуодержка в переходе рысь—шаг—рысь, что все происходит за один шаг. Всадник принимает лошадь «на себя», она принимает увеличенный вес на зад, чтобы притормозить импульс, а в тот же самый момент применяются посылающие средства управления и лошадь не-

медленно отталкивается задней ногой, развивая новый импульс. Эта тончайшая форма полуодержки в движении представляет собой в высшей степени эффективную тренировку силы и восприимчивости лошади. Для зрителей это выглядит примерно так, как будто лошадь на сотую долю секунды останавливается и снова продолжает двигаться дальше.

Одержжка

Одержжка состоит из n -го количества полуодержек и всегда приводит к остановке. В этом случае n означает столько полуодержек, сколько необходимо. Хотелось бы напомнить о том, что я уже писала выше о неподвижном положении и о том, что вы сами уже прочувствовали. Неподвижное

положение не является какой-то застывшей формой, чем-то абсолютно статичным. Вспомните, как стоя на месте с закрытыми глазами, вы ощущали постоянные перемещения веса над ногами, и что положение стоя, собственно говоря, является раскачиванием вокруг воображаемой вертикальной оси. Абсолютно неподвижного положения стоя не существует. Чем стабильнее площадь опоры, тем меньше объем движений, стойка с широко расставленными ногами спокойнее, чем с ногами, сведенными вместе. Четыре ноги лошади обеспечивают относительно стабильную площадь опоры. Но и здесь происходят постоянные перемещения веса в стойке. Следовательно, оставаться на месте — не значит стоять неподвижно, это требует тонкой игры равновесия. В лечебной гимнастике положение стоя определяется как сдерживаемое движение, из которого в любой момент может возникнуть какое-то новое. Это касается и одержжки. Лошадь должна остановиться таким образом, чтобы начать двигаться в любой момент, в каком угло-

но желаемом направлении без чрезмерных усилий.

Остановка представляет собой ряд полу-одержек, следующих одна за другой. Лошадь нуждается в воздействии посылающих и сдерживающих средств управления, чтобы принять на зад все больший вес и затормозить импульс до тех пор, пока ни одна нога не перестанет заступать за другую — лошадь останавливается. Для выполнения одержки на молодой лошади с ней нужно предварительно долго поработать, в то время как уже выездная лошадь может выполнить одержку сразу. В общей одержке, так же, как и в положении стоя, должна постоянно сохраняться тенденция продвижения вперед. Лошадь должна быть готова в любой момент снова начать энергично двигаться. Такая остановка с напряженной готовностью немедленно начать двигаться требуемым аллюром является высшей формой сбора. Это четкое согласование между воздействием посылающих и сдерживающих средств управления, при котором со стороны кажется, будто лошадь расслабленно стоит на месте, — есть признак высшего искусства верховой езды. Это происходит в пять секунд: в течение пяти секунд оставаться неподвижно, не теряя тенденции продвижения вперед! Если это основное напряжение потеряно, то необходимо четко различать разницу между стоящей лошадью и лошадью останавливаемой.

При выполнении одержки всадник также должен сохранять свое положение в седле. Только так он сможет заставить лошадь двигаться после остановки, незаметно применив средства управления. Одержка требует большой концентрированности силы как от всадника, так и от лошади. Но при этом следует принять во внимание тренированность всадника и

лошади. Утомленная лошадь или слабый всадник просто неспособны выполнить это упражнение.

Одержка может быть выполнена хорошо лишь в случае, если и вся предыдущая работа была проведена на должном уровне. Только та лошадь, которая в процессе движения послушно реагировала на воздействие средств управления, так же послушно остановится. Выполнение одержки на этапе, когда лошадь или всадник, пусть даже частично, не овладели этим взаимодействием, всегда приводит к тому, что у лошади не подведен зад — к сожалению, слишком часто наблюдаемая картина!

Ездите с тенденцией продвижения вперед, почувствуйте «резиновую ленту», заставьте спину лошади пружинить — и вы проникните чуть дальше в тайну верховой езды.

7.8.

Внутреннее и наружное воздействие средствами управления

Лошадь должна четко реагировать на боковые воздействия средств управления точно так же, как и на посылающие и сдерживающие. Здесь снова возникает подлинная игра между внутренним и наружным воздействием средств управления. Лошадь может правильно ориентироваться на всадника, сгибаться, выполнять постановление и выпрямляться только в том случае, если внутреннее воздействие соответствует наружному. Когда я была ребенком, один тренер как-то очень наглядно продемонстрировал, почему внутреннее воздействие никогда

не получается без наружного. Я несколько раз подряд снова и снова слишком сильно натягивала внутренний повод, и лошадь, разумеется, уклонялась от постановления и сгибания. Тогда тренер взял у меня хлыст и согнул его руками о колено в форме полумесяца (рис. 7.16). Его колено играло роль внутреннего шенкеля, а его руки были наружным поводом и наружным шенкелем. И если отпустить руку или колено, то согнуть хлыст не удалось бы. Следовательно, внутреннее воздействие средств управления без поддерживающего наружного воздействия никогда не сможет привести к правильному постановлению, сгибанию и выпрямлению лошади. Этот рисунок дополнительно объясняет, почему поддерживающий шенкель лежит дальше, чем посылающий.



Рамка

Держать лошадь в рамке, т.е. в контуре движения, при помощи средств управления нужно таким образом, чтобы она в каждый момент движения была ориентирована на всадника. В большинстве случаев слово «рамка» употребляется в связи с внутренними и наружными воздействиями средств управления, так как именно здесь это особенно бросается в глаза. Если лошадь не «обрамлена», т.е. выпадает из контура движения с одной стороны, то зад заносит на повороте, а голова и шея становятся слишком разболтанными.

Но понятие обрамления включает в себя нечто гораздо большее. Оно охватывает всю лошадь и весь процесс ее движения в целом. Всадник ограничивает свою лошадь с внутренней и наружной сторон, посылает вперед или сдерживает, может расслабить ее или собрать. Если воспользоваться математическими понятиями, это значит — в стороны, вперед, назад и в высоту по всем трем осям движения. Снова на первый план выходит трехмерность движения! Можно представить себе воздушный шар, внутри которого находятся всадник и лошадь (рис. 7.17). Этот воздушный шар летит в пространстве, и до тех пор, пока всадник удерживает свою лошадь в контуре движения, он остается внутри шара. Но если лошадь уклоняется от воздействия средств управления, то она выходит за их «рамки» — шар лопнет. Надеюсь, это сравнение поможет вам лучше представить себе единство движения всадника и лошади, и объяснит, почему некоторые всадники забывают все на свете и ничего не видят и не слышат, пока полностью сконцентрированы-но едут верхом.



Рис. 7.17. Воздушный шар.

Постановление

Постановление происходит в затылке лошади — т.е. в начале шеи, сразу за ушами (рис. 7.18). В этом месте первый шейный позвонок соединяется с черепной коробкой. Этот позвонок имеет особое значение и функцию. И не без основания все всадники так одержимы желанием, чтобы лошадь сдала в затылке, и даже самый слабый новичок быстро понимает, что если лошадь опустила голову вниз, урок можно считать удачным. Но некоторые всадники так никогда и не научатся чувствовать, как задняя нога лошади принимает на себя тяжесть.

Атлантозатылочный сустав человека считается первым двигательным сегментом; у млекопитающих движение развивается также от головы к туловищу и дальше — к конечностям. Выше было описано, насколько важно смотреть в направлении

движения, так как именно голова «начинает» движение и управляет им. Даже одно только движение глазами направо (взгляд направо) может повлечь за собой поворот головы вправо, а за этим последует поворот плечевого пояса. Готовность напряжения мускулатуры у всадника, который склоняет голову в сторону, различна. Разумеется, мы можем скосить глаза вправо и повернуть при этом голову влево — попробуйте сделать это. Но это намного труднее, чем поворачивать голову и смотреть в одном направлении.

У лошади происходит почти то же самое. Ее атлантозатылочный сустав также является первым двигательным сегментом, а голова руководит движением. Если лошадь «схвачена» в этом месте, то остальной корпус должен следовать за ним, хотя и не в принудительном порядке, а скорее рефлекторно. Хорошему всаднику этот факт облегчает достижение тонкой и прочувствованной верховой езды. К этому суставу крепятся мускулы, связки и сухожилия, которые очень важны для баланса в движении. Длинная затылочная связка при опускании затылка



Рис. 7.18. Затылок лошади.

будет растягиваться от места прикрепления и находиться в состоянии легкого напряжения. Только в этом случае спина лошади может округлиться и начать раскачиваться. Лошади, которые уклоняются от движения именно этого последнего сегмента, часто имеют неправильный изгиб в затылке и никогда не двигаются полностью раскрепощенно; «резиновой ленты» в этом случае просто не существует.

Боковое постановление в затылке важно для сохранения всех реакций равновесия лошади. При этом у нее так же, как у человека, возникает основной тонус мускулатуры. Сбалансированно пройти поворот лошадь может только с правильным постановлением.

Всадник может очень хорошо определить постановление по положению гребня гривы. Если вы, сидя на лошади, переводите ее в остановку справа налево, то увидите, как весь гребень гривы падает на другую сторону. Если лошадь сдвигает в сторону только шею, сам гребень гривы может падать на другую сторону. Но в этом случае затылок лошади «сваливается» и она не чисто входит в рамку средств управления. Чтобы быть уверенным в том, что положение головы лошади прямое а не перекошенное, с внутренней стороны постановления должно быть заметно трепетание ноздрей и видна часть глаза лошади. Следующим критерием оценки являются уши. Они должны быть постоянно на одной высоте. Постановление выполнено правильно, если гребень гривы падает в желаемую сторону и вы можете увидеть поблескивание глаза и часть ноздри, а оба уха находятся на одинаковой высоте (рис.7.19). Попробуйте

понаблюдать это на возможно большем количестве лошадей. Каждой лошади свойственны индивидуальные черты, и для каждой нужно найти оптимальное постановление.

Интересное наблюдение: многие молодые лошади легче выполняют его на ту руку, на сторону которой падает грива. Также и у лошадей старшего возраста сторона, на которую падает грива, часто совпадает с «любимой» стороной.

В теории можно найти следующее положение: «Внутренний повод задает постановление, а наружный его удерживает. При этом внутренний повод заботится о мягкости и восприимчивости.» Этот тезис является еще одним примером того, как невероятно большое количество информации может быть заключено в коротком, но не всегда сразу понимаемом предложении. Оно целиком охватывает игру взаимодействия средств управления. Если выполнять постановление с внутренней стороны, то лошадь будет опираться на наружные поддерживающие средства управления так, что внутренний повод снова станет свободным и сможет вести своего рода «разговор» со



Рис. 7.19. Постановление:
1 — корректное;
2 — неправильное чрезмерное.

ртом лошади. Звучит просто, но выполнить это в действительности совсем нелегко. Самые элементарные ошибки всадник совершает именно при постановлении лошади, что делает невозможным его переход с определенного основного уровня обучения на следующий.

Разумеется, патентованного рецепта для правильного постановления любой лошади не существует. Некоторым лошадям необходим минимум применения средств управления, для других легче поставить сначала затылок и шею в требуемом направлении, прежде чем постановление снова можно будет ограничить одним затылком. В обучении движению это соответствовало бы пути от грубой формы к более тонкой и совершенной: сначала большое движение, которое затем совершенствуется и согласовывается с желаемой степенью.

В большинстве случаев, прежде чем требовать постановления от узких в ганахах и склонных к закрепощенному сбору ло-

шадей, необходимо сначала как следует прогнуть в глубину (рис. 7.20). Лошадь, нос которой находится чуть впереди вертикали, имеет гораздо большую свободу движения в ганахах, и когда она уступает в постановлении, ей легче будет распрямиться в желаемое положение, не закрепощаясь при этом в ганахах.

Конечно, ни от всадника, ни от лошади нельзя требовать совершенной и тонкой формы движения с первого раза. Но очень важно всегда знать точно, куда нацелено движение, и наблюдать, приближается ли оно к желаемой тонкой форме или нет. Всаднику следует полностью сконцентрироваться на ощущении, что лошадь идет на одном поводе, проходящем через рот лошади, поэтому каждое движение одной руки передается дальше в другую. При постановлении рот лошади должен сохранять связь с двумя поводьями. Тогда она сможет следовать начальному движению всем корпусом, раскрепощенно и сбалансированно войти в поворот.

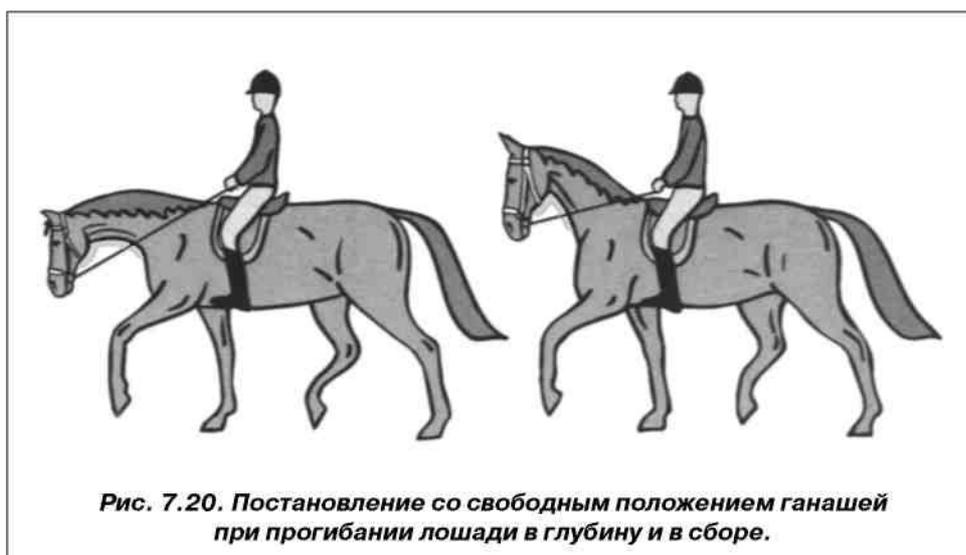


Рис. 7.20. Постановление со свободным положением ганашей при прогибании лошади в глубину и в сборе.

Боковое сгибание

Боковое сгибание, происходящее от головы до хвоста лошади, представляет собой как можно более равномерное выгибание ее позвоночника в сторону. Сгибание ограничивается корпусом лошади, особенно ребрами и жестко сросшимися между собой поясничными позвонками. Максимальное сгибание требуется в углах и на вольту, меньшее сгибание — на всех кривых линиях. Как правило, сгибание в одну сторону всегда удается легче, чем в другую. Лошади, точно так же, как и люди, от рождения имеют хорошие и плохие черты. Важным условием правильного сгибания является сбалансированное положение всадника в движении; лишь тогда он сможет независимо от этого положения воздействовать на лошадь. Большое значение при этом имеет баланс верхней части корпуса всадника. Лично мне понять механизм правильного сгибания помогло то, что я представила себе будто шея лошади — это мой собственный позвоночник. И если лошадь подняла бы свою шею вертикально вверх, то мой корпус должен быть с ней идентичен: ее уши — на уровне моих (рис. 7.21).

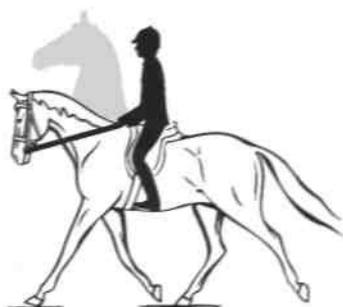


Рис. 7.21. Высоко поднятая шея лошади.

Эта картинка поможет вам постоянно сопровождать корпусом движение в любом направлении, а кроме того, она дает еще одну возможность для описания сложной гибкой посадки всадника. Другую возможность, а именно — самим пробежать поворот, я подробно описала выше. Каждое боковое сгибание лошади требует от всадника поворота туловища. Это вращение в туловище должно быть всегда точно таким же большим, как и требуемое сгибание лошади (рис. 7.22). Итак, теперь вы понимаете, каково оптимальное положение вашего корпуса в повороте. Почти никто не обладает способностью совершенно симметричной ротации. Из главы о верхней части корпуса вы уже знаете, что главный центр его ротации находится в нижней части груд-

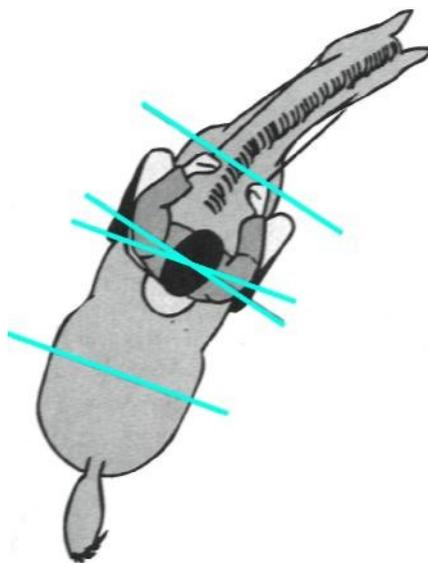


Рис. 7.22. Боковое сгибание лошади/вращение всадника.

ного отдела, в том месте, где он переходит в поясничный отдел; и каждый всадник должен контролировать этот участок. В конце концов, нельзя требовать от лошади того, что не в состоянии сделать сам, и при этом еще мечтать о гармонии движения между всадником и лошадью!

Боковое сгибание очень важно для того, чтобы лошадь не потеряла равновесия на более крутых поворотах и дальше смогла бы заступать под вес всадника. В таких условиях стоит при помощи внутренних средств управления сначала сделать лошадь «вогнутой», тем самым нагнав ее на наружные сдерживающие средства управления, чтобы внутренние средства управления снова освободились и могли быть использованы для дальнейшего воздействия. Это особенно касается сложных в езде лошадей.

