

50 хитростей и советов подготовки пробежной лошади.

Для того чтобы качественно подготовить лошадь к дистанционным пробежкам, вам необходимо не только быть теоретически подкованным в вопросах проведения пробежков, их правил, принципов подготовки лошади, вам нужно быть достаточно уверенным всадником и, главное, у вас должно быть 3-4 часа времени, которое вы будете посвящать подготовке лошади. Каждый день.

Чтобы подготовить лошадь к соревнованиям по дистанционным пробежкам, у вас должна быть лошадь. Причем, необходимо реально оценивать возможности лошади: почти любая лошадь, находящаяся в тренинге, сможет пробежать 30 км, но не каждая лошадь, находящаяся в активном тренинге, сможет пробежать 160 км. Есть масса критериев, по которым оценивается перспектива успешной подготовки и успешного выступления, их все необходимо рассмотреть, применительно для каждой конкретной лошади и реально оценить. Нужно руководствоваться главным правилом конного пробега: благополучие и здоровье лошади ставится выше всего!

У вас есть время, есть чудесная лошадь. У вас должно быть основное снаряжение: защитный шлем, пригодный для конного спорта, а также подходящая обувь (или безопасные стремена). Почему только шлем? Нет, нужны седло, уздечка, недоуздок, потник, 2 вальтрапа, а также, возможно, ногавки, меховушки, гель... Можно использовать почти всё. Но без шлема и правильной обуви вас не пустят на старт. Необходимо взять за правило: проводить каждую тренировку только в защитном шлеме! Поверьте, после 140 км лишние 300 г на голове перерастают в 3 кг! Нужно изначально приучать себя к этим граммам, к этому лишнему весу.

Тренируйте себя! Спортсмен-пробежник должен обладать нечеловеческой выносливостью! Посудите сами: обыкновенный человек сможет проехать верхом 160 км, постоянно контролируя свою скорость, сверяясь с маршрутом, оценивая состояние своего партнера-лошади, оценивая состояние соперников, оставаясь в здравом уме? Нет. Вам нужно быть выносливым физически: это поможет не только вам, но и вашей лошади, вы же позволите ей пройти пару километров без ваших килограммов на спине... Вам нужно быть выносливым морально: это не просто ехать и быть адекватным, когда кто-то, например, нарушая правила, срезает по 10 км, размахивая хлыстом. Вам нужно быть выносливым и психически: обстановка накалённая, нервная, азарт, можно сорваться...

Работая с лошадью, помните, что лошадь в пробежке - это партнёр. И обращаться с ней надо как с партнёром. Основой ваших отношений должно быть доверие. Однако помните, что в вашей паре, вы – лидер. Вы для лошади авторитет, поддержка и гарантия безопасности. Вожак. Если ваш партнер вам доверяет, то он испытывает меньше беспокойства, он пойдёт за вами туда, куда направите. А это очень важно. Можно на трассе наткнуться на НЕЧТО, что ваша лошадь никогда не видела и мимо НИ ЗА ЧТО не пойдёт. Тут поможет ваш авторитет.

Ваша лошадь не должна быть только вашей. Она должна спокойно реагировать на любого, кто к ней подойдет и, возможно, доставит дискомфорт. На ветеринарном осмотре хороший ветеринар обязательно заговорит с вашей лошадию спокойным голосом и погладит по шее, но когда злой дядька достанет из кармана стетоскоп..., когда тётка в очках полезет вашей лошади в рот или поднимет веко... Истерика может приключиться с любым. Поэтому к таким поворотам судьбы необходимо готовиться заранее. Найдите себе помощника, а еще лучше - просите об этом разных людей. Они должны: подходить к лошади, оглаживать ее, поднимать ноги, стучать по копытам, поднимать губу лошади и надавливать на десну, поднимать веко, прикасаться к ушам, доставать из карманов неизвестные предметы и прикасаться им к любой части тела, махать руками, шелестеть бумагами и раскидывать их на ветру... Ваша лошадь не должна бояться никого. Это залог хорошего пульса.