Выпрямление лошади

Задние ноги лошади ступают по следам передних таким образом, что ось тела идущей по стенке лошади совпадает с линией движения независимо от того, прямая она или изогнутая. Это правило, еще будучи ребенком, я выучила наизусть, что производило неотразимое впечатление на разных тернеров и судей. Однако на самом деле я не понимала заключенного в нем смысла. Что же значит «выпрямить лошадь» и почему это настолько важно, что даже нашло свое место в программе обучения лошади? Тело лошади имеет естественную кривизну, и по своей анатомии она сзади шире, чем спереди. Точно так же, как у человека, у лошади есть любимая опорная нога, и точно так же, как человек, лошадь заметно лучше отталкивается какой-то одной ногой. Этой ногой она охотнее заступает под центр тяжести и лучше принимает на

себя вес. Другая же задняя нога «предпочитает» уклоняться в сторону. Тем самым на перед лошади падает излишняя нагрузка. Лошадь, которая лучше принимает вес на левую заднюю ногу, одновременно уклоняется правой задней и «падает» на диагональное плечо. Такое положение вещей можно хорошо изучить, выезжая «сырую» лошадь. Дополнительную сложность представляет разная ширина следов передних и задних ног. Особенно заметно это у жеребят. Их длинные, похожие на спички задние ноги, часто «не знают», где они должны находиться по отношению к передним. Наблюдая жеребят сзади, очень часто можно видеть, как задние ноги ступают далеко справа и слева от передних. Некоторые ступают одной задней ногой между передними, а другой в сторону. Если подобная манера двигаться сохраняется и в дальнейшем, то выпрямить такую лошадь бывает крайне сложно. Но я ни разу не видела жеребенка, чьи обе задние ноги в движении ступали бы между передними.

Это наблюдение находит свое отражение и в процессе обучения лошади. Молодые лошади при усилении сбора или одержке особенно склонны в движении широко расставлять задние ноги вместо того, чтобы подводить их под центр тяжести. Только работа на выпрямление подводит задние ноги под центр тяжести и дает им возможность принять на себя вес.

Мы периодически слышим или читаем в книгах о том, как важна внутренняя задняя нога. На строевой рыси эта нога опять подвергается нагрузке. Если всадник облегчается под неправильную ногу — это просто позор, поэтому уже на юношеских квалификационных экзаменах судьи бдительно следят за строевой рысью. При езде по открытой местности по склону стоит сделать постановление в сторону понижения и на 151

строевой рыси загрузить заднюю ногу со стороны понижения. Для чего? Если вы умеете ходить на лыжах, то сразу поймете, в чем тут дело. Лыжа со стороны понижения должна быть постоянно загружена, иначе на следующем повороте можно легко приземлиться в сугроб. Следовательно, нагрузка задней ноги лошади со стороны понижения имеет решающее значение для баланса в поступательном движении вперед и в повороте.

При езде верхом дело обстоит точно также. «Мотор» движения находится сзади, и чтобы правильно сбалансироваться, лошадь должна подводить под центр тяжести заднюю ногу со стороны понижения с большим усилием. В манеже внутренняя сторона приравнивается к стороне понижения. Это вполне логично, так как появляющаяся в повороте центробежная сила направлена наружу вверх. С внутренней стороны возникает «дыра».

Этот небольшой экскурс очень важен для того, чтобы понять, почему задние ноги лошади должны ступать по следам передних. Тогда поддерживающий шенкель удержит наружную заднюю ногу в контуре движения и заставит ее заступать под центр тяжести.

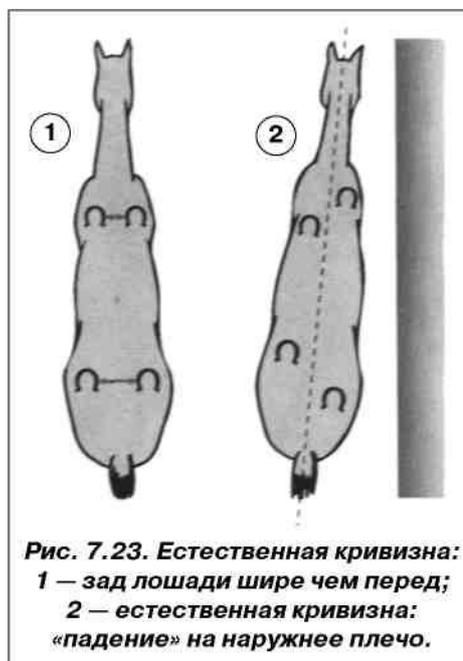
Естественная кривизна

Лошадь не может двигаться прямо вдоль борта манежа без затруднений (рис. 7.23.). Молодая разбалансированная лошадь будет как бы подпирать внешним плечом бортик манежа, более опытная лошадь в конце длинной стенки часто уклоняется от выпрямления и начинает бо-чить.

Итак, если рассматривать выпрямление схематически, то

оказывается, что перед лошади подведен далеко внутрь таким образом, что внутренняя задняя нога ступает по следу внутренней передней ноги. Наружная задняя нога при помощи поддерживающего шенкеля подводится под центр тяжести.

Если смотреть спереди на стоящую на всех четырех ногах лошадь, то они все должны быть видны, так как сзади лошадь шире, чем спереди. Но тем не менее на вы-ездковом прямоугольнике, когда лошадь совершенно прямо поворачивается по средней линии и неподвижно и ровно становится на все четыре ноги в точке X (хорошо бы, если это было так), судьи видят только две ноги. Следовательно, работа на выпрямление более узко подводит задние ноги под центр тяжести всадника и лошади. А более узко поставленные ноги означают меньшую площадь опоры. Это значит, что остановка требует повышенного тонуса мускулатуры. Лошадь может быстрее и



легче начать движение в любом желаемом всадником направлении, имея узкую и лабильную площадь опоры. Поэтому успех работы на выпрямление особенно заметен в одержках, переходах движения, усилении сбора.

Работа на выпрямление тесно связана со сгибанием лошади, чтобы тем самым поставить работу передка в зависимость от работы зада. Уменьшение или увеличение круга, серпантин, плечо внутрь, траверс и реверс — все эти упражнения помогают выпрямить лошадь. Она должна научиться гибко двигаться под воздействием всех средств управления всадника, не теряя при этом раскрепощенности и тенденции продвижения вперед.

Самая грубая и наиболее часто встречающаяся ошибка при работе на выпрямление и сгибание — езда без тенденции поступательного движения. Каждый поворот стоит силы и импульса. И если продвижение вперед теряется в повороте, лошадь неизбежно сместится на перед и станет напряженной. Только импульс, поступающий сзади, позволяет лошади освободить перед и нести себя свободно. Лишь тогда всадник может воздействовать на перед лошади и поставить его так, как ему нужно. Чем больше тяжести приходится на зад лошади, тем больше освобождается перед, и тем легче и свободней он может двигаться.

Не случайно тренеры постоянно твердят своим ученикам: «Двигай свою лошадь вперед и выпрями ее».

Сам всадник также должен выпрямиться. Все наше тело должно найти гармоничное равновесие в самом себе. Положения плечевого пояса и таза должны быть согласованы друг с другом, с лошадью и с требуемым движением. Это очевидно из описанной выше сложной гибкой посадки, при которой позвоночник должен

быть направлен в направлении движения на фоне гармоничного взаимодействия мышц. И если нам тяжело добиться этого, то нужно осознать, что проблемы могут возникнуть не только у нас, но и у лошади, нужно быть благодарными тем лошадям, которые, несмотря на наши ошибки, все же двигаются правильно.

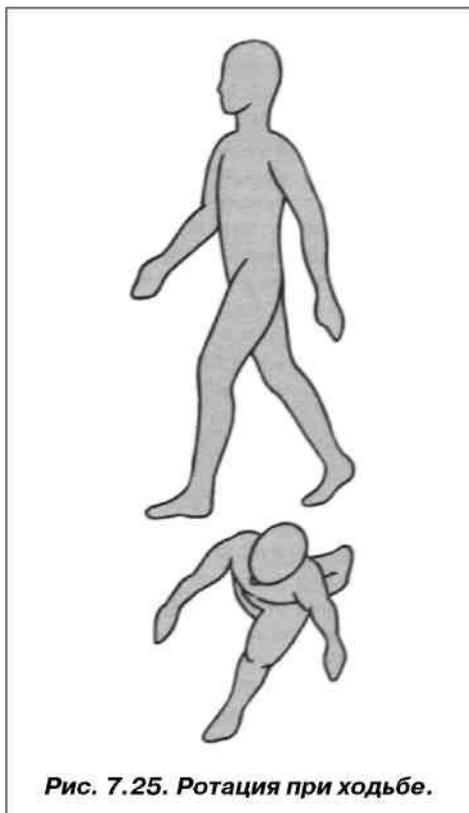
Огромное значение для выпрямления верхней части корпуса имеет ротация. В разделе о сгибании я детально останавливалась на взаимосвязи бокового сгибания лошади и ротации верхней части корпуса всадника (рис. 7.24). Вращательное движение стоит на высшей ступени развития обучения движению. В большинстве случаев оно является недифференцированным и только оно способствует возникновению поистине тонких реакций равновесия. Например, ротация необходима на протяжении всей ходьбы (рис. 7.25). Благодаря ей плече-



вой пояс и таз находятся в тесном взаимодействии с мышцами.

Рис. 7.24. Поворот на галопе.

Если где-либо в корпусе имеется блокада или какой-либо участок малоподвижен, то это компенсируется большей подвижностью другой стороны. Нехватка ротации при ходьбе восполняется уклоном бедра в сторону и измененным (часто в локте) усиленным размахом руки. Движения в процессе верховой езды и при ходьбе очень похожи между собой. Всадник, верхняя часть корпуса которого не выпрямлена, компенсирует это дополнительными движениями конечностей. Чтобы уравновесить дефициты в основной посадке, ему понадобится приложить больше сил при использовании средств управления. Нередко причина беспокойных



действий одной руки всадника кроется в ограниченной способности ротации позвоночника в одну сторону. Исходя из

накопленного опыта, можно сделать некоторые заключения и в отношении лошади. У лошадей, имеющих проблемы со сгибанием и выпрямлением, часто заметны различные дефекты аллюра, нарушение такта, например сорочий скок.

Следовательно, такт движения является не только критерием раскрепощенности, но имеет и основополагающее значение в каждой фазе обучения лошади.

Боковые движения (принимание)

Боковые движения служат для того, чтобы тренировать лошадь и сделать ее более послушной и восприимчивой к воздействию средствами управления.

Уступка шенкелю

Уступка шенкелю является не боковым движением, а скорее видом подготовительного упражнения (рис. 7.26, а). Согласно определению, она представляет собой движение вперед и в сторону, при котором лошадь только делает постановление и остается прямой. Постановление выполняется в противоположную движению сторону и уступает внутреннему шенкелю. Молодые лошади учатся сильнее подводить задние ноги под центр тяжести и послушно реагировать на применение посылающих и сдерживающих средств управления. При уступке шенкелю неопытные всадники могут научиться чувствовать согласованность между внутренними и наружными средствами управления. Уступка шенкелю вырабатывает послушание лошади при воздействии средствами управления всадника, необходимое для выработки боковых движений. На каждом следующем этапе обучения лошадь учится следовать внутренней задней ногой за внутренним шенкелем в

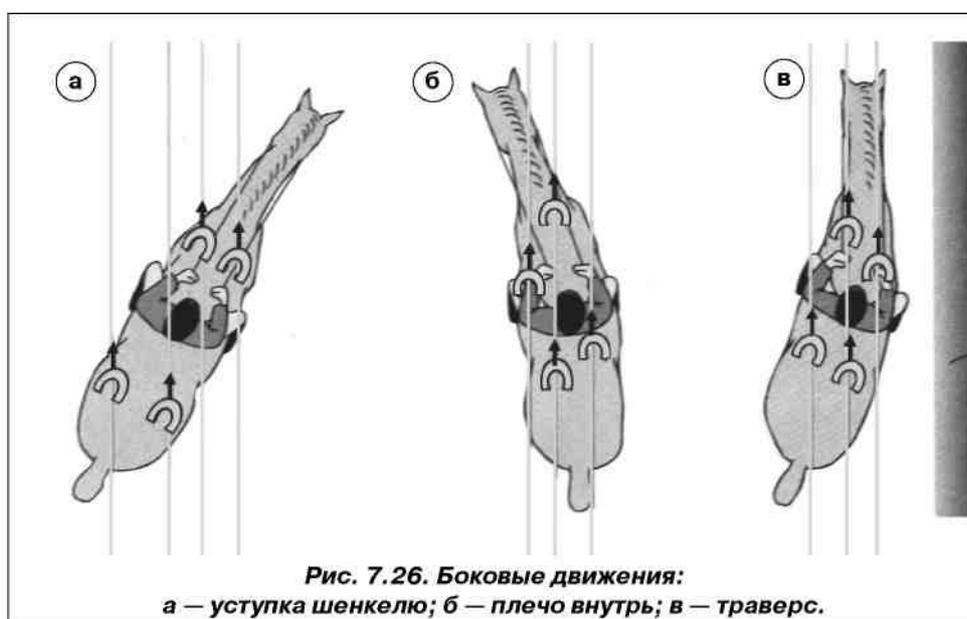
направлении движения и не уклоняться (как при уступке шенкелю) от него.

Движение плечом внутрь

Движение плечом внутрь является основополагающим боковым движением (рис. 7.26, б). Чтобы выработать его, нужно поехать на лошади с преувеличенным постановлением, пока не станет получаться четкий вынос плеча вбок. При этом от лошади требуется необходимое сгибание по длине, которое представляет собой неизменный критерий оценки всех боковых движений.

При движении плечом внутрь передние конечности лошади — а не только голова и шея! — должны быть настолько обращены внутрь, чтобы внутренняя задняя нога ступала на след наружной передней ноги. Для этого лошадь должна согнуться и тогда ее задняя нога будет заступать точно под центр тяжести, и она сможет научить-

ся оптимально балансировать и нести вес всадника без напряжения. Поэтому движение плечом внутрь весьма полезно для выполнения других упражнений. Лошадей, которые в конце длинной стенки сваливают зад на внутреннюю сторону, можно поправить при помощи движения плечом внутрь перед поворотом и после него. Движение плечом внутрь перед полудержкой и одержкой представляет оптимальную возможность так сбалансировать лошадь, чтобы желаемое упражнение действительно выполнялось от задней ноги. Лошадь, которая постоянно останавливается на переду, при движении плечом внутрь может лучше нести свой вес и при одержке легче принять его назад. При помощи этого движения лошадь можно подготовить к максимальному сгибанию перед вольтом. Выполняя движение плечом внутрь, пугливая лошадь часто послушно пройдет мимо того места, которое кажется ей опасным.



Важными критериями для движения плечом внутрь является сгибание и одновременное сохранение продвижения лошади вперед. Наиболее часто встречающимися ошибками являются недостаточная работа наружного шенкеля, слишком сильное постановление лошади с излишним сгибанием шеи у холки. Всадник должен сконцентрироваться на комплексном удержании лошади в контуре движения и смотреть в направлении движения, чтобы не повредить внутренний тазобедренный сустав.

Траверс

В этом движении лошадь согнута настолько, что ее наружная задняя нога ступает на след внутренней передней ноги. Лошадь и всадник смотрят в направлении движения (рис. 7.26, в).

Посадка на траверсе является как бы ключевым участком в освоении искусства верховой езды: от всадника требуется совершенная гибкая посадка. На траверсе проявляется большинство ошибок посадки: некоторым всадникам так никогда и не удается испытать чувство траверса, вместо этого они иногда просто отодвигают лошадь в сторону чрезмерными физическими усилиями.

Верхняя часть корпуса всадника должна сопровождать движение вперед. Уяснить это мне очень помогло следующее упражнение, рекомендованное одним компетентным и опытным тренером. Когда я выполняла боковое движение, он потребовал от меня повернуться к внутренней задней ноге и все время смотреть на нее. Конечно, это была неординарная мера, но неожиданно лошадь начала двигаться, и я почувствовала направление, в котором должна была двигаться сама.

При выполнении траверса есть еще одна сложность, заключающаяся в том, что

внутренняя задняя нога выступает вперед. Если верхняя часть корпуса всадника недостаточно быстро двигается в направлении движения, то она будет всегда отставать от движения лошади и излишне нагружать ее наружную заднюю ногу. Чтобы этого избежать, нужно выполнять траверс на сокращенной рыси. Тогда ясно почувствуется момент отталкивания внутренней задней ноги и, благодаря такту и ритму, можно будет легче двигаться в нужный момент.

Следующий, быть может, несколько необычный совет. Для того чтобы почувствовать, действительно ли вы находитесь в равновесии при боковом движении, я советовала бы вам расседлать лошадь и сесть на нее без седла. На неоседланной лошади вы отчетливее почувствуете седалищные бугры рядом с позвоночником лошади и сможете совершенно точно отличить, загружаете ли вы в отношении основания посадки внутренний седалищный бугор вперед вниз, или же сгибаетесь в тазобедренном суставе и уклоняетесь от движения верхней частью корпуса. Расседланной лошади, у которой возникают проблемы с боковыми движениями, гораздо легче понять, что от нее требуется — ведь седло остается инородным телом между ней и всадником. Конечно, оно обеспечивает большую опору, тем самым способствуя более эффективному воздействию. Но седло может отлично «спрятать» массу ошибок посадки как от вас самих, так и от тренера. Езда без седла в гораздо большей степени зависит от баланса и компенсируется меньшими силовыми затратами.

Траверс, при котором лошадь, легко пританцовывая, импульсивно двигается вперед, — для меня самое прекрасное ощущение, которое может дать верховая езда.

***Проблемы, причины
их возникновения
и исправление***

ЦОШ

Советы и индивидуальные упражнения для всадника

Совершенного всадника и совершенной лошади не существует. Чтобы достичь успехов и дальнейшего прогресса в верховой езде, весьма важно выявить причину и область возникновения трудностей. Некоторые проблемы сложно распознать сразу, но надо помнить, что они могут помешать в дальнейшем, когда потребуется более четкое воздействие на лошадь. Всадник может освоить все три аллюра, даже сидя в седле «как на стуле», но если его корпус будет постоянно отставать от движения лошади, он никогда не освоит четкого и быстрого воздействия.

В следующих разделах я попытаюсь описать наиболее часто встречающиеся проблемы и указать пути их решения. Запатентованного рецепта, подходящего для каждого всадника, конечно, не существует. Но я хотела бы дать вам стимул и воодушевить вас работать над собой. Даже если это утомительно — игра стоит свеч!



Рис. 8.1. Сбалансированная посадка.

8.1. Проблемы равновесия

Верховая езда — это игра равновесия всадника и лошади. В идеальном случае два существа должны найти такое общее равновесие, чтобы со стороны они выглядели единым целым. Всадник, сидящий независимо и спокойно, представляет собой эстетически идеальную картину верховой езды (рис. 8.1). По этому спокойствию любой дилетант сразу распознает хорошего всадника. Но как только становится заметным применение средств управления, картина теряет свою непринужденность. Тонкое равновесие всадника и лошади легко нарушается.

Вспомните еще раз о балансе на примере положения стоя. Стоять совсем неподвижно невозможно, вы непрерывно и всякий раз по-новому балансируете на площади опоры. Таким образом, сохранение осанки есть не статическая неподвижность, а тончайшая форма балансирования вокруг оси равновесия. Баланс при верховой езде, будь то выездковая или конкурная посадка, — то же самое. Реакции для сохранения равновесия протекают непрерывно, и чем точнее они координированы, тем незаметнее они для наблюдателя. Следовательно, этот баланс представляет собой не какое-либо конкретное состояние, а очень подвижные, всегда заново реагирующие и динамичные действия, которые можно определить как «минимум движения и напряжения для сохранения стабильного равновесия».

Теоретически почти все ошибки при верховой езде можно рассматривать как нарушение баланса. Каждая такая ошибка ведет к нарушению гармонии и потере единого центра тяжести всадника и лошади. Один из двух — либо лошадь, либо всадник — постоянно теряет равновесие.



Рис. 8.2. Виды посадки: допустимая посадка «как на стуле».



Рис. 8.3. Чрезмерная посадка «как на стуле».



Рис. 8.4. Допустимая посадка «на разрезе».



Рис. 8.5. Посадка «на разрезе» с жестким положением плечевого пояса.



Рис. 8.6. Опережающий движение посадку корпусом всадник мешает процессу свешивается движения лошади. лошади.



Рис. 8.7. Движение лошади выталкивает всадника в «на разрезе» и всадник на переднюю часть корпуса лошади.

Для правильной коррекции необходимо точно определить, где и в результате чего был потерян баланс.

В момент потери баланса непроизвольно, так сказать, автоматически, появляются реакции на сохранение равновесия. Например, идя по «бревну» (гимнастический снаряд), для сохранения равновесия расставляют руки в стороны. При верховой езде всадник удерживает равновесие не только при помощи рук, но и обхватывая лошадь ногами. Даже при незначительных нарушениях баланса всадником равновесие восстанавливается за счет мышечной активности. И хотя он остается в седле, тем не менее не сможет добиться раскрепощенной посадки — вот источник многих проблем, таких, как ригидность, искривленная посадка, беспокойные руки и т.д.

Некоторые проблемы баланса настолько тонки, что их нельзя заметить с первого взгляда. Важно помнить, что отсутствие или недостаток баланса может быть компенсирован только чрезмерной затратой сил.

Потеря баланса может происходить во всех направлениях — вперед, назад, в сторону, вверх (выталкивание, выбивание из седла), а в экстремальном случае и вниз (при падении). Чтобы лучше систематизировать все трудности, я разделила возникающие проблемы на группы. Наиболее заметные ошибки и сбои можно увидеть со стороны — корпус всадника либо опережает движение лошади, либо отстает от него. Отклонения в сторону я буду рассматривать при обсуждении проблемы асимметрии и искривления.

Баланс всегда базируется на площади опоры, где находится его центр. Именно в этой области в случае необходимости и применяются действия, направленные на исправление баланса. На выездковой

посадке этой площадью опоры является основание посадки в форме треугольника. Ноги стабилизируют посадку; при этом особое внимание уделяется равновесию верхней части тела. В случае, когда основание посадки загружено неверно, возникает ряд причин нарушения баланса. Если основание посадки загружено слишком далеко сзади, то всадник сидит на седалищных буграх; таким образом получается посадка «как на стуле» (рис. 8.2 и 8.3). В случае чрезмерной нагрузки лобковой кости всадник сидит «на разрезе» (рис. 8.4—8.7).

Посадка «как на стуле» представляет собой классический пример отставания корпуса всадника от движения лошади. При чрезмерной загрузке задней части основания посадки таз отодвигается назад, поясничный отдел позвоночника сильно выгибается, а голова в качестве противовеса выдвигается вперед. Руки вытягиваются вперед, локтевые суставы в большинстве случаев закрепощены, а сами кисти в высшей степени беспокойны. Исчезает непринужденное положение ног, когда они свободно свисают от бедер вниз; ноги при этом излишне выдвигаются вперед, у колена появляется тенденция скользить вверх. Шенкель располагается далеко впереди, а стремя сдвигается к подъему ноги.

При посадке «на разрезе» все происходит с точностью до наоборот. Чрезмерная загрузка передней части основания посадки ведет к перемещению таза вперед с усиленным прогибанием поясничного отдела позвоночника. Вытянутый вперед подбородок еще стремится спасти равновесие. Локти вместе с опущенными вниз руками часто отодвигаются наружу назад, чтобы компенсировать недостающий вес. Всадник удерживает посадку напряжением мышц внутренней

поверхности бедра, что приводит к их закреплению. Голень отведена назад, носок ноги при судорожно напряженной стопе в большинстве случаев старается подцепить стремя.

Неправильно подогнанная длина стремени может быть одной из возможных причин посадок «как на стуле» или «на разрезе». На рис. 8.8—8.14 длина стремени расходится на 8 дырок. Слишком короткие стремени становятся причиной посадки «как на стуле», слишком длинные вынуждают всадника сидеть «на разрезе».

На облегченной посадке проблемы баланса проявляются еще отчетливее. Как вы уже прочли выше, площадь опоры на облегченной посадке хотя и шире, но глубже. Более широкая площадь опоры предотвращает отклонения корпуса в стороны. При этом посадка становится более неустойчивой за счет отклонений корпуса вперед и назад, что очень важно для динамики при наращивании темпа и при прыжках. На облегченной посадке также можно различить две основные ошибки всадника — опережение и отставание корпуса от движения лошади.

Всадники, корпус которых отстает от движения лошади, в большинстве случаев не наклоняют корпус вперед от бедра, а сутулят спину, при этом таз сдвигается назад. Колени слишком сильно выпрямлены, голени выдвигаются далеко вперед и седалище приобретает тенденцию каждый раз опускаться на заднюю луку седла (см. рис. 8.12 и 8.13). Эти всадники не в состоянии сопровождать корпусом движение лошади вперед, и, например, проезжая рысью по кавалетти, они заваливаются лошади на поясницу, так как из-за слишком прямых коленей не могут освободить ее за счет привставания на стременах. Седалище снова сдвигается назад, в результате чего руки работают в обратном направлении, что может фатально повлиять на результат прыжка, поскольку, находясь в таком положении, рука в момент прыжка не сможет отдать повод, сопровождая движение лошади.

Всадники, которые заваливаются лошади на шею подобно второму седоку на мотоцикле, опережают корпусом ее движение (см. рис. 8.8—8.11). Верхняя часть тела часто наклонена вперед слишком сильно, и седалищные бугры не в одинаковой сте-



Рис. 8.8. В балансе.

Рис. 8.9. Корпус всадника опережает движение.



Рис. 8.10. В балансе.

пени отодвинуты назад. Так как вес всадника дополнительно переносится вперед, то и сам он получает перевес вперед и поэтому падает руками на шею лошади (см. рис. 8.12 и 8.13). Шенкеля легко сдвигаются назад, что делает посадку нестабильной, и уже при малейшем неповиновении лошади или, если она споткнется, всадник кувырком скатывается вниз через плечо лошади. При подобной посадке спина лошади вместо облегчения получает чрезмерную нагрузку на переднюю часть корпуса, что вредно сказывается на

Рис. 8.11. Корпус всадника опережает движение.

выносливости может вывести ее из равновесия при спуске с горы. Прыгая через препятствие, лошадь должна будет приложить дополнительные усилия, чтобы поднять вверх переднюю часть корпуса, и это нередко становится причиной недостаточной работы передних конечностей (рис. 8.15 и 8.16).

Сбалансированное положение на площадке опоры требует от всадника хорошо развитого чувства движения и сноровки (рис. 8.17 и 8.18). Чаще всего проблемы обнаруживаются в движении. Это особенно за-



162

Рис. 8.12. Корпус всадника отстает от движения: молодая лошадь незамедлительно реагирует на нарушение баланса и не может продолжать галоп.



Рис. 8.13. Корпус всадника отстаёт от движения: по опытной лошади нарушение баланса заметно не так сильно, она продолжает галопировать, но реагирует потерей темпа и раскрепощенности.

метно на строевой рыси. Вызываемая строевой рысью постоянная смена площади поверхности — от глубокой и широкой до узкой и высокой — требует от всадника наибольшей координации и чувства равновесия. Здесь проявляются даже минимальные нарушения баланса. Если всадник, опускаясь обратно в седло, плюхается лошади на спину, то обнаруживается тенденция отставания корпусом от движения лошади; он резко приподнимается в седле и будучи не в состоянии сохранить

баланс впереди, просто заваливается назад. Слишком высокие и быстрые привставания, что чаще всего сопряжено с максимальным выпрямлением тазобедренных суставов, действуют на всадника изнуряюще. Всадник привстает быстрее, чем спина лошади поднимается ему навстречу. Тем самым процесс движения лошади заметно нарушается и в большинстве случаев это приводит к закрепощенной спине лошади и потере естественного поступательного движения.



Рис. 8.14. Сбалансированная облегченная посадка в прыжке.

Рис. 8.15. Всадник опережает движение лошади, что вызывает ошибку в работе переда.



Рис. 8.16. Жесткая рука всадника является причиной его отставания от движения, что приводит к нарушению баланса лошади (очевидно по положению шеи и передних конечностей).

Из правильно сбалансированной строевой рыси всадник в любое время может перейти на выездковую (учебную) или на облегченную посадку, не нарушая процесс движения лошади в целом. В этом случае езда



Рис. 8.17. Уже в начале прыжка всадник отстает корпусом от движения лошади — лошадь не может волнообразно согнуть шею и корпус, что способствует подгибанию ног (баскюль) в прыжке, передняя часть корпуса лошади «загребают» воздух.

строевой рысью дается легко. Привставание и опускание в седле следуют вместе с поднятием и опусканием спины лошади, что и определяет частоту и амплитуду привставаний и опусканий в седло.

Слегка несбалансированная посадка может хорошо маскироваться в равномерном поступательном движении вперед. Потеря баланса отчетливо видна только при изменении темпа, аллюра или направления. Тогда она становится явной, отсюда вытекают некоторые специфичные и типичные проблемы. Уже одно положение опущенной вниз головы всадника значительно влияет на общую балансовую ситуацию.

Здесь уместно еще раз вспомнить раздел, посвященный верхней части корпуса. Если вы опускаетесь в седло вертикально и из этого положения наклоняетесь вперед, то мышцы спины начнут работать одновременно с сокращением мышц живота. Даже одного только положения, при котором всадник едет опустив голову, достаточно, чтобы заставить дополнительно работать мускулатуру спины. С опущенной головой вы можете по-



Рис. 8.18. Та же самая лошадь демонстрирует правильную технику работы передних конечностей в прыжке без нарушения баланса.

зволить себе откинуться назад на гораздо большее расстояние, пока не сработает мускулатура живота. На практике это означает, что корпус у всадника, который смотрит вниз, постоянно немного отстает от движения лошади и скорость его реакции недостаточно высока. При посадке «как на стуле» основной мышечный тонус корпуса ниже, он как бы обмякает в седле. Как только от всадника потребуется какое-либо реагирование, он должен немедленно мобилизоваться посредством необходимого напряжения мускулатуры. Во время верховой езды зачастую происходит запоздалая реакция, а ложка, как известно, дорога к обеду. Для своевременного применения средств управления от него требуется быстрое реагирование. Всадники с тенденцией заваливаться верхней частью корпуса назад не могут воздействовать на лошадь достаточно быстро: пока действия средств управления достигнут лошади, решающий момент уже пройдет. Особенно часто случается, что всадник пропускает момент. Когда нужно отдать повод из-за того, что руки слишком отведены назад. Тенденция к отклонению верхней части корпуса назад препятствует независимому действию рук, в большинстве случаев они вместе с ней уходят назад, а в критических ситуациях задираются вверх.

При посадке «на разрезе» мускулатура всадника более жесткая, он очень напряжен, что часто вызывает неприятные и болезненные ощущения. При посадке «как на стуле» некоторые всадники чувствуют себя в высшей степени удобно, им не нужно прилагать больших усилий, они просто немного раскачиваются на спине лошади. Но они не понимают, как такое сидение «сзади» и подобная верховая езда отражаются на лошади. Что касается посадки «на разрезе», то я не знаю ни одного всадника, который

чувствовал бы себя хорошо и был доволен. Эта напряженная жесткая посадка ведет к общей ригидности. Всадник удерживает себя в седле напряжением мышц внутренней стороны бедра. Он сдавливает бока лошади и цепляется за нее ногами подобно бельевой прищепке, и если лошадь слегка споткнется, всадник может окончательно потерять равновесие и упасть с нее. Таким образом, из-за чрезмерного мышечного напряжения он не сможет сопровождать корпусом движение лошади, необходимая для этого раскрепощенность будет отсутствовать. При смене аллюров и скорости движения всадник плюхается на спину лошади, в результате чего возникает порочный круг — всадник ощущает боль или просто чувствует себя дискомфортно. На все это он реагирует еще большим напряжением мышц и становится совершенно более неспособным адекватно взаимодействовать с движением лошади.

Потеря баланса немедленно вызывает у всадника чувство страха. Испуг, в свою очередь, ведет к потере ощущения движения, на что всадник реагирует по типичной схеме: в большинстве случаев он сдавливает бока лошади ногами и отводит руки назад. Но потеря всадником равновесия выводит из баланса и саму лошадь. Это нервнует и пугает ее, приводит к сбою ритма и потере раскрепощенности. Некоторые лошади начинают неуверенно и напряженно двигаться по манежу неровными точками. Они становятся мало восприимчивыми к средствам управления и в целях собственной безопасности предпочитают оставаться на месте, так как дальнейшее естественное движение вперед вызывает у них неуверенность. Одни демонстрируют напряженный, скованный шаг, другие совершенно неконтролируемо несутся вперед. 165

Лошадь, равновесие которой в прыжке было неоднократно нарушено, когда-нибудь потеряет уверенность в том, что препятствие можно преодолеть. Это «слишком тяжело для меня»! Чтобы после этого выработать у лошади уверенность в прыжке, необходимо затратить много времени и, кроме того, нужно быть готовым к возможным неудачам. Лошадь обладает великолепной памятью, она никогда не забывает полученного опыта. Можно лишь попытаться дать ей новые позитивные впечатления, которые должны быть сильнее негативных. Так, например, если она получила болевые ощущения при преодолении определенного препятствия (оксер), то уже никогда не пойдет на это препятствие естественно и непринужденно. В этом случае требуется опытный всадник, способный внушить лошади достаточное чувство уверенности, которое со временем станет сильнее робости перед препятствием. Важную роль при этом играет восприимчивость лошади и ее послушание всаднику.

Применительно к выездке все вышеупомянутое также важно, как при прыжках, но не так заметно со стороны. Если при одержке всадник будет постоянно плюхаться лошади на поясницу, она перестане доверять ему и ее спина будет напряженной. Возможные последствия этой ошибки — задранная голова и недостаточная работа переда. Баланс часто теряется при подъеме в галоп: лошадь начинает двигаться скачками с приподнятым крупом и высоко задранной головой, подъем потеряет импульс и поступательное движение вперед. Подобное поведение показывает всаднику, что такие «замашки» лошади не всегда следует считать проявлением упрямства животного, гораздо чаще это следствие плохой, несбалансированной езды. Чтобы его уст-

ранить, необходимы время, терпение, и, может быть, даже замена одного всадника другим, так как прежде всего нужно позаботиться о создании новой основы доверия лошади к всаднику.

Исправление

Как возникает баланс, как можно научиться балансировать, и как в случае необходимости его можно исправить?

Чтобы ответить на этот вопрос, я хотела бы снова обратить ваше внимание на то, как учатся двигаться дети. Они в совершенстве обладают ловкостью и чувством баланса. Дети тренируют свое чувство равновесия ежедневно в тысяче игровых ситуаций. Развитие движения протекает от действия к выработке осанки. Так, маленький ребенок учится ходить: сначала ползает на четвереньках, потом встает, раскачиваясь, пока, наконец, не обретет равновесие в положении стоя. Причем, начать бегать он может раньше, чем научиться стоять.

Ребенок воспринимает и изучает каждое новое движение комплексно всем телом. Взрослый человек с трудом составляет для себя этот комплекс из отдельных, уже знакомых ему движений.

На примере строевой рыси, которая является поистине важным критерием баланса, это становится особенно очевидным. Моя четырехлетняя племянница наблюдала за мной во время езды строевой рысью и после серьезно убеждала меня, что тоже так смогла бы. Ранее она ничего подобного не делала. На лошади она справилась превосходно, все получилось с первого раза без каких-либо указаний и поправок с моей стороны. Следовательно, дети учат движения комплексно. Хорошо выраженное чувство равновесия придает ребенку завидную ловкость и способность реагировать на новую ситу-

ацию сразу всем телом. Со взрослыми дело обстоит сложнее. Их чувство равновесия выражено не так ярко, конечности-рычаги иные, чем у ребенка, его голова прежде всего хочет знать, каким необходимым движением она должна управлять. В связи с этим рефлекторное реагирование в ощущении комплексной реакции равновесия становится невозможным. Взрослый человек составляет для себя новое движение по кусочкам до тех пор, пока не автоматизирует его, выполнив большое количество упражнений. Ребенку же нет необходимости упражняться в каком-либо ощущении, он просто осваивает новое движение.

Несмотря на это, взрослые могут научиться балансу и тренировать его. При этом было бы неплохо немного «поиграть в ребенка». Если совершенной и точной формы баланса хотят добиться немедленно, то это часто приводит к его полной потере. Здесь действует то же правило: от большого к малому, от несовершенной формы — к совершенной, от движения — к выработке осанки. Но целенаправленная тренировка баланса верхней части корпуса в процесс верховой езды вполне возможна. Подвигайте верхней частью корпуса вперед и назад от воображаемой вертикальной линии, найдите ваше собственное центральное положение, как уже было описано в главах по анатомии. При этом решающее значение имеет установка на ощущение длины во всем позвоночнике.