Ваша лошадь не должна бояться ничего. Это тоже один из залогов хорошего пульса. Ни машин, ни тракторов, не велосипедистов, ни комбайна, ни самолета, ни грибника, который залез под куст, когда услышал топот, испугался, спрятался, а потом увидел, что бояться нечего, выпрыгнул из куста с радостным воплем: лошадка! и испугал вас... А коза... если это рогатое чудовище поднимет голову и что-то произнесёт... К этому тоже нужно готовиться специально. В Европе на соревнованиях за участниками может двигаться специальный судья-наблюдатель. Самым удобным видом транспорта для него считается – мопед, мотороллер или мотоцикл. Ваша лошадь спокойно отнесётся к догоняющему гудящему неопознанному объекту?

Иногда пробегная трасса может проходить одним из своих участков вдоль оживлённых шоссе. Это значит, что каждый водитель, увидев скачущую лошадь, посчитает обязательным посигналить или вылезти в окно своей машины и заорать: Э-ге-гей!!! впадая в детство. И это несмотря на Правила и на предупреждения о проходящих соревнованиях на данном участке, которые обычно размещают вдоль дорог. Проводите свои тренировки вдоль трасс, чтобы лошадь привыкала к шуму, к бестолковым водителям, к машинам,двигающимся навстречу и догоняющим сзади.

Вы должны уметь преодолевать природные препятствия. Вы – это всадник и лошадь. На маршрутах встречаются различные природные препятствия. Это может быть бревно, река и всё, что угодно. Водная переправа – святое дело. Она не только помогает охладить сухожильный аппарат лошади, немного снять усталость и взбодрить, но также добавит зрелищности и эмоциональности пробегу. Представьте, как повеселятся зрители, когда чья-то лошадь с разбегу влетит в воду и плюхнет посередине реки на бок – повалиться. А представьте, как огорчитесь вы, если ваша лошадь просто не пойдёт в воду... Конечно, как правило, оргкомитет предусматривает альтернативу природному препятствию, но не факт, что это произойдёт именно на вашем соревновании.

Бревна, канавы, броды, кусты – это явные природные препятствия. Есть еще скрытые. Это такие препятствия, которые вы и препятствиями-то не считаете. Например, каменистая дорога...

Лучше спешиться и пройти этот участок пешком. Или асфальт. Или крутой подъём или крутой спуск. А может, болото? Ко всему этому вы оба должны быть готовы и уметь преодолевать такие препятствия. Поэтому постройте свои тренировки, используя всё разнообразие окружающей природы.

Одним из условий проверки хорошего физического состояния лошади на ветеринарной инспекции является проверка её движения на рыси. Это может не только выявить возникающую хромоту, но и желание двигаться вообще, что будет свидетельствовать о степени утомления вашего партнера. Вот тут-то всаднику и представится возможность продемонстрировать не только лошадиную выносливость, но и свою. Проверка аллюра представляет собой пробежку лошади, ведомую в свободном поводу всадником, который бежит у плеча лошади. Для того, чтобы вот так просто пробежать по ограниченному коридору, необходимо тренироваться каждый день. Соорудите возле конюшни коридор, ограниченный лентой, пусть длина его будет метров 10, этого достаточно. После каждой тренировки, как только вы спешились, пробегите с лошадью по коридору туда и обратно. Это избавит вас от проблем в будущем. Во-первых, лошадь не будет бояться узкого и ограниченного пространства ветеринарного коридора. Во-вторых, помните, что помощь на ветгейте не допускается и никто не будет бежать позади вас и помахивать хлыстом...