Частая смена облегченной посадки на учебную при средней длине стремян может оказаться весьма полезной. Постарайтесь на строевой рыси постоять несколько темпов на стременах. При этом вы сами можете почувствовать, есть ли у вас тенденция отставать или опережать корпусом движение лошади. Поощри-

тельное похлопывание по шее лошади на строевой рыси, езда по кавалетти и небольшие гимнастические прыжки через кавалетти стимулируют развитие баланса, реакции и ловкости.

Тренировка на сохранение баланса при смене аллюров и скоростей движения требует дополнительного спокойствия и терпения. Такая перемена аллюра, как рысь—галоп, является наиболее сложной для всадника. Не так-то просто одновременно приспособиться к меняющемуся движению, да при этом еще и самому быть причиной этой перемены. Вы можете проконтролировать себя при помощи ремешка на седле. Если при смене аллюра вам удастся равномерно натягивать его вперед и вверх, значит, ваша рука действительно независима, а это может быть только в том случае, если верхняя часть корпуса находится в равновесии.

Ощущение собственного тела не является объективным критерием. Многие начинающие всадники считают, что сидят в седле прямо, и лишь увидев себя на фотографиях или на видео, с ужасом признают, что в действительности они заваливаются назад или едут с вытянутыми вперед ногами. Контроль баланса непосредственно тренером или при помощи видео необходим, чтобы начинающий всадник мог развить правильное чувство собственного баланса и в дальнейшем смог бы поправить себя сам.

Уравновешенное положение в седле, когда всадник совершает минимальное количество лишних движений с наименьшими силовыми затратами для сохранения стабилизированной посадки, открывает дорогу к точному осознанному применению средств управления. Красиво ездить верхом без чрезмерных физических затрат и напряжения конечностей-рычагов —

весьма привлекательная цель, для достижения которой стоит постараться — не только ради себя, но и ради лошади.

8.2. Асимметрия

У каждого из нас есть своя врожденная естественная асимметрия. Вывод, что люди сложены симметрично, можно сделать, лишь глядя на них издали. Асимметрия нашего тела становится очевидной уже на примере асимметрии рук — если вы правша, то попробуйте хоть раз почистить зубы левой рукой. В повседневной жизни у каждого человека есть предпочитаемая опорная нога, а это определяет одностороннюю позицию стоя, влияет и на положение всего тела, и на характерную для каждого из нас манеру двигаться. У многих людей икры ног различны по толщине. Нередко одна нога втискивается в сапог с трудом, тогда как на другую он надевается легко. Ноги разной длины тоже не такое уж редкое явление. И столь асимметричное создание мы хотим посадить на лошадь, а после этого еще ждем, что она будет двигаться уравновешенно! У лошади хватает хлопот и со своей природной асимметрией, которая иногда сочетается с асимметрией всадника так, что маскирует ее. Нередко случается и наоборот, что дополнительно увеличивает проблемы всадника, у которого чувствительность одной руки всегда выше чувствительности другой.

В большинстве случаев причина какого-либо искривления скрывается в строении туловища, а конечности пытаются уравновесить эту асимметрию. Отклонение позвоночника в сторону может быть причиной разного положения плеч, кистей, рук. В обратном случае иногда асимметрия конечностей, например повреж-

дение локтя, может привести к заметной асимметрии всего тела. Для каждой успешной коррекции прежде всего важно узнать истинную причину искривления.

Причины искривления, объясняемые строением туловища

«Сколиоз» — вот термин, обозначающий отклонение позвоночника от нормального положения. Чаще всего встречается отклонение позвоночника в сторону, сопровождаемое усилением выпуклости мускулатуры и свода ребер на выпуклой стороне (рис. 8.19). Реже встречается сколиоз с S-образным изгибом. Довольно часто выявляют сколиоз с двумя, тремя и даже четырьмя изгибами. Кроме того, позвоночник может быть выгнут впе-

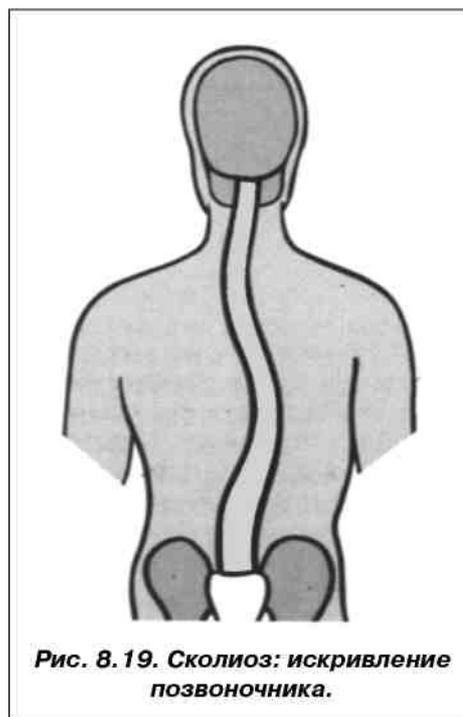


Рис. 8.19. Сколиоз: искривление позвоночника.

ред (лордоз) или назад (кифоз), а иногда находится в перекрученном состоянии, что зачастую даже с помощью рентгена определяется с большим трудом.

Все три вида отклонения могут встречаться и в комбинированном варианте, что само по себе не такое уж редкое явление. Латеральный (боковой) изгиб позвоночника всегда комбинируется с ротацией (вращением). Поэтому нельзя недооценивать влияния сколиоза на общие характеристики движения.

Говоря о сколиозах, различают фиксированные жесткие сколиозы и сколиозы, которые можно выровнять, активно используя работу мышц. Фиксированный сколиоз встречается довольно редко. Что касается второго вида, то именно эти сколиозы рассматриваются как причина целого ряда недугов — начиная от мышечной слабости и заканчивая искривлением осанки. Именно для этой обширной области верховая езда является тем видом спорта, который может помочь восстановить мышечную стабильность. Одностороннее развитие, равно как и односторонняя тренировка мышц, может послужить толчком для дальнейшего развития асимметрии туловища. Чрезмерно выраженная асимметрия одной руки или «односторонний» вид спорта (например, теннис) могут усилить мускулатуру одной стороны туловища, в то время как другая будет развита гораздо слабее. Вследствие этого развивается сколиозообразное отклонение позвоночника. В большинстве случаев его можно компенсировать без особого труда.

Разная высота лопаток может объясняться неравномерной степенью подвижности левой и правой сторон туловища, особенно на уровне грудного отдела позвоночника. В

данном случае основной задачей является разработка вращательных движений. Дегенеративные изменения, деформация позвоночника в результате выпадения межпозвонковых дисков или другие заболевания, такие, как, например, болезнь Шейерманна, Бехтерева, нередко приводят к потере подвижности и появлению асимметрии. В конкретных случаях только врач (по возможности обладающий знаниями и в области конного спорта) должен решить, является ли верховая езда рациональным видом спорта при подобной картине заболевания.

Причины искривления, объясняемые состоянием конечностей

Ограниченная подвижность одного или нескольких суставов может привести к искривлению всего тела. Например, если вы каждый раз по-разному держите обе поднятые вверх руки, то имеет смысл проверить подвижность суставов в локтях и плечах, сравнивая левую и правую стороны. Если результаты осмотра не выявили никаких отклонений, то причина кроется в туловище.

Мускулатура может быть сокращенной, может обладать разной эластичностью и быть в различной степени развитой и сильной. Если на протяжении занятия посадка всадника становится все более искривленной, это можно объяснить неразвитостью мускулатуры одной стороны туловища. Причиной асимметрии, связанной с конечностями, могут быть разнообразные повреждения любого типа: переломы костей, тендовагиниты, разрывы мышц и др.

Как правило, дегенеративные изменения возникают симметрично, но иногда они выражены сильнее с какой-либо одной стороны. В качестве примера я хотела бы привести такие заболевания, как артроз и ревматизм. Перечисление возможных

причин искривлений не должно послужить оправданием для того, чтобы на следующем занятии объяснять тренеру: «Я не могу сидеть прямо, у меня сколиоз». Напротив, знание причин должно служить не поводом для отговорок, а стимулом для исправления этих изъянов и достижения коренного улучшения своей осанки и характеристик движения не только на лошади, но и в повседневной жизни.

Асимметрия туловища при верховой езде проявляется в двух типичных дефектах осанки: сгибании корпуса в тазобедренном суставе и в талии. Большой частью это происходит в момент поворота, при подъеме в галоп, при боковых движениях (принимании) или при неправильном одностороннем применении средств управления. Очень часто сгибание корпуса в тазобедренном суставе и в талии происходит одновременно (рис. 8.20, а, б), но так как вызывающая их причина и последствия могут быть совершенно разными, то я хотела бы описать каждый из этих двух видов сгибания корпуса более подробно.

Сгибание корпуса в тазобедренном суставе

При сгибании корпуса в тазобедренном суставе основание посадки загружено неправильно (рис. 8.20, в, г). Помните, мы сравнивали движение внутренней стороны бедра вперед и назад со смещением веса на внутреннюю часть треугольника основания посадки, ведь именно поэтому каждое перемещение веса происходит одновременно с движением лошади. Особенно в те моменты, когда требуется загрузить основание посадки, всадник должен быть очень внимателен, чтобы продолжить сопровождать корпусом движение лошади. Если при посад-

ке он недостаточно подвинут вперед, то отстает корпусом от движения лошади. В этом случае вес всадника остается сзади, и он сдвигается на наружную сторону (имеется ввиду движение по кругу). Как следствие этого, внутренняя нога излишне выворачивается наружу, и всадник начинает искать точку опоры в седле голенью или бедром. Таким образом, независимое и действительно необходимое воздействие внутренним шенкелем в повороте становится просто невозможным. Внешний же шенкель бесконтрольно уходит вперед, и всадник не может удерживать лошадь в контуре движения. На сам позвоночник нет принудительной нагрузки, поэтому всадник со сгибанием в тазобедренном суставе еще способен продемонстрировать более или менее стабильный баланс верхней части корпуса.

Сгибание корпуса в талии

Когда всадник сгибает корпус в талии, все происходит совершенно иначе (рис. 8.20 д, е). В этом случае отклонение движения в сторону происходит непосредственно в позвоночнике, а именно на стыке поясничного и грудного отделов. В большинстве случаев корпус отклоняется в сторону при выполнении заездов, боковых движений (принимания), сгибаний, подъемов в галоп, т.е. в те моменты, когда верхняя часть корпуса должна сопровождать перемену направления движения и от всадника требуется гибкая посадка в повороте.

Сгибание корпуса в талии представляет собой «элегантную» возможность уклониться от этой гибкой посадки. Область перехода поясничного отдела позвоночника в грудной отдел является местом точного переключения основного направления движения — наклон в сторону (по-

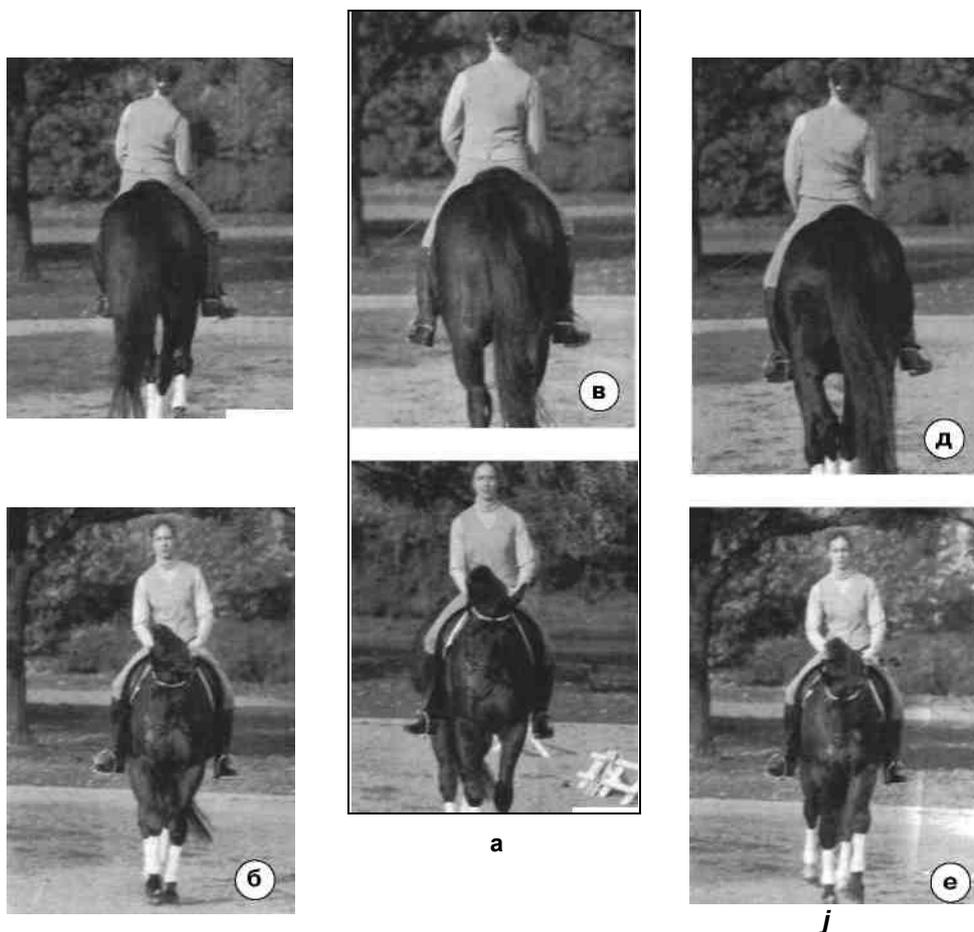


Рис. 8.20. Дефекты посадки: а — сгибание в тазобедренном суставе (вид сзади); б — сгибание в тазобедренном суставе (вид спереди); в — сгибание в талии (вид сзади); г — сгибание в талии (вид спереди); д — сгибание в тазобедренном суставе и в талии (вид сзади); е — сгибание в тазобедренном суставе и в талии (вид спереди).

ясничный отдел позвоночника) и ротация (грудной отдел позвоночника). Считается, что грудной отдел позвоночника может вращаться изолированно, но каждый наклон в сторону часто происходит в комбинации с ротацией той же стороны. Если всадник хочет повернуть налево, то верхняя часть его корпуса должна повернуть-

ся налево одновременно с движением лошади, не искривляя при этом позвоночник (рис. 8.21). Выполнить эту ротацию более сложно, чем боковое сгибание в талии, при котором желаемая ротация также может быть достигнута. Попробуйте сделать это, спокойно сидя на стуле. Сначала попробуйте повернуть верхнюю



часть корпуса изолированно, потом сделайте то же самое, с наклоном корпуса в талии. Вы почувствуете, что правильное изолированное вращение требует гораздо большей сосредоточенности.

Изгиб корпуса в талии дополнительно сказывается на балансе верхней части корпуса всадника, которая вследствие этого теряет упругость и стабильность. Плечи часто держат на разной высоте или они слишком напряжены. В качестве последнего звена реактивной цепочки наиболее уязвимым участком становятся руки. Всадники, сгибающие корпус в талии, делают внутренним плечом движение назад и часто слишком сильно затягивают лошадь внутренним поводом в повороте. В этом случае наружный повод, как правило, провисает или болта-

ется совсем свободно. В результате всадник не может предложить лошади постоянную точку опоры.

Распределение веса выше области таза не обязательно должно изменяться в процессе движения (в повороте). Таким образом, ноги и шенкеля не испытывают дополнительной нагрузки.

В большинстве случаев сгибание корпуса в тазобедренном суставе как по цепочке влечет за собой сгибание корпуса в талии — и наоборот (см. рис. 8.20, д, е). Го -лова в качестве звена балансовой цепи часто находится в искривленном положении. Для достижения успешной коррекции представляется целесообразным выяснить, где возникает первичное движение отклонения. Понаблюдайте за со-

бой или за другим всадником, особенно в критические моменты (повороты, сгибание, боковые движения, подъем в галоп). Что происходит с всадником прежде всего: «съезжают» руки или ноги, сдвигается на внешнюю сторону седалище, или он разворачивает назад внутреннее плечо? Если проблему удастся понять в корне и устранить, то все возникшие вследствие этого отклонения ликвидируются автоматически. Именно при боковых асимметриях очень важна правильная коррекция, иначе всадник будет еще больше напрягаться и сидеть еще более искривленно.

Приводя пример сгибания корпуса в тазобедренном суставе, я описала посадку всадника, корпус которого отстает от движения лошади. Позже всего вы сможете

понять, насколько тесно связаны области баланса и асимметрии. Посадка «как на стуле» особенно предрасположена к отклонениям в стороны. При более подробном рассмотрении загрузки седла (рис. 8.22), вы увидите, что при посадке «как на стуле» всадник сидит в седле далеко сзади, положение его бедер приподнятое (рис. 8.23). Таким образом, возникающая при подобной посадке площадь опоры действительно обеспечивает стабильность при движениях вперед—назад, но при угрозе потери равновесия по бокам не создает достаточной опоры. Этот факт является ответом на загадку, почему боязливые всадники прячутся в посадке «как на стуле», а при неожиданных поворотах или даже при более энергичном подъеме в галоп или на галопе могут упасть с лошади в сторону.

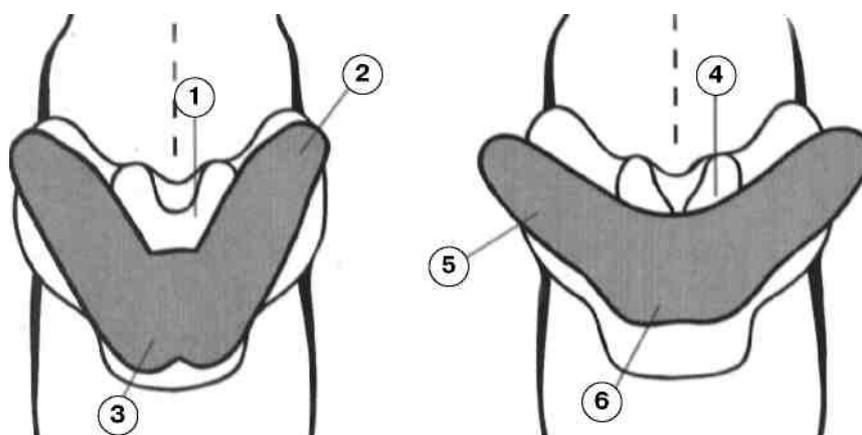


Рис. 8.22. Площадь нагрузки при посадке «как на стуле» и при правильной посадке (справа налево): 1 — «воздух» (т.е. пустое пространство) в передней части седла; 2 — цепляющаяся за седло нога всадника; 3 — напряженные ягодичные мышцы; 4 — передняя часть седла загружена весом всадника; 5 — бедра раздвинуты шире; 6 — расслабленные ягодичные мышцы.

Точнее всего эту лабильную форму посадки «как на стуле» можно сравнить с кусочком масла на горячей картофелине. Даже если многие из тренерских поговорок являются не слишком лестными, то очень образное сравнение нередко имеет под собой справедливое основание.

Исправление

Ну и ну! Одна ошибка влечет за собой следующую, и нет всадника, не совершающего ошибок, — можно ли в такой ситуации вообще доверять лошади? Не беспокойтесь, можно. Именно верховая езда является одним из немногих видов спорта, где симметрия в движении не только необходима, но и который ее развивает. Каждое правильное движение требует стабильно-

го положения туловища. Без этого мы не смогли бы ни ходить, ни бегать. Если вы хотите улучшить походку, прежде всего нужно найти и устранить причину, которая кроется в корпусе. Сидя на лошади, сделать это гораздо проще, чем при ходьбе, так как на учебной посадке всадник сидит на ягодицах, и движение, таким образом, переносится непосредственно на верхнюю часть корпуса. Ноги играют роль длинных рычагов и не соединены между собой. Спина лошади предлагает всаднику определенную симметрию, и его чувство равновесия должно работать в соответствии с ощущением этой симметрии. Для исправления небольших проблем, связанных с осанкой, этого вполне достаточно. Поддерживать прямую осанку в повседневной жизни многим молодым лю-



174

Рис. 8.23. Со стороны заметно, как легко посадка «как на стуле» выбивает всадника из баланса.

дям удастся с большим трудом, а при езде на лошади в качестве позитивных импульсов выступают мотивация и возникающие в результате движения лошади раздражающие импульсы, и прямая осанка получается непроизвольно и естественно. При этом, несомненно, очень полезно то, что осанка изменяется адекватно движению, т.е. не представляет собой нечто неподвижное и закрепощенное.

Но исправить асимметрию бывает не так-то просто. Если вы попытаетесь деформировать хлыст, а потом попытаетесь выпрямить его, сгибая в противоположную сторону, то вам это не удастся. Хлыст вернется в свое прежнее положение. В лучшем случае удастся согнуть его в противоположную сторону в другом месте, так что в общем весь хлыст покажется прямым. Наш

позвоночник реагирует точно так же. Его изгиб в противоположную сторону ни к чему не приведет, напротив, кривизна или сколиоз только усилятся.

При движении мышцы корпуса удерживают искривленные участки позвоночника, которые двигаются подобно жестким блокам. Поэтому растягивание в противоположную сторону сегментов позвоночника, расположенных выше или ниже жесткого блока, приведет лишь к возникновению гипермобильности и нестабильности.

Сначала следует ликвидировать этот неподвижный блок, чтобы со свободно двигающимися суставами вновь работать над симметрией, над ощущением симметрии и выпрямлением корпуса.

А теперь я перехожу к любимому слову специалистов по лечебной гимнастике:

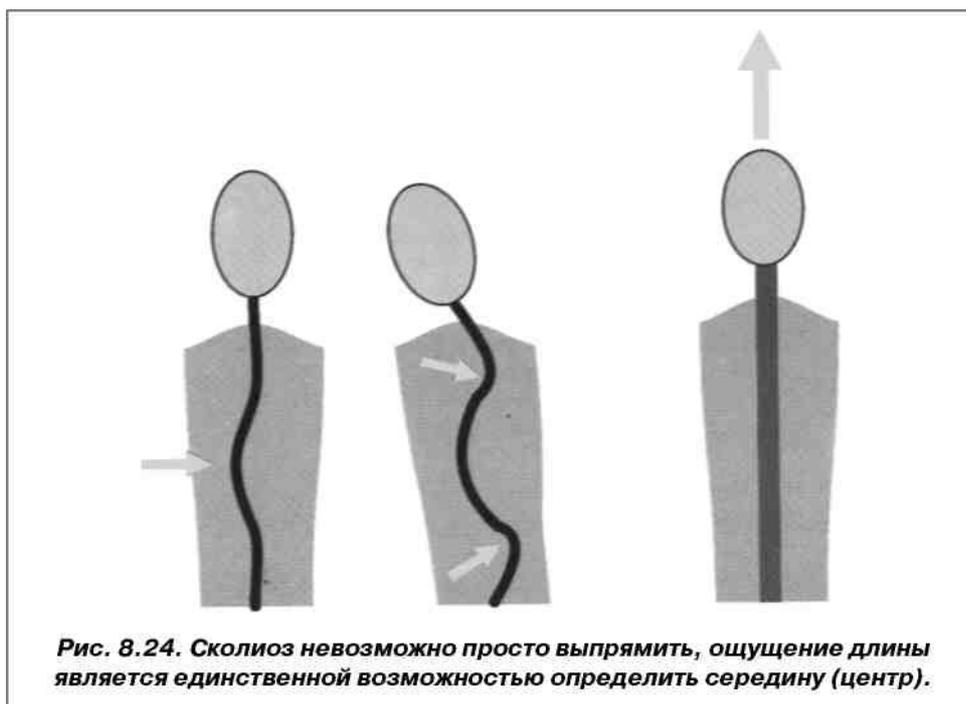




Рис. 8.25. Дефекты посадки:

- а — голова всадника наклонена вниз и вбок;**
- б — наклон головы вниз и вбок (вид сзади);**
- в — одно плечо выше другого (вид спереди);**
- г — одно плечо выше другого (вид сзади).**



Рис. 8.26. Всадник соскальзывает в повороте на наружную сторону.

«Длина!» Если вы возьмете кусок веревки и положите его на пол волнообразно изогнутым, то он будет заметно короче, чем если бы лежал прямо.

Чем больше вы что-либо растягиваете в длину, тем прямее становится предмет, иначе говоря, каждое отклонение от прямого положения проходит с потерей длины. Следовательно, если вы хотите устранить искривление, то должны вытянуть в длину ваше туловище (рис. 8.24). Яркой демонстрацией может послужить картина свернутого садового шланга, лежащего на газоне: как только включают воду, шланг под ее давлением попытается распрямиться как можно больше. Кому не знакома ситуация, когда при поливании манежа или при замывании копыт лошади шланг выскальзывал из рук и бесконтрольно двигался сам по себе?

Таким же образом реагирует и ваш позвоночник: когда вы как бы выпрямляе-

тесь изнутри наружу, как будто пропускаете внутри тела поток воды от области таза и продвигаете этот поток вверх через весь позвоночник вплоть до затылка, тем самым, вы можете окончательно избавиться от множества искривлений. В выработке ощущения длины в туловище нужно как следует тренироваться. Это нужно чувствовать перед каждым движением, а в верховой езде перед каждым переходом, перед каждым поворотом, — каждый раз и в любое время. Только тогда вы сможете свободно сопровождать верхней частью корпуса каждое движение лошади (рис. 8.25, а—г).

Но если сегментарно остался хотя бы один блок, то вы должны прибегнуть к упражнениям, прокомментированным мной в главе о верхней части корпуса. В этой ситуации особенно полезно сегментарное восстановление ротационной способности.

В процессе верховой езды нужно часто отвлекаться от основного задания. Ведь чем больше замечаешь, что посадка искривляется, тем меньше возможность устранить это. Возникает самый настоящий порочный круг. Здесь очень важна быстрая реакция всадника. Чем быстрее он сопровождает движение лошади, тем меньше он будет сдвигаться вкось.

Тренировка баланса в направлениях «вперед» и «назад» может помочь улучшить стабильность сторон.

Ощущению центра (середины) нужно обучаться чувственно. Сосредоточьтесь еще раз на центре движения — тазе, и почувствуйте вес своего тела относительно основания посадки. При проведении любой коррекции посадки они должны совпасть. Когда вы поворачиваете, используйте ремешок на седле; при этом правильная загрузка центра площади опоры должна быть неизменно сохранена. Тогда вы сможете сами заметить, сгибаетесь ли вы сначала в тазобедренном суставе или прежде всего в талии. Сгибание корпуса в тазобедренном суставе требует исправления положения таза, а сгибание корпуса в талии — большего выпрямления и ротации позвоночника.

Правда, лошадь тоже может легко заставить всадника сидеть на внешней стороне, чтобы уклониться от правильного «хождения под весом». У некоторых лошадей седло постоянно сползает на одну сторону, и при небрежном уходе седло с одной стороны больше изнашивается. В этом случае прежде всего необходимо, чтобы шорник заново перетянул его. Чтобы не сидеть на внешней стороне седла, нужно хорошо чувствовать баланс верхней части корпуса (рис. 8.26). Иногда бывает полезно как бы натоптать стремя с противоположной стороны. Когда мы на одном из уроков на галопе постоянно сползали на внешнюю сто-

рону, тренер назначил премию в 5 марок тому, у кого на галопе лопнет путлище внутреннего стремени. Конечно, это было преувеличением, но для нас стало очевидно, насколько больше веса, чем нужно, мы нагружали на наружное стремя.

Здесь надо не свешиваться на внутреннюю сторону, а последовательно перемещать вес тела вместе с верхней частью корпуса в требуемом направлении. У лошадей, чьи всадники сидят в седле криво, возникают проблемы с собственной кривизной. Для такой лошади необходима подходящая концепция длины с учетом степени выезженности и уровня подготовки. Улучшение амплитуды движений в работе на прямой может изменить многое. Что это значит — «и так красиво»? Лошадь в работе должна быть еще прекрасней! Это касается не только мускулатуры, но и ее движений. Кособоко и несбалансированно движущуюся лошадь нельзя назвать красивой, даже если сама по себе она кажется сошедшей с картины.

Концепция длины относится также и к лошади. Вы никогда не сможете направить лошадь по прямой, если не перестанете сгибаться только в одну сторону. Вывод, который делают некоторые всадники, что для преодоления естественной кривизны следует дополнительно гонять лошадь на корде в одну сторону, является ложным. Фатальные последствия будет иметь наказание лошади или грубое осаживание. Чтобы получить «прямую» лошадь, надо стимулировать выработку ощущения длины. В этой ситуации представление резиновой ленты снова приобретает важное значение. Средством выбора является правильное прогибание лошади в глубину, т.е. движение от расслабленной пояницы вперед и вниз. Причем, требовать от лошади выполнения поворотов и сгибаний вы должны посте-

пенно, чтобы она успела натренироваться, и ни в коем случае не научилась бы уклоняться от команд всадника, сопротивляясь его воле.

Соберитесь с силами! Вы можете добиться сбалансированной посадки на лошади. Чувство, которое вы при этом испытаете, окупит все часы кропотливого труда.

8.3. Ригидность

Ригидность (т.е. закрепощенность) лишает всадника возможности выполнять желаемое или требуемое движение. Но верховая езда и есть само движение! Хороший всадник всегда гибко сопровождает движение лошади, является его частью. Каждое «выпадение» из движения означает дисгармонию и одновременно мешает перемещению всадника и лошади. Существует немало причин появления ригидности, а нередко она комбинируется с другими проблемами, такими, как, например, проблема баланса.

Причины возникновения ригидности

Важнейшим условием для ослабления ригидности является выявление причин ее возникновения. Оснований для появления ригидности немало. Очень часто возникает порочный круг, когда много небольших затруднений тянут за собой следующие, в результате чего возникает одна огромная проблема, часто неразрешимая без посторонней помощи. Перечисленные здесь причины ригидности демонстрируют многогранность этого феномена.

а. Суставы

Положение суставов

Когда сустав раздражается в процессе движения, при его завершении он не мо-

жет пружинить и адекватно реагировать на него. Как описано в разделе о физиологии, в завершающей фазе движения на сустав передается напряжение всего капсульно-связочного аппарата.

Функциональным срединным положением сустава, обязательным для всех суставов при верховой езде, является его положение с наименьшим внутренним давлением. Понятно, что при этом движение в любых направлениях можно осуществлять с минимальными силовыми затратами.

Функциональные нарушения/блокировки

Подобно выдвигаемому ящику стола, сустав иногда может «заклинить». В этом случае он не имеет своей нормальной амплитуды движений и кажущееся срединное положение может оказаться крайним. Причину такого состояния должен установить специалист (врач, специалист по лечебной гимнастике). Я хотела бы объяснить это явление на примере тазобедренного сустава.

Итак, вы сидите на лошади и должны отклонить бедро дальше. Вам это либо не удастся совсем, либо удастся сделать это лишь в том случае, если вы прибегнете к более сильному прогибанию поясничного отдела позвоночника. Возможность растяжения (разгибания) тазобедренного сустава ограничена. Последствия: прямая учебная посадка с ограниченной подвижностью тазобедренного сустава невозможна. Но причина этого не ясна; она может скрываться в сокращенных мышцах, укороченных сухожилиях, в капсульно-связочном аппарате, а также может быть вызвана большим или недостаточным количеством синовиальной жидкости или повреждениями хряща (артрозом). Все это не должно служить оправданием для недостаточно прямой

выездковой посадки, а наоборот, должно заставить принять меры для устранения причин, ограничивающих подвижность тазобедренного сустава.

б. Мускулатура

Нарушение гармоничного взаимодействия мышц

В разделе о мышечной физиологии я описала принцип работы мускулатуры. Нельзя рассматривать каждый мускул в отдельности, он включен в цепочку других и работает вместе с мышцами-партнерами в четком взаимодействии. Уже сама осанка влияет на тонус мышц. Поэтому необходимо рассмотреть особенности связи мускулатуры с положениями суставов. Особенно большое значение имеет здесь туловище: правильно выпрямленный корпус является предпосылкой для любого направленного движения конечностей.

Слабость

Если мышца несет чрезмерную нагрузку, то она часто реагирует на это длительным сокращением, что в большинстве случаев вызывает болезненные ощущения. Типичным примером этого служит перекошенный затылок. В таком случае грудная клетка не нагружена весом плечевого пояса, и общий вес рук переносится на затылок, чьи пучки мускулов становятся жестким и могут вызвать ощутимую боль.

Слишком хорошо

При излишнем старании, например, на рыси, мускулатура нагружается чересчур сильно и к тому же односторонне, что может привести к ригидности ног и других частей тела. Шенкель всадника так плотно прижат к боку лошади, а тазобедренный сустав так жестко зафиксирован, что ограничивает его подвижность. В большинстве случаев причина этого кро-

ется в несоразмерном применении средств управления; в приведенном примере имеет место излишняя работа шенкелей, тогда как нужно, чтобы все тело всадника — от головы до ног — принимало участие в управлении.

Плохая осанка, неправильное положение суставов, различная степень развития и эластичности — вот возможные причины, вызывающие нарушение гармоничного взаимодействия мышц. Для точного выяснения причин необходимо обратиться к специалисту. Конечно, не каждая проблема требует немедленной помощи врача или специалиста по лечебной гимнастике; наше тело само является лучшим терапевтом. Попробуйте применить различные средства управления и почувствуйте, как на них реагирует ваше тело. Это верная гарантия успеха!

в. Дыхание

Влияние дыхания на двигательное поведение нельзя недооценивать. В общем, можно точно констатировать, что выдох оказывает расслабляющее воздействие. Быстрое лихорадочное вдыхание рефлексивно повышает тонус мускулатуры тела. Дыхание не связано с сознанием. Конечно, прекрасно, что голова не должна думать о каждом вдохе и остается свободной для других тем. Но возникают проблемы бессознательного характера, например задержка дыхания, спазм или нерегулярный вдох-выдох при возникновении сложной ситуации. Понаблюдайте за вашим дыханием. Считается благоприятным, когда продолжительность выдоха больше продолжительности вдоха, а затраты сил при вдохе минимальны. Контролируемый выдох может иногда творить чудеса. Но процесс дыхания в целом не должен управляться сознательно, он должен происходить так, как будто вы двигаетесь не на лошади, а сами по себе.

г. Страх

Страх вызывает жесткий двигательный стереотип и является врагом любого движения. Защитный рефлекс постоянно приводит к стереотипу сгибания, в экстремальных случаях человек съеживается и принимает положение эмбриона. Работать над преодолением страха нужно очень терпеливо, ведь это чувство нельзя объяснить и устранить рациональным путем. Важнейшим ключевым понятием в борьбе со страхом является пара противоположностей «привычка—отвлечение». С одной стороны, привыкание к постановке новых задач в потоке рутины устанавливает некую безопасную для всадника область и ограничивает новые, «наполненные страхом» задания. Отвлечь взрослого всадника от чувства страха при помощи игр, концентрирования на групподинамических элементах (кадриль и т.д.) не так легко, как ребенка, но в такой же степени необходимо.

д. Стресс

Стресс всегда вызывает автоматическую реакцию. В зависимости от характера всадника это также может быть причиной ригидности. В процессе верховой езды стресс может возникнуть в результате завышенных требований к всаднику или погони за результатом. Но можно прийти на урок уже в стрессовом состоянии, в такие дни, как правило, ничего не получается и все валится из рук. Голова должна быть не занята ничем, кроме урока, что позволит полностью сконцентрироваться на езде — вот это было бы идеальным вариантом!

е. Холод

Холодная мышца не может работать результативно. Синовиальная жидкость в холодном суставе имеет ненормальную консистенцию и не может обеспечить

оптимального скольжения поверхностей сустава. Мерзнувший человек находится в напряжении, он судорожно поднимает плечи, ежится. Тело в качестве оболочки защищает жизненно важные внутренние органы. Поэтому на холоде температура тела концентрируется в верхней части корпуса, а кровоснабжение конечностей сокращается до минимума. Меры, лишь кратковременно улучшающие это положение, когда, например, потирают руки, дышат на них, похлопывают одной о другую или пытаются спрятать их в гриве лошади, не приносят долговременного улучшения циркуляции крови.