Не думайте, что подготовка лошади к пробегу состоит только из тренировок по полям-лесам. Есть один важный момент, без которого вам не обойтись. Пробежная лошадь должна быть гибкой, и ей необходимо выполнять упражнения на разработку и укрепление разных групп мышц. Она должна уметь растягивать рамку своего тела. Для пробежной лошади очень важно идти широким аллюром с большим захватом пространства. Она должна уметь правильно контролировать себя, прыгая через препятствия. Развить все эти умения и навыки помогает манежная езда. Кроме того, манежная езда приучает лошадь реагировать на ваши команды и вырабатывает дисциплинированность.

Для того, чтобы добиться своих целей, все великие имели стратегический план. План был у Наполеона, план был у Гитлера. Не очень удачные примеры, но и у вас должен быть стратегический план. Однако ваш план должен привести к успеху. В идеале, генеральный план должен быть расписан по дням и часам, по неделям и месяцам. Каждому дню соответствует своя нагрузка. Вы должны периодически сверяться с планом и проверять чёткость его выполнения. Но план работы должен быть построен обязательно, и отступать от него нельзя. Хотя нет, можно, но только в крайних случаях.

«Лучше день потерять, а потом за 5 минут долететь», - говорила одна умная птица. Основной принцип подготовки лошади к пробегам состоит в прогрессивном увеличении нагрузки. Это означает, что от лошади каждую тренировку надо требовать чуть-чуть больше, чем в предыдущую. Причём нарастание нагрузки должно происходить очень медленно. Для пробежной лошади в тренинге лучше вернуться на шаг-два назад, если нагрузка оказалась

слишком велика, чем закрыть глаза и жёстко следовать вашему плану дальше. План должен быть построен, но никто не говорил, что его нельзя изменить в более щадящую для лошади сторону.

Порой очень удобно, если лошадь слушается команд, отданных голосом. На том же ветосмотре, например, когда бежишь по коридору. Скомандовал бодро: «Ррысью!» и бежишь себе спокойненько рядом. Ближе к повороту перевёл дыхание и командуешь: «Шагооом!» и обратно так же. Есть ещё много случаев, когда команда голосом оказывается полезной. Отсюда вывод: приучайте свою лошадь к выполнению голосовых команд.

Одной особенностью конных пробегов является место их проведения. Всё главное действие, конечно, проходит по дорогам, но ветеринарные инспекции, места отдыха, линии старта-финиша находятся на какой-то площадке или в поле, или просто за забором. Места отдыха в таких случаях тоже могут быть весьма неожиданными. Очень важно, чтобы ваша лошадь умела отдохнуть, будучи привязанной к столбу, забору или чему-то еще. Ведь в чистом поле, вне конюшни, лошадь должна быть на привязи. Поэтому заранее надо приучать к ней лошадей. Это поможет избежать в пути травм конечностей, порезов. Так что кол, верёвка и недоуздки должны стать привычным атрибутом лошади в пробеге. Также может помочь электропастух, ну и, конечно, коновод-помощник.

Как правило, первоначальная подготовка пробежной лошади, а также добрая половина всего подготовительного процесса отводится под работу на шагу. Сразу настраивайте себя, что именно работа на шагу будет занимать много времени, но не следует думать: «ага, я сегодня пошагаю, расслаблюсь». Шаговые тренировки требуют не меньшего внимания, чем все остальные. Шаговая работа не подразумевает под собой простой шаг. Это должен быть широкий активный шаг. Следует приучить лошадь ходить широким шагом всегда. Это позволит не только дать отдых лошади после рыси или кентера, но и наряду с отдыхом позволит все-таки покрыть большее расстояние, чем, если бы вы шли средним шагом ленивой походкой.

Какой самый эргономичный (экономящий энергию) аллюр у лошади? Правильно, рысь. Большую часть дистанции пробежная лошадь покрывает, двигаясь рысью. Работа лошади на рыси, так же как и шагом, требует особого внимания. Рысь должна быть широкой, стелющейся, с лёгким и даже немного расслабленным движением. Для того, чтобы было именно так, чтобы лошадь могла двигать с наибольшей эффективностью и с наименьшими энергетическими затратами, нужно поставить лошадь на широкую рысь. Этого можно добиться только периодическими тренировками в манеже и в поле.