Хотя в процессе урока всаднику становится жарко, зачастую он садится на лошадь неразогретым, что не приносит пользы ни ему, ни лошади. По-настоящему тепло (я имею в виду теплоту кончиков пальцев на руках и ногах) всаднику станет только тогда, когда внутренняя часть тела согреется до такой степени, что начнет отдавать тепло обратно. Поскольку мне частенько приходилось стоять в ледяном манеже или ехать несколько километров по открытой местности, я испробовала много так называемых разминочных программ. По моему мнению, единственный эффективный способ разминки — это бег. Нужно слезть с лошади и пробежать с ней в поводу несколько кругов по манежу — вот лучший способ согреться быстро и надолго. Лошади гораздо легче работать, когда всадник садится ей на спину уже в разогретом состоянии.

ж. Возраст/общее состояние тренированности

Верховая езда является одним из немногих видов спорта, которым можно заниматься и в пожилом возрасте. Но семнадцатилетний всадник, разумеется, бу-

дет сидеть в седле более гибко и эластично, чем семидесятилетний. Зато последний обладает большим опытом и более развитым «чутьем», что само по себе может нивелировать множество физических недостатков. Здесь решающую роль для всадника и лошади снова приобретает фаза расслабления.

3. Гармония всадника и лошади

В верховой езде всегда участвуют двое. Именно поэтому причину ригидности не всегда следует искать в поведении всадника.

Процесс движения лошади

Некоторые всадники не могут сидеть на лошади с ярко выраженным импульсом движения, другим же необходим именно этот импульс как стимул и раздражитель тазобедренного сустава: исходящие от спины лошади движения позволяют всадникам оставаться в расслабленном состоянии. Именно поэтому они неохотно ездят на лошадях с настильными движениями, на них они чувствуют себя неудобно. Каждому человеку свойственны индивидуальные колебания тела и иногда лошадь просто подходит им. Конечно, хороший всадник должен научиться приспосабливаться к разным движениям, но при выборе лошади этот момент необходимо учитывать, будь то ее покупка или просто урок верховой езды. Иногда замена одной лошади другой может совершенно устранить ряд проблем, связанных с посадкой.

Ширина спины лошади

Чем шире спина лошади, тем дальше нужно отвести ногу в тазобедренном суставе. При этом легко может случиться, что сустав достигнет крайнего положения и утратит подвижность. С другой стороны, не менее проблематична для положения ног езда на слишком плоскорейной лоша-

ди, что часто приводит к ригидности ног и бедер. Причина этих проблем редко кроется в неважном состоянии лошади из-за нехватки корма; в основном это зависит от анатомических данных ее туловища. Здесь вряд ли можно что-либо изменить. Прежде всего в этой ситуации может быть полезной консультация относительно выбора седла.

Раскрепощенность лошади

На протяжении долгого времени я снова и снова пыталась найти причину отсутствия раскрепощенности в поведении самого человека. Часто в этом действительно виноват всадник, но случается и наоборот. Было бы утопией представлять себе лошадь всегда раскрепощенной, восприимчивой к средствам управления и готовой к работе. Но у лошадей есть и хорошие стороны, а раскрепощенность является одной из первых целей в шкале их подготовки. Замкнувшаяся лошадь с закрепощенной спиной и негнувшимся жестким коротким шагом сделает раскрепощенную посадку всадника невозможной. Следовательно, гармония в движениях требуется не только от всадника, но и от лошади.

Исправление

«Не цепляйся так сильно за лошадь, расслабь плечи!» — такие и подобные указания с целью исправить ситуацию относятся к числу совершенно бессмысленных, так как их нельзя претворить в жизнь. Таким образом, возникает чувство непонимания как со стороны всадника, который не знает, как и где он должен расслабиться, так и со стороны тренера, который думает, что его ученик не хочет работать вместе с ним и не выполняет его указаний.

Для устранения ригидности не существует запатентованного рецепта. В последу-

ющих объяснениях я хотела бы показать, как избежать ригидность, и методы, на которые при этом следует обратить внимание. Для того чтобы найти причину ригидности, необходимо знать, где ее нужно искать. В первую очередь нужно проверить, правильно ли загружено основание посадки. Даже минимальные проблемы в этой области могут радикально повлиять на раскрепощенность всадника. В случае неправильной загрузки основания посадки любая другая коррекция либо не может быть осуществлена, либо ухудшит ситуацию в целом. Бессмысленно ремонтировать башню с нарушенным равновесием в фундаменте.

Итак, проверьте еще раз положение таза, обратите внимание на линию тазо-

вые выступы — лобковая кость, понаблюдайте за тазобедренным суставом: происходит ли в нем движение? Ригидность туловища часто сопряжена с беспокойным и неконтролируемым поведением конечностей. Попытки исправить только положение конечностей значили бы ухудшение общей ситуации. Спина лошади находится в движении. Если это движение не воспринимается тазобедренным суставом и не гасится в нем, то оно проходит по туловищу дальше вверх (рис. 8.27). Если толкнуть конец цепочки шариков, то отлетит последний. То же самое происходит и в процессе верховой езды: при жестком положении тазобедренного сустава импульс проходит дальше, и движение может передаваться выше — на плечевой



Рис. 8.27. Жестко зафиксированный тазобедренный сустав препятствует глубокой посадке — лошадь двигается на переду.

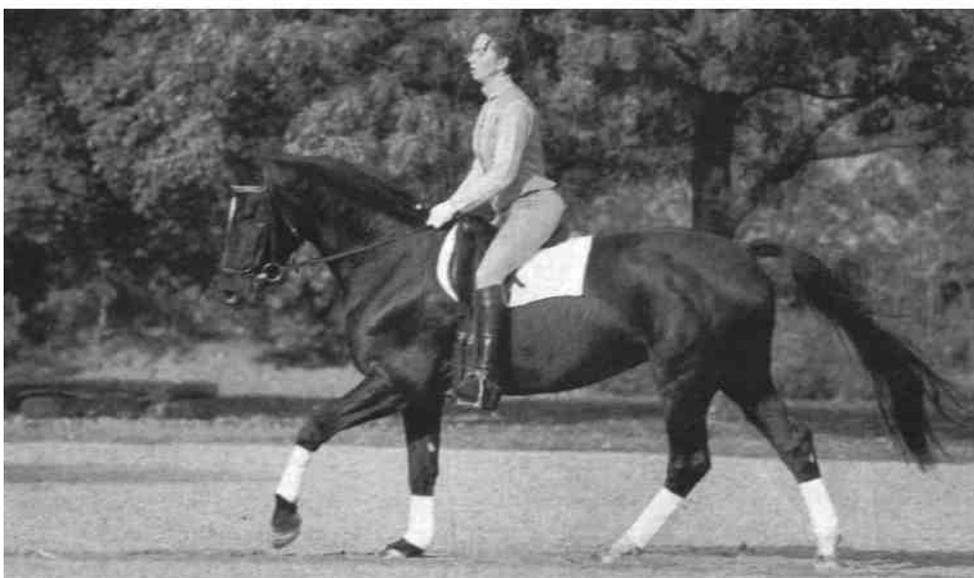


Рис. 8.28. Из-за жесткого положения тазобедренного сустава корпус всадника уклоняется от движений спины лошади, что в экстремальном случае приводит к рычаговому воздействию верхней части корпуса по отношению к нижней его части, тем самым вызывая нестабильность, неуверенность посадки.

пояс, голову и другие части тела (рис. 8.28 и 8.29).

В большинстве случаев следствием несбалансированной посадки являются беспокойные руки, положение которых зависит от движения лошади. Требовать от всадника, чтобы он держал их неподвижно, в принципе неправильно. Это было бы даже парадоксально: лошадь двигается, а всадник должен быть неподвижным! Напротив, чтобы преодолеть ригидность, он сам должен находиться в движении. В действительности руки не должны быть неподвижными, их задача — осуществлять устойчивую, непрерывную связь с как можно более спокойным ртом лошади. Это объясняет действия начинающих всадников, когда они, сидя на двигающейся на корде лошади, должны приподнимать руки, бросив поводья (популярное упражнение курса обучения правильной посадке); при потере контакта со ртом лошади они просто не в состоянии держать руки почти неподвижно. Очень важно постоянно помнить, что в процессе верховой езды в движении должны участвовать все суставы, и в случае жесткой фиксации хотя бы одного сустава движение передается в другой сустав в двойном объеме, что приводит к состоянию дискомфорта и отклоняющимся от нормы движениям.

Следовательно, нужно найти незадействованный в движении сустав и поработать в этой области. Исправление всегда должно проводиться в процессе поступательного движения вперед как всадника, так и лошади (рис. 8.30).

Конечная цель, т.е. спокойная гибкая посадка, подразумевает четкое гармоничное взаимодействие мышц и минимальную подвижность суставов. Это можно хорошо сравнить с положением стоя. Пред-

ставьте себе еще раз, как вы равномерно нагружаете обе ноги (не прогибать колени!) и закрываете глаза. Тогда вы почувствуете, что не стоите неподвижно, а все ваше тело постоянно колеблется над ногами. Вам приходится снова и снова восстанавливать равновесие. Это происходит полностью автоматически, минимальными движениями, благодаря четко согласованному гармоничному взаимодействию мышц. Как этому можно научиться? Понаблюдайте еще раз за детьми, они демонстрируют поистине самый естественный путь для обучения движениям. Ребенок, который учится бегать по прямой, может бежать, но ему трудно стоять спокойно на одном месте. Для нашей мускулатуры проще двигаться, чем регулировать равновесие в стоячем положении. Следовательно, развитие происходит постепенно от движения к выработке осанки, причем осанка рассматривается как минимальное, но все же движение.

Итак, не стоит сразу требовать от начинающего всадника правильной осанки на лошади. Неподвижное положение приводит к ригидности. Чтобы добиться улучшения осанки, необходимо как можно больше упражняться в движении. Какие возможности для этого предлагает верховая езда? Например, вы хотите улучшить баланс верхней части корпуса над тазом, поскольку от этого баланса в значительной степени зависит и положение ног. Частые переходы от учебной посадки к облегченной и обратно способствуют выработке чувства баланса. Акцентированное движение тазобедренного сустава на строевой рыси, а также без стремян, может устранить его жесткую фиксацию. Езда строевой рысью без стремян требует от тазобедренного сустава гораздо большего движения, чем учебная рысь. Здесь всаднику

но двигающаяся лошадь под вялым всадником теряет импульс.

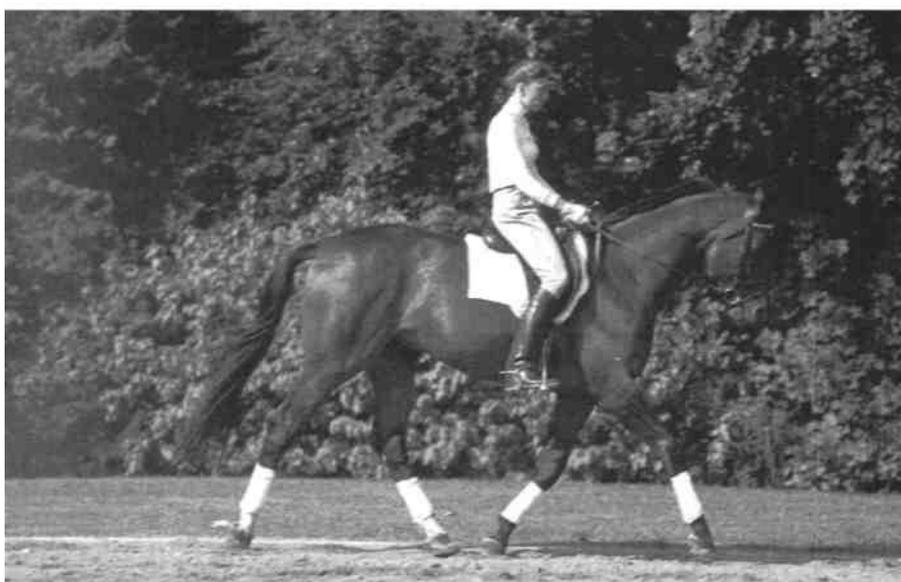
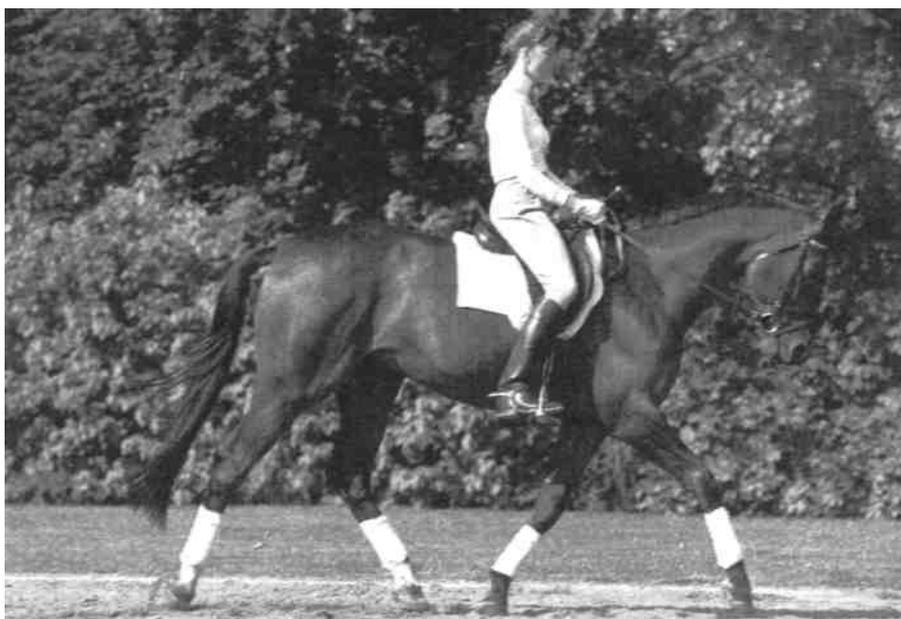


Рис.

8

·

2

9

·

**Р
а
с
к
р
е
п
о
щ
е
н**

представляется возможность повысить точность движений за счет большей подвижности. Важно постоянно помнить, что на строевой рыси без стремян увеличение усилий связано не с высотой привставания в седле (что достигается за счет прижимания ног к бокам лошади), а зависит от того, насколько движение тазобедренного сустава согласовано с движением лошади. Ускорить темп, сконцентрировать усилия на сцеплении с седлом и — плюс к этому — не забыть об участии в движении верхней части корпуса, снова перейти на облегченную посадку с ускорением темпа — все это обучает всадника чувству скорости движения и развивает умение контролировать темп. Но нужно заметить, что выполнение этих упраж-

нений предъявляет к нему требования, осуществить которые одновременно довольно сложно, потому что это может привести к ригидности и нарушению баланса. В большинстве случаев очень полезно использовать преимущества ритма, например езду по кавалетти. Верховая езда по открытой местности способствует внутренней и внешней раскрепощенности. Размышления о возможных способах ослабления ригидности — хорошая отправная точка при составлении концепции занятия, в процессе которого можно даже смеяться, если это поможет всаднику расслабиться. Необходимо тщательно продумать, как будет выглядеть фаза релаксации, в течение которой должны согласоваться индивидуальные потребнос-

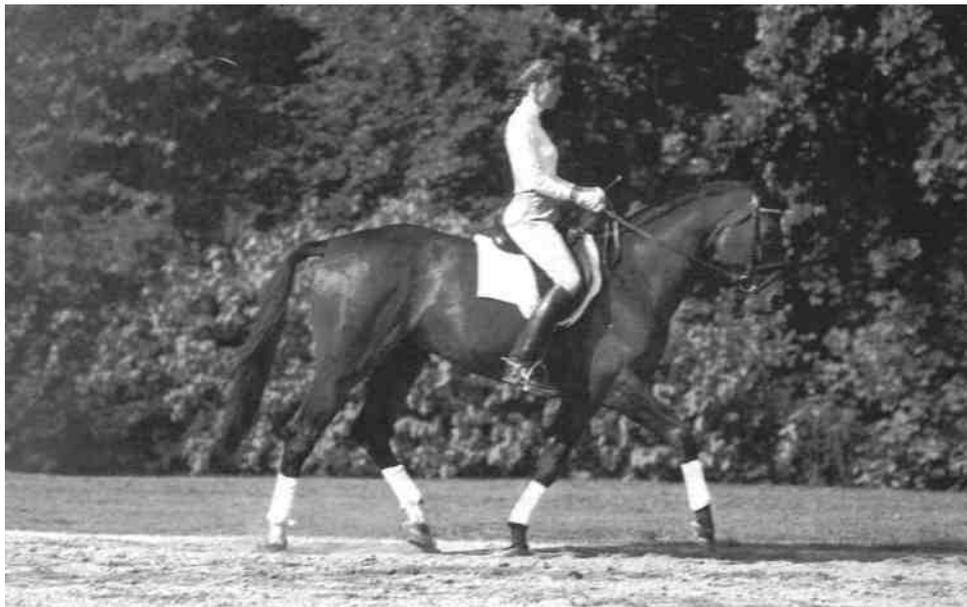


Рис. 8.30. Жестко зафиксированное положение тазобедренного сустава является причиной жесткой спины всадника (прогибание), задранных рук, подтянутых вверх колен и голеней. Спина лошади жесткая, она не может вынести вперед заднюю ногу и сопротивляется в ганахах.

ти как всадника, так и лошади. На тему, как расслабить лошадь и как сделать, чтобы всадник садился на нее уже в расслабленном состоянии, проводится много дискуссий. Я даже слышала высказывания о том, что рядом с манежем необходимо строить специальные гимнастические залы, а также предманежник для лошадей, чтобы всадник, выйдя из гимнастического зала, мог сразу сесть на лошадь уже в разогретом состоянии. Но для меня основная прелесть верховой езды заключается именно в фазе релаксации, в соединении всадника и лошади во время движения и согласованное применение средств управления. Когда представляется возможность работать несколько лошадей одну за другой, то по себе несложно заметить, что в большинстве случаев легче всего проходит работа второй лошади, нежели первой, так как на вторую лошадь садишься уже в разогретом состоянии. Работа третьей или четвертой лошади, в зависимости от кондиции, будет все менее результативной, так как сила и сосредоточенность всадника постепенно ослабевают.