Для некоторых лошадей более эргономичным аллюром чем рысь, может быть кентер. В таких случаях всадники корректируют свою подготовку и стратегию движения на самих соревнованиях. Вдруг именно у вашей лошади? Как это узнать? Очень просто: нужно провести научный эксперимент и замерить пульс лошади после прохождения специально отмеренного участка рысью и после прохождения этого же участка кентером (но уже в другой день-для

чистоты эксперимента). Каждый всадник должен знать, какой аллюр при какой скорости сопровождается наименьшим числом ударов сердца у его лошади. Согласно этим исследованиями, всадник решает, как ему благоприятнее двигаться по маршруту: рысью или кентером, как удобнее лошади.

Для пробежной лошади очень важным является восстановление водного баланса в организме. Есть много способов предотвращения обезвоживания. Это работа, проводящаяся еще до соревнований, а на трассе вы можете помочь своей лошади, если научите её пить и есть, когда ей это предлагают: пару литров по трассе, немного воды на отдыхе (не упиваться, конечно). На пробегах, кроме всяческих электролитов, которые аккумулируют влагу в организме, используют сочные фрукты и овощи. Пару яблок вы можете запихнуть себе в карман и скормить лошади, когда будете шагать. Не жадничайте, отдайте яблоки своему партнеру! Ему нужнее...

Одним способом охлаждения лошади пользуются практически все пробежники – это обливание водой. По трассе должны быть оборудованные места для оказания помощи всаднику и лошади, которые группа поддержки оккупирует, находясь в боеготовности. Как только всадник подъезжает к своей группе - сразу закипает работа: кто-то предлагает хлебнуть пару глотков лошади, кто-то дает хлебнуть пару глотков всаднику, а кто-то обливает лошадь водой. Приучите свою лошадь к обливанию заранее. Представьте, что вас неожиданно окатили водой! Как вы поступите? Отпрыгнете и лязгнете зубами на обидчика... Вот и лошадь поступит примерно так же: обалдеет от такой наглости и не даст плеснуть водой на себя ещё раз. Поэтому-то вам и надо после тренировок обмывать лошадь, приучать её к тому, что кто-то, стоя рядом, может плеснуть водой из ведра, причём даже в самое щекотное место. Очень полезно приучать лошадь, что сам всадник может облить её водой, сидя в седле. Однако помните, есть места, которые ни в коем случае нельзя резко охлаждать на разгорячённой лошади: грудная клетка (область сердца), спина, круп. Самые выгодные места для обливания – те, по которым проходят крупные кровеносные сосуды: шея, грудь, внутренняя поверхность передних ног. Скорость передвижения крови очень высока, охлаждение этих мест ведет к охлаждению всего организма в целом.

Как способ подготовки лошади используйте тренировки по воде. Если рядом есть река, то не упускайте такой шикарный шанс! Активный шаг по течению и против течения оказывает тонизирующий, массирующий эффект на мышечную составляющую и на сухожильный аппарат. Соппротивление воды заставляет лошадь энергичнее работать всеми группами мышц. По неглубокой воде можно даже порысать.

Конечно, вы должны быть уверены, что дно чистое, без подводных сюрпризов, коряг, ям или затопленных танков. Конечно, лошадь должна быть не разгорячённой. И, конечно, вначале оглядитесь – от купальщиков лучше отойти подальше вниз по течению, им не понравится, если они увидят как одна лошадь может заминировать водное пространство.

Для спортсмена пробег – это не только способ показать, насколько вынослива его лошадь, это ещё и способ проявить свои тактические способности. Чтобы рассчитать свои силы, всадник должен уметь определять скорость своего движения. Это позволит правильно планировать время прохождения дистанции в соответствии с силами лошади. Чтобы этому научиться, вам будут необходимы ваша лошадь, часы и заранее измеренные участки. Ваша задача проходить их разными аллюрами, ровным ходом, чтобы засечь время их прохождения. Будем считать, что движение равномерное, и из курса физики используем простую формулу: скорость = путь/время (путь разделить на время). Такие расчёты надо проводить достаточно часто, чтобы потом, уже на глазок, определять свою скорость. Вы должны знать вашу скорость на всех аллюрах: на шагу, на рыси и на галопе.