Прежде всего очень важно выяснить для себя, в чем заключаются трудности, связанные с вашей раскрепощенностью. Если погода холодная, то прежде чем садиться на лошадь, рекомендуется пробежать с ней в поводу по манежу пару кругов. Включите следующие упражнения в план вашей работы над раскрепощенностью. Например, потренируйтесь на переходах с учебной посадки на облегченную, не нарушая при этом процесс движения лошади в целом. В этом случае рекомендуется укоротить стремя на одну-две дырки, иначе легко можно оказаться сидящим «на разрезе». На строевой рыси при опускании в седло для расслабления бедра полностью сконцентрируйтесь на

амортизации движения в ноге. Чтобы глубже сесть в седло и не уклоняться от этого за счет привставания на стременах и жесткой фиксации тазобедренного сустава, рекомендуется вместе с поводом прихватить страховочный ремешок на седле, тем самым как бы притягивая себя к нему. Поступательная загрузка основания посадки способствует правильному расслаблению мышц бедра. При езде без стремян их дополнительному растяжению способствует вес ног.

Я часто замечала, что лошадь гораздо лучше раскрепощается, если сам всадник находится в раскрепощенном состоянии. Конечно, бывают случаи, когда для лошади необходима совсем другая программа расслабления, чем для всадника. В такой ситуации имеет смысл попробовать разные варианты, такие, как, например, работа лошади на корде, бег и прыжки на свободе. Если и всадник, и лошадь не могут расслабиться в удовлетворительной степени, то любая дальнейшая работа возможна лишь в ограниченном масштабе. Сделайте так, чтобы она доставляла удовольствие и вам, и вашей лошади, поймите причину возникновения проблем и определите свою фазу релаксации — и тогда перспективы в дальнейшей работе станут неограниченными.

8.4. Вялость

Чтобы полностью нарушить правильную посадку, достаточно перестать контролировать работу одного или нескольких суставов. В посадке возникает слишком много движения и слишком мало напряженности. В то же время воздействие становится более грубым и недифференцированным. Существует немало



Рис. 8.31. Вялый обмякший всадник.

причин возникновения вялости и многие из них встречаются в комбинированном варианте (рис. 8.31).

Причины возникновения вялости

а. Гипермобильные суставы

В силу различных причин суставы могут иметь большую степень свободы, чем это необходимо. Это свойство может быть врожденным или приобретенным в результате перерастяжения или растяжения связок. Мускулатура не может плотно обжимать чрезмерно подвижный сустав, и в большинстве случаев он ста-

новится нестабильным. Единственным способом восстановить стабильность именно такого слабого капсульно-связочного аппарата сустава является эффективная тренировка мускулатуры.

б. Низкий основной мышечный тонус

Каждый человек обладает лишь ему свойственным исходным тонусом мышц, типом которого обусловлены его физические возможности. Есть люди с высоким, почти жестким основным тонусом мускулатуры и другие, более слабые и вялые, так как их мускулатура имеет низкий основной тонус.

На состояние человека влияет высокое или низкое кровяное давление. Люди с низким кровяным давлением часто чувствуют себя обессиленными и легко позволяют себе «повисать» на лошади. Если весь организм скорее расслаблен, чем напряжен, то удержать туловище в прямом положении удастся с большим трудом. Грудная клетка опускается и всадник как бы обмякает в седле. В результате его дыхание становится стесненным, а обмен веществ продолжает замедляться — начинает действовать порочный круг.

в. Слабость мускулатуры

Если мышцы недостаточно развиты для того, чтобы обеспечить стабильность сустава, то это приводит к появлению нежелательных вихляющих движений. Как правило, в такой ситуации всадник пытается спасти все, что еще можно спасти, в результате чего он прямо на глазах закрепощается до такой степени, что в участках тела с недостаточной напряженностью возникает ригидность. Понаблюдайте за собой или за другими всадниками — нередко перед наступлением ригидности можно почувствовать или заметить вихляющие движения.

Здесь необходима притормаживающая (т.е. эксцентрическая) работа мышц, которая нужна для совершения контролируемого движения. Например, если вы хотите целенаправленно взять какой-либо предмет, то притормаживающая мускулатура работает в быстрой и четкой перемене вместе с мускулатурой, приводящей в движение. Только в этом случае вы сможете задержать свою руку перед этим предметом. Если бы этого не происходило, то ваша рука ударялась бы о желаемый предмет и скорее отталкивала бы его прочь, чем брала. Фиксирующую работу мускулатуры я неоднократно

описывала как работу на растяжение. Для мускулатуры этот вид работы является наиболее тяжелым, он стоит наибольших усилий, утомляет быстрее всего и требует наивысшей степени координации. А для того чтобы в процессе верховой езды динамически стабилизировать в движении не один, а все суставы, необходимы концентрация, координация и хорошая исходная спортивная форма. Поэтому верховая езда часто приводит к быстрому утомлению мышц, сопровождающемуся болевыми ощущениями.

г. Проблемы баланса

Тот, кто сидя на лошади, в буквальном смысле слова борется со своим балансом, часто в самом начале совершает больше движений, чем это необходимо позднее. Если корпус всадника отстает от движения лошади, то его ноги смещаются вперед, и наоборот. Или, пока в верхней части корпуса не построена сбалансированная башня, состоящая из таза, грудной клетки и головы, внутри туловища также может появиться раскачивание. Это опять-таки тесно связано с правильным гармоничным взаимодействием мышц.

д. Ригидность других частей тела

Тело человека представляет собой единое целое. И если в какой-либо области затрачивается слишком много энергии, то в другом месте ее не хватает. Таким образом возникает своеобразный вид внутреннего энергетического баланса. По отношению к верховой езде это значит, что если всадник жестко фиксирован в одном месте сгибания, то следствием этого является вихляющее движение, возникающее в полностью противоположной части тела. Классическим примером этому служит кивающая голова. Указание тренера держать голову неподвижно и спокойно может быть либо вообще

не выполнено, либо выполнено с судорожным усилием лишь на какое-то время. В большинстве случаев причиной этой проблемы является жесткое положение тазобедренного сустава с жестко фиксированным поясничным отделом позвоночника. Как только всадник расслабится в этой области и научится эластично сгибаться в такт движению, голова автоматически примет правильное положение. Всегда необходимо определить истинную причину вялости и слишком свободного положения частей тела. Прежде чем пытаться исправить положение путем укрепления вихляющих участков тела, необходимо в первую очередь выявить ригидные участки и улучшить их подвижность. Движение определяется осанкой!

е. Неправильное понимание и ощущение раскрепощенности

Многие всадники хотят все сделать правильно и считают, что если они вообще не применяют никаких усилий, то будут ездить верхом особенно гибко и грациозно. И действительно: чем корректней посадка и чем выше уровень подготовки лошади, тем меньше усилий приходится затрачивать всаднику. Но чтобы верховая езда осуществлялась совсем без усилий, а главное без напряжения — это из области сказок. Как же лошадь сможет энергично двигаться под таким вялым всадником? Прямое положение корпуса и собранность каждого всадника необходимы для поддержки лошади. Устремленный на лошадь вниз ласковый взгляд (голова опущена вниз и чуть вбок), что можно наблюдать у многих всадников, даже если они полностью сконцентрированы и внимательны в езде, также препятствует прямому положению туловища и замедляет способность верхней части корпуса адекватно реагировать на ситуацию. Какое воздействие свешенная вперед голова всад-

ника оказывает на напряжение мышц туловища, подробно описано в главе о верхней части корпуса.

Понятие раскрепощенности не имеет ничего общего с такими понятиями как «рыхлый» и «вялый». Напротив, как описано выше, — это возникающее адекватно ситуации основное напряжение мускулатуры, при котором возникает постоянная смена напряжения и расслабления мышц. Раскрепощенность представляет собой пульсирующее напряженное состояние, совмещенное с высокой степенью напряжения мускулатуры. Точно так же лошадь, выполняя пассаж или пиаффе, что является высшим уровнем сбора, должна двигаться раскрепощенно — трудное и не всегда достижимое балансирование на лезвии ножа.

ж. Усталость и слабая концентрация (невнимательность) всадника

Если вы садитесь на лошадь после напряженного рабочего дня, легко может случиться, что вы перейдете в слишком расслабленное состояние. У каждого человека свой тип осанки, своя манера сохранять осанку и двигаться. Если вы устали, то можно легко «повиснуть» на суставах, так как мускулатура больше не обеспечивает их стабильного положения или же обеспечивает его в недостаточной степени. В процессе верховой езды лошадь передвигает всадника в пространстве, а всадник должен реагировать на это движение. Если мускулатура не в состоянии воспринимать этот импульс, то он проходит через весь корпус всадника в виде вихляющих движений (т.е. раскачиваний). Это можно хорошо почувствовать на шагу. Если на шагу вы просто обмякнете в седле и будете сидеть, как мешок, то заметите, что движения спины лошади усилятся и будут еще

отчетливой ощущаться вашим позвоночником. Только когда вы опять выпрямитесь, посадка снова станет непринужденной. Нет всадника, у которого бы не было вообще никаких проблем с осанкой. К тому же подвижность различных частей тела всегда неодинакова. Усталый всадник не может обеспечить стабильности такого проблемного участка тела, и движения отклонения от нормы станут более очевидными.

Сосредоточенность — необходимое качество, которым должен обладать каждый всадник. Если он не может сконцентрироваться на требуемом задании или на определенной ситуации, то прибегнет к индивидуальным движениям, отклоняющимся от нормы. Это часто приводит к возникновению слишком расслабленной посадки. А для полноценной работы лошади требуется всадник, полностью сосредоточенный на занятии.

3. Неуверенность

При потере прямого положения туловища всегда рефлекторно возникает чувство неуверенности и страха. Тот, кто не уверен в себе, не сможет ехать на лошади «прямо и гордо»; при этом понижается исходный тонус мышц, и корпус всадника не может сопровождать движение лошади. Таким образом, сохранение правильной осанки становится невозможным. В большинстве случаев страх влечет за собой судорожное напряжение и ригидность, а неуверенность — слабую и раскачивающуюся посадку.

и. Гармония всадника и лошади

Процесс движения лошади

Здесь не существует определенных жестких правил. Некоторым всадникам нравятся лошади с ярко выраженным импульсом движения, так как мах лошади передает толчок, стимулирующий выпрямле-

ние тела; благодаря этому импульсу им легче сидеть в седле прямо и сохранять осанку с необходимым основным тонусом. На лошадях с настильными движениями особенности посадки таких всадников востребованы в недостаточной степени, что нередко приводит их к нестабильному раскачиванию в седле.

Напротив, другая категория всадников чувствует себя «перегруженными», сидя на импульсивно двигающейся лошади, так как импульс, проходя через весь их корпус, приводит в движение отдельные суставы или части тела, контролировать которые им не всегда удается. В такой ситуации имеет смысл поехать на разных лошадях (желательно, чтобы их было как можно больше!). Это может помочь найти персональную, идеально подходящую для вас манеру движения лошади. Одновременно можно научиться приспосабливаться к разным видам движения лошадей, что всегда отличает хорошего всадника от посредственного.

Раскрепощенность лошади Фаза релаксации служит достижению необходимой раскрепощенности всадника и лошади. Это вовсе не означает снижения основного мышечного тонуса; наоборот, это побуждает и стимулирует их четкое и гармоничное взаимодействие. Ни один мускул не должен находиться в длительном напряжении. При расслаблении лошадь очень часто находится в состоянии низкого основного тонуса, о чем свидетельствуют как бы волочащиеся задние ноги и повисшая голова. При этом всадник также чувствует себя не лучшим образом. Как-то один тренер очень верно охарактеризовал это состояние: «Вы расслабляетесь все больше и больше, а потом удивляетесь, что работа не клеится!».

Исправление

Для успешного исправления слишком расслабленной посадки очень важно знать причину ее возникновения. Велика вероятность того, что посадка всадника, сидящего в седле слишком свободно, будет жесткой и напряженной.

В этой ситуации действует то же правило: от движения к выработке осанки, т.е. для того, чтобы потом сохранить правильную осанку, необходимо сначала поработать над контролируемым движением. Как ригидная, так и слишком свободная посадка исправляются (точно так же, как такие же проблемы у лошади) — с помощью поступательного движения вперед. Воспроизведение и прослеживание развития напряжения в неподвижном состоянии редко приносит пользу, так как выпрямление туловища выполняется мускулатурой автоматически и лишь условно может находиться в ведении произвольной моторики. А правильная раскрепощенность ориентирована на реальную ситуацию, то есть на движение лошади. Основной тонус мышц корпуса, необходимый для строевой рыси, можно создать, почувствовать и натренировать только на строевой рыси.

Нужно учиться развивать собственное восприятие положения тела. Неплохо бы научиться чувствовать моменты отклонения от правильной посадки, а также осознавать, в каком месте и почему оказываешься в слишком расшатанном состоянии. Нередко по себе можно заметить, как двигаются по отношению друг к другу верхняя и нижняя части корпуса. В большинстве случаев эти движения противонаправлены друг другу в слишком подвижной области позвоночника. Это может происходить как сзади, при опускании грудной клетки, так и спереди, при движении таза в направлении прогиба-

ния. Раскачивание корпуса назад приводит к его отставанию от движения лошади; но это легче исправить. Например, на шаг можно положить руку на грудь и таким образом получить для себя некое стабильно-мобильное ощущение, т.е. стабильное положение груди и мобильное положение таза, двигающегося в такт движению лошади. При этом всадник должен усиленно работать над передней цепочкой мышц — над мышцами живота. Ведь в движение вперед нужно вовлекать всю грудную клетку. Во втором варианте (при отклонении от правильной посадки в случае излишнего прогибания корпуса) исправление оказывается более затруднительным. У всадника нет стабильной базы для посадки, таз как бы находится впереди движения, в результате чего корпус всадника опережает движение лошади — возникает посадка «на разрезе». Таким образом, глубокие мышцы спины зачастую не способны работать на растяжение и вместе с тем выполнять опорную функцию. Мышцы низа живота в большинстве случаев слишком слабы и не могут оказать активного противодействия. В этой ситуации необходимо тщательно работать над последовательной загрузкой треугольного основания посадки. Плотная, глубокая посадка и четкое воздействие на лошадь средствами управления невозможны при разболтанных движениях. Важнее сначала обучить всадника правильной посадке, а уже потом четкому применению средств управления. Иначе у всадника сформируется неправильное представление об их использовании.

Классическим примером слишком расслабленной посадки являются молодые всадники, находящиеся в пубертатном периоде (т.е. в периоде полового созревания). В период скачков роста кости ра-

стут быстрее мышц. Вследствие этого и возникает некоординируемая, часто неуклюжая манера двигаться. Снова требовать от всадника четкой координации движений можно лишь тогда, когда процесс роста будет завершен.

При верховой езде эти особенности развития становятся заметными по излишним и слишком выраженным движениям юного всадника на лошади. В этот период мускулатура еще не в состоянии удерживать необходимый основной тонус в четко координированном виде. Если в это время предъявлять к всаднику подобные требования хотя бы в течение часа, то это часто приводит к непониманию, ригидности и болезненному утомлению мускулатуры. Однако наблюдения подсказывают, что в какие-то секунды можно догадаться, в каком направлении будет происходить дальнейшее развитие молодого человека как всадника. Я вспоминаю одну девочку, которая действительно очень неплохо ездил верхом до наступления пубертатного периода, но как только начала расти, она сразу потеряла всякую координацию и уже на строевой рыси начинала сильно болтаться в седле. Несмотря на это в какие-то моменты ей удавалось в течение нескольких темпов расположить ногу наилучшим образом. Не составляло труда представить себе, как все выглядело бы, если бы она могла сидеть правильно. В таких ситуациях необходимо терпение. А между тем по прошествии второго года эта девочка оказалась талантливой всадницей, ее сильная сторона заключалась в плотной, глубокой и независимой посадке. На этом примере мне хотелось показать, что сохранение прямого положения корпуса и контроль за ним являются процессом, требующим определенного срока созревания, который должен закрепиться в подсознании. Необходимы

терпение и интенсивные тренировки. Слишком свободную посадку нельзя исправить и переделать на правильную за одну секунду, над этим нужно работать на протяжении долгого времени.

Итак, обучение правильной посадке имеет преимущество перед обучением воздействию средствами управления. Для этого используйте страховочный ремешок на седле, что поможет обеспечить стабильность верхней части корпуса и последовательно загрузить основание посадки. Состояние собранности у всадника и лошади должно быть кратковременным. Попробуйте сохранить его по возможности полкруга, и если вы заметите, что начали болтаться в седле, перейдите на сокращенную рысь и повторите попытку спустя какое-то время; увеличивать эти репризы следует постепенно. Если лошадь долго работает в сборе без перерыва, то она в конце концов обязательно станет закрепощенной, тоже самое происходит с всадником. Между фазами строгого сбора лошадь должна иметь возможность прибавить хода или вытянуть шею, чтобы не утратить расслабленность мускулатуры. С всадником все идет по той же схеме. После фазы, в которой от него требовалось строго стабильное положение корпуса, он должен иметь возможность расслабиться. Шаговый перерыв, облегченная рысь, прибавление темпа на облегченной посадке — все это позволяет снять высокое основное напряжение собранной выездковой посадки и дает мускулатуре шанс сохранить раскрепощенность.

Беспокойные руки, кивающая голова и болтающиеся ноги — в большинстве случаев причина всех этих ошибок кроется в туловище. Чтобы не впасть в противоположное состояние ригидности, при локальной коррекции нужно быть в высшей степени осторожным. Тем не менее

есть ряд упражнений, полезных для исправления этой ситуации.

Успешно исправить кивание головой можно при помощи глаз. Круговые движения руками, при которых всадник смотрит на переднюю часть руки, сразу прекращают кивание головой (рис. 8.32). Часто эту проблему также можно устранить, если всадник будет смотреть в одну сторону, фиксируя глазами какую-нибудь точку.

Исправить беспокойные руки часто помогает страховочный ремешок на седле, при этом всадник может контролировать себя сам и легко заметить, когда он напрягается неравномерно. Одновременно происходит стабилизация туловища, что является условием для независимого поведения рук. Особенно заметными беспокойные руки становятся на строевой рыси, когда



они поднимаются одновременно с приподнятием всадника в седле и снова опускаются при опускании в седло. Попытки сохранить спокойное положение рук, как правило, ни к чему не приводят, это значит лишь впасть из одной крайности в другую. В этой ситуации всадник должен развить умение чувствовать рот лошади и сконцентрироваться на поддержании равномерного контакта повода со ртом лошади; таким образом достигается их независимое положение от посадки.