Очень важной составной частью команды является группа поддержки. Это не те люди, которые будут стоять вдоль трассы и с замиранием сердца провожать «своего». Группа поддержки – хорошо организованная и подготовленная команда, которая оказывает разрешённую помощь всаднику и лошади на трассе, а также в местах отдыха между этапами. Вы можете привлечь в свою группу кого угодно: родителей, друзей, детей. Но важно, чтобы эти люди работали слаженно, чтобы они были хорошо подготовлены и теоретически, и практически. И уж огромным плюсом будет их знание лошадей. Лошадник заметит любую мелочь, которая абсолютно не бросится в глаза обыкновенному человеку. В идеале группа поддержки должна быть мобильной, телефонизированной, ознакомленной с планом местности, подготовленной оказать помощь и всаднику и лошади, имеющая средства для скорейшего восстановления лошади, умеющая лошадь накормить, напоить, обмыть, попоной накрыть, ну и бутерброд всаднику с тёплым чаем принести.

Двигаясь по трассе, вы будете придерживаться своего индивидуального темпа движения. Если вы едете рысью, значит ежайте рысью, в соответствии со своей выбранной тактикой движения. Если вы шагаете, значит шагайте. Если мимо вас проносится группа участников, не позволяйте ей увлечь вас за собой. Ваша лошадь должна подчиняться вам, а не стадному инстинкту. К таким поворотам судьбы тоже нужно готовиться. Тренировки нужно проводить как в группе других лошадей, так и в одиночестве. Учитесь двигаться в плотной группе, приучайте лошадь к тому, что вы можете оторваться от этой группы и уйти вперед или, наоборот, отстать от группы, совершайте обгоны, остановки и другие маневры.

Наверное, самым главным советом в подготовке лошади к дистанционным конным пробегам будет такой: Будьте терпеливы. Возможно, не всё будет получаться у вас или у вашей лошади. Возможно, вы не займёте первого места на своих первых соревнованиях. Помните, успеха можно добиться регулярной и кропотливой работой.

Вот и всё, о чем хотелось рассказать в самую первую очередь. Вы спросите, а где ж тут 50 хитростей и советов? Ответ прост: через полгода - год тренировок, через несколько успешно пройденных соревнований, вы сами обростёте такими знаниями. Это лишь малая часть советов и

маленьких хитростей, которые используются при подготовке пробежной лошади. Они не затрагивают важных вопросов распределения нагрузки, кормления, профилактики обезвоживания. Обо всем этом более подробно вы узнаете из других источников.

Желаем вашей команде успехов в подготовке и побед в соревнованиях!

(источник - *erhorse.com* 2008)

Измерение частоты пульса лошади

Автор: Триш Доулинг, доктор ветеринарии (выборочный перевод с английского, переводчик Ольга Загускина) Статья посвящена способам измерения частоты пульса лошади и восстановлению пульса во время соревнований

Частота пульса у лошади в состоянии покоя

Существует общее правило, что чем крупнее животное, тем медленнее частота пульса в состоянии покоя. У лошади пульс в состоянии покоя составляет от 25 до 40 ударов в минуту. Для сравнения, у человека он составляет около 80 уд/мин, а у кошки более 160. У тренированных спортсменов частота пульса в состоянии покоя снижается по мере тренированности. На лошадей это не распространяется, вероятно, потому что у них и так медленный пульс. Поэтому при выборе лошади для пробега не следует руководствоваться лишь частотой ее пульса. Низкая частота пульса у лошадей объясняется высокой активностью блуждающего нерва. Блуждающий нерв - часть парасимпатической нервной системы, отвечающий за обычные «хозяйственные» функции организма в расслабленном состоянии. Сталкиваясь с ситуацией «дерись или убегай», симпатическая нервная система выделяет адреналин, который пересиливает тонус блуждающего нерва и может быстро поднять частоту пульса лошади до 220-240 уд/мин.