Болтающиеся ноги часто являются следствием повышенных требований к корпусу. Этот недостаток особенно заметен у молодых всадников в период полового созревания. Я сама на протяжении определенного времени носила титул «мисс Болтающийся шенкель». Полезно время от времени ездить в бриджах, подшитых кожей (т.е. в которых можно ездить без сапог), так как без сапог с высоким голенищем мышцы икры намного лучше чувствуют тело лошади. А всадник может работать над контролем лишь тех частей тела, которые он отчетливо ощущает.

В целом, исправить слишком расслабленную посадку легче, чем закрепощенную; необходимы лишь дозированные тренировки без предъявления чрезмерных требований и немного умения чувствовать движение.

В процессе верховой езды мешать всаднику могут не только физические проблемы и слабость осанки; к сожалению, садясь на лошадь, мы не всегда находимся в наилучшей физической форме. И если в какой-либо части тела возникают болевые ощущения, то это совершенно автомати-

чески вызывает цепь отклоняющихся от нормы движений. Например, при болях в большом пальце ноги манера движения немедленно меняется и мы пытаемся избежать нагрузки на палец. В результате возникает хромота которая, естественно, влияет и на другие суставы, колено, бедро и распространяется далее на позвоночник. При верховой езде все происходит точно таким же образом. Даже совсем небольшая боль в какой-либо части тела может стать причиной несбалансированной, закрепощенной посадки.

Теперь я, разумеется, могла бы выдвинуть тезис, что такому всаднику нечего делать на лошади. Но практика показывает, что это не так-то просто регламентировать. Например, вы приходите на конюшню с легкой головной болью или с легким проявлением гриппа. Так как вы себя плохо чувствуете, то хотите только погонять лошадь на корде. Но манеж набит битком, снаружи темно, плац затоплен, левады заперты или их просто не существует. А так как вы не хотите, чтобы ваша лошадь стояла, а другие всадники не располагают временем, чтобы помочь вам, то приходится приняться за дело самим.

Такие и аналогичные ситуации отнюдь не редки. И бывает, спустя час работы всадник, слезая с лошади, ощущает, что произошло чудо — боль или недомогание как рукой сняло. Не вызывает сомнений, что верховая езда оказывает на организм человека большое оздоровительное влияние. Многие научились при помощи верховой езды избавляться от болей в спине. Следовательно, при болевых ощущениях нельзя совсем запретить ездить верхом, а нужно лишь подстраховать себя, подумав, каким образом превозмочь и ослабить боль, чтобы как можно меньше мешать лошади.

Если боли слишком сильные или совсем не проходят, то в этом случае лучше побережь лошадь и мысленно взвесить, не переоцениваете ли вы свои силы.

Головная боль

Причины головной боли могут быть различными. В том случае если они вызваны недостаточным кровоснабжением, верховая езда может быть особенно полезной. Когда внутричерепное давление слишком высокое, так, что, опускаясь в седло на каждом темпе учебной рыси всадник чувствует, что его черепная коробка вот-вот лопнет, — в этой ситуации верховая езда противопоказана. Учебная рысь никогда не способствует улучшению самочувствия всадника. При головных болях следует избегать большого напряжения, т.е. большой степени концентрированности, различных вибраций и толчков, например прыжков. Если вы садитесь на лошадь с головной болью, то план работы на этот день должен быть соответственно скорректирован. Вы, конечно же, не захотите спровоцировать ухудшение своего состояния. В такие периоды необходимо ездить по определенной щадящей программе, которая не напрягала бы всадника и которую лошадь выполняла бы добровольно и охотно. Если вы и лошадь будете находиться в расслабленном состоянии, то ваши шансы избавиться от головной боли заметно повысятся.

Боли в спине

Мне кажется, что не существует такого человека, который ни разу не испытывал бы болей в спине, а иногда нас донимают боли в пояснице. Причину сильных, продолжительных болей должен выяснить специалист. При небольших затруднениях, например защемлениях, небольших блокировках или минимальных разрывах, верховая езда может оказаться

весьма полезной. Движение лошади на шагу особенно хорошо устраняет защемления. Исходящие от лошади на рыси и галопе импульсы стимулируют правильное гармоничное взаимодействие мышц. Тем самым улучшается осанка и боль успокаивается. Здесь действует принцип: «Лучший врач — это твое собственное тело!». Вы должны прислушиваться к себе и научиться чувствовать, какие действия желательны для вашей спины, что идет ей на пользу и какие наоборот, лишь усугубляют болезненное состояние. Соблюдая эти условия, вы можете ездить верхом, как хотите.

Выполнение определенных упражнений на растяжение, (например: положить обе руки на шею лошади и медленно потянуть позвонок за позвонком или просто похлопать рукой по шее лошади), может помочь расслабить мускулатуру и открыть заблокированные суставы.

Боли в бедре

При болях в тазобедренном суставе расслабить его не удастся. Причиной этого могут быть ограниченная подвижность, сокращенные жесткие мышцы внутренней стороны бедра, а также дегенеративные изменения сустава. Если причина заключается в мышцах, это станет очевидным на протяжении занятия. Иногда полезно в начале занятия ездить на коротких стременах, и лишь спустя какое-то время можно себе позволить распрямить тазобедренный сустав и отпустить стремя на несколько дырок. Езда без стремян с поступательной загрузкой основания посадки также может оказать положительный эффект. Дальнейшие возможности для достижения четкого реагирования предоставляют смена строевой рыси на учебную, наклоны вперед и выпрямление корпуса. В случае поражения тазобедрен-

ного сустава верховая езда либо полезна, либо нежелательна — в зависимости от вида, места и степени повреждения. Если в процессе верховой езды боль не исчезнет, а наоборот, усилится, то следует обратиться к специалисту.

Боли в плечах

В большинстве из-за боли в плечах всадник не может развернуть плечи. Для верховой езды это означает, что он не может больше держать руку в правильном вертикальном положении. Повлиять на ситуацию расслабляющим образом может предварительное растяжение, легкое плавное движение плечевого пояса и руки (с согнутым локтем, чтобы рычаг был укороченным). Очень важно сохранить прямое положение грудного отдела позвоночника, что расслабляет плечи. Иногда можно снять нагрузку на руку, позволяя ей свободно свисать вдоль туловища. Одновременно это является проверочным испытанием для всадника: может ли он правильно управлять лошадью, держа поводья в одной руке.

В нашем организме боль играет роль полицейского. Она сигнализирует о каких-либо нарушениях, и организм автоматически щадит поврежденную часть тела, чтобы дать ей отдохнуть и восстановиться. Это означает, что боль выполняет определенную защитную функцию и предохраняет тело от еще более серьезных повреждений. Следовательно, боль — это ваш друг и помощник.

Тем, кто придерживается такой точки зрения на боль, удастся справиться с ней гораздо легче. Болевое ощущение может проявляться по-разному. Его нельзя классифицировать по какой-либо определенной шкале и тем более как-то оценивать и сравнивать. Если всадник X после того, как ему выдернули зуб муд-

рости, может прийти на занятия уже на следующий день, то всадник Y по причине болезни может пролежать в постели целую неделю. С точки зрения психосоматики боль также сильно подвержена влиянию. Например, если у вас болят плечи и вы неожиданно отвлекаетесь на какое-либо задание, которое вы успешно выполняете и которое поглощает вас целиком, то боли полностью отходят на задний план и потом нередко исчезают совершенно. И напротив, когда полностью концентрируешься на болевом ощущении, то от него просто невозможно избавиться. Итак, важным фактором в преодолении боли является умение отвлечь свои мысли на что-либо другое.

Усилить или ослабить боль можно при помощи правильного дыхания. Ранее я уже упоминала о том, что выдох рефлекс-торно связан с ослаблением мышечного напряжения. Боль часто возникает в судорожно напряженной мышце. При помощи выдоха ее можно расслабить, уменьшив тем самым и болевые ощущения. Но в случае лихорадочного, спазматического дыхания боль лишь усилится, что повлечет за собой порочный круг с дополнительными защемлениями и болями в области затылка и плеч. Итак, умение правильно дышать и расслабляться являются важными условиями для снятия боли. Работа на расслабление в процессе верховой езды предлагает ряд возможностей для решения этой проблемы. При глубоком дыхании всадник будет полностью сконцентрирован на лошади, что отвлечет его мысли от боли, а его тело гибко и пластично приспособится к процессу движения и тем самым расслабится. Это состояние можно поддерживать и дальше при помощи растяжения и релаксации. В контексте верховой езды это значило бы также выполнение широких движений и уп-

ражнений на растяжение, сидя на лошади, и напряжение лишь на коротких репризах, делая между ними шаговые паузы; перед началом новой фазы работы всадник может упасть на шею лошади и просто вытянуть руки и ноги.

Если не оставить эти моменты без внимания, то ваше хобби будет не только иметь большое значение для вашего здоровья, но и принесет ему немалую пользу.

Я специально не отобрала для публикации фотографии и рисунки, демонстрирующие случаи с болевыми ощущениями. В гораздо большей степени я хотела бы призвать вас взглянуть по-новому на иллюстрации в этой книге и при этом обратить внимание на выражение лица всадника. Почти во всех случаях по нему можно прочесть, чувствует ли он себя комфортно или же судорожно и напряженно держит неестественную осанку.

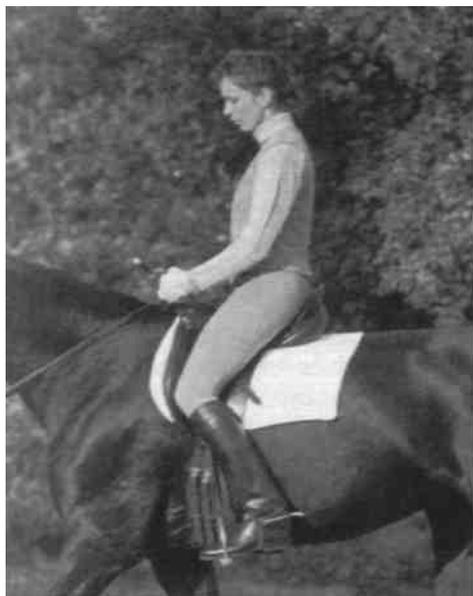
Кому из нас не знакомо чувство, что сосредоточенная умственная деятельность мешает осуществить задуманное? Речь идет о ситуации, когда очень хочешь чего-нибудь достичь, да к тому же хочешь сделать это хорошо, а в результате ничего не получается. Мы — не совершенные машины и не можем включать и выключать свои физические способности, нажав в голове какую-нибудь кнопку. При верховой езде от всадника требуется контроль за всем телом. Но сосредоточиться на всем сразу, конечно, невозможно.

Итак, если попытаться думать обо всем одновременно, то голова не сможет сконцентрироваться на определенной актуальной ситуации и реагировать на нее. Трудность заключается в том, что

большинство реакций всадника осуществляется с помощью автохтонных т.е. автоматически реагирующих, мышц, не подчиняющихся произвольной моторике. При попытке совершить любое, даже самое небольшое движение обдуманно все произойдет слишком медленно. По настоящему ездить верхом можно лишь тогда, когда голова находится в «выключенном» состоянии, и всадник совершает движения автоматически, голова его свободна для других мыслей. Разумеется, при обучении новому движению это возможно не сразу. Например, на строевой рыси всадник должен концентрироваться непосредственно на темпе и амплитуде движений вверх—вниз до тех пор, пока комплексное движение не будет соответствовать строевой рыси. Только тогда это переносится в подсос-

вание и появляется возможность направить свое внимание на другое.

Однако дальнейший прогресс в обучении верховой езде совсем без умственного напряжения не представляется возможным. Прежде всего, очень важно быть готовым к восприятию любых изменений в поведении лошади, в себе самом и в окружающей обстановке. Только тот, кто воспринимает перемены быстро и уверенно, может реагировать на них правильно и адекватно. Всадник должен уметь концентрироваться на том, что поддерживает его восприятие в целом. Один опытный инструктор как-то сказал мне: «Ты должна вслушаться в свою лошадь и спросить ее, как она хочет работать именно сегодня». Только тогда можно спланировать правильную концепцию работы. Сосредоточиться на восприятии



199

Рис. 8.33. Полностью сконцентрированный смотрящий вниз всадник блокирует свое общее восприятие и нарушает свой баланс.

также необходимо и в отношении собственного тела; например, всадник должен чувствовать, когда его корпус отстает от движения, а когда опережает его. Такие нарушения нужно замечать сразу, иначе у всадника может выработаться неправильное чувство баланса. В процесс восприятия вовлекаются все органы чувств, а также мышцы и суставы рефлексующих органов, которые несут информацию о степени напряжения и о положении тела в пространстве. Например, всадник, который из-за высокой степени концентрации смотрит на лошадь (т.е. едет с опущенной вниз головой), таким образом



Рис. 8.34. Все одновременно: держать голову выше, руки должны быть спокойны, грудь вперед, расслабиться, посылать, пружинить каблук, вперед, отдать повод, постановление...

исключает глаза — один из важнейших органов чувств — из общего процесса восприятия (рис. 8.33).

Для правильного восприятия большое значение имеет то, что всадник держит голову свободно, его взгляд должен быть устремлен поверх ушей лошади в направлении движения. Это очевидно при езде по открытой местности, когда всадник должен замечать встречающиеся на пути неровности почвы. В конуре взгляд всадника устремляется к следующему препятствию, чтобы правильно оценить дистанцию. Но и в выездке нужно смотреть по сторонам, иначе как можно правильно ориентироваться на четырехугольнике выездкового манежа? В процессе верховой езды очень важно позитивное мышление, человек должен действовать мотивированно. Задание всегда должно казаться выполнимым, никогда нельзя думать о плохом конце.

Если же мысли всадника будут идти в негативном направлении, то очевидно, Лео (кличка лошади) не останется ничего другого, как задрать голову вверх (рис. 8.34). Такие мысли фатальны, от них необходимо непременно избавиться и сосредоточиться на позитивном. В приведенном выше примере всадник мог бы подумать: «В следующий раз я заставлю работать наружную ногу лучше» или «в следующий раз лучше выполню внутреннее постановление».

Забивать себе голову, думая о многих вещах одновременно, и блокировать себя демотивирующими мыслями — вот типичная ситуация, когда голова мешает правильно ездить верхом (рис. 8.35). Сюда же относится и так называемый эффект демонстрации. Когда всадник хочет особенно хорошо продемонстрировать выполнение какого-либо элемента, то, как правило, ему это не удается. Слишком

сильное желание может заблокировать голову таким образом, что восприятие не сможет больше функционировать в реальной ситуации; например, при демонстрации перемены ноги на галопе, лошадь будет галопировать в недостаточной степени сбалансированно и собранно, и всаднику не удастся продемонстрировать желаемый элемент.

И, наконец, нельзя недооценивать внутреннее состояние человека. Садясь на лошадь, мы «забираем с собой» всю нашу эмоциональность. Внутреннее душевное состояние определяет наше мышление и движение в целом. Бывают дни, когда чувствуешь, что способен на невозможное, когда для тебя не существует преград и едешь верхом так, что лучше и желать нельзя. В другие же дни все идет кривь и вкось. В такие моменты лучше бы совсем не садиться на лошадь.

Важную роль играют отношения между тренером и учеником. Есть тренеры, которые могут привести ученика к достижению максимального для него результата. Мой тренер постоянно поправляет меня до тех пор, пока не отворачивается, бормоча себе под нос: «Лучше не бывает». Так он дает мне понять, что на это занятие он установил свои требования на верхнем пределе. Для меня это является настолько сильной поддержкой, что я делаю над собой усилие и добиваюсь успеха в таких ситуациях, в которых одна непременно потерпела бы поражение. Иногда в процессе подобных занятий удается достичь таких результатов, каких никогда от себя не ожидал. Но мне знаком и обратный «сюжет». Один инструктор как-то презрительно бросил в мой адрес, что я не могу правильно собрать лошадь. С тех пор мне достаточно было лишь увидеть его в дверях манежа, как

моя лошадь задирала нос вверх; от правильного сбора не оставалось и следа.

Важную роль играет не только учебная ситуация, но и вся окружающая обстановка в целом. Иногда в манеже царит сконцентрированная рабочая атмосфера и ездить в такие дни одно удовольствие. Но хватит и одного возмутителя спокойствия, чтобы вся гармония исчезла.

Я советую каждому всаднику прислушиваться к своим ощущениям и желаю развить в себе умение чувствовать лошадь, так как именно это является условием достижения гармонии и согласия между всадником и лошадью.



РАВНОВЕСИЕ В ДВИЖЕНИИ

ПОСАДКА ВСАДНИКА



Правильное положение
рук с поводом



Ассиметричное положение
рук с поводом



«Открытые пальцы»



Правильное положение

Носок повернут внутрь

Стопа повернута наружу

Верховая езда представляет собой искусство оптимального согласования движения всадника и лошади. И всадник, и лошадь, оба должны найти общее равновесие в процессе продвижения вперед. Необходимая для этого правильная посадка всадника не может быть статичной позицией, она должна пониматься как четко согласованное движение.

В этой книге верховая езда описывается как равновесие в движении. Автор исходит из анатомических условий, имеющих решающее значение для посадки всадника, и наглядно описывает, как всадник может лучше чувствовать, познавать и контролировать свои собственные индивидуальные физические данные. На базе этого основного принципа развивается система применения средств управления и воздействия как комплексного импульса для дифференцированного чутья всадника. В обширной практической части всадник любого уровня обучения может найти для себя полезные советы, которые помогут ему узнать причину его

собственных маленьких или больших проблем с посадкой, воздействием и самостоятельно их корректировать.



Сюзанна фон Дитце — специалист по лечебной физкультуре, наездница и тренер. Взгляд на осанку сидящего на лошади всадника с точки зрения лечебной гимнастики дает ей возможность тонкого понимания комплексной системы движения всадника и лошади.

FN-издательство ISBN
3-88542-258-1

МККИ

ISBN 5-93903-005-x

Сюзанна фон Дитце

РАВНОВЕСИЕ *В ДВИЖЕНИИ*

ПОСАДКА ВСАДНИКА