Внимательно прослушивая сердце лошади, вы заметите, что ритмичные сокращения «тук-тук» то ускоряются, то замедляются через равные интервалы. Это слабое изменение ритма называется синусовой аритмией и связано с движением грудной клетки лошади при вдохе, и является абсолютно нормальным. Так что, слушая сердце, вы слышите: «тук-тук, тук-тук, тук-тук ... тук-тук, тук-тук, тук-тук». Если вы будете прислушиваться особенно тщательно, вместо пропущенного «тук-тук» вы услышите едва различимый четвертый тон сердца. Этот «четырёхтактный» ритм часто встречается у лошадей с особо медленным пульсом в состоянии покоя, и считается нормой, если при возрастании частоты пульса при работе лошади четвёртый такт исчезает. При заболеваниях сердца появляются другие различные звуки наподобие шумов или щелчков. Попросите ветеринара тщательно обследовать вашу лошадь, чтобы исключить сердечные болезни.

После того, как вы выяснили, какой пульс у вашей лошади в состоянии полного покоя, измерьте его еще раз после того, как вы подседлали лошадь. В ожидании предстоящей тренировки у большинства лошадей пульс поднимается до 48-60 уд/мин. Это близко по значению к «восстановленному» пульсу во время пробега. Замеряйте пульс в течение нескольких дней, чтобы знать, каков обычно пульс у вашей лошади в состоянии «подседлана и готова к работе». Если в один из дней этот пульс будет значительно выше, чем в обычные дни, это может означать чрезмерную нагрузку накануне или указывать на возможное развитие хромоты или колик.

Частота сердечных сокращений и работа

Динамика работы сердца лошади во время тренировки будет описана во второй части статьи, там, где речь пойдет о кардиомониторах. Тренируя лошадь, измеряйте её пульс, чтобы узнать, сколько времени требуется на восстановление. С помощью стетоскопа измеряйте пульс сразу после спешивания, а затем ещё через 5 и 10 минут. Обычно частота пульса снижается очень быстро в течение первой минуты после остановки, а затем снижение происходит более медленно. Вы должны знать, какое время на восстановление нормально для вашей лошади при разных видах нагрузки. Общее правило таково: если частота пульса снижается до 60 уд/мин в течение 10 минут после прекращения тренировки, ваша лошадь «в форме» для такой нагрузки. Если спустя 10 минут после тренировки частота пульса превышает 72 уд/мин, это означает, что лошадь не остыла, или что расстояние или скорость во время тренировки были выше её физических способностей. Если такое случится во время соревнований, всадник должен принять дополнительные меры, чтобы остудить лошадь и быть в состоянии продолжать пробег после ветеринарного осмотра. Если это случилось во время тренировки, всадник должен запланировать дневную работу на меньшее расстояние или с меньшей скоростью. Если частота пульса снизилась менее чем до 52 уд/мин через 10 минут после тренировки, значит нагрузка была недостаточна и тренировочный эффект достигнут не был.

Восстановление пульса во время соревнований

Вообще-то восстановление лошади зависит от её тренированности, но вы можете помочь своей лошади во время соревнований быстрее восстановить пульс до требуемого значения. Один из факторов, определяющих частоту пульса, - количество тепла, генерируемого работающими мышцами. У разгорячённой лошади пульс будет оставаться высоким, чтобы качать кровь к кровеносным сосудам кожи для её охлаждения. Если вы поможете лошади охладиться, пульс резко снизится. Первым делом снимите седло. Заведите лошадь в тень или на легкий ветерок, и там шагайте в медленном темпе для охлаждения кожи и выведения молочной кислоты из мышечной ткани. Отожмите напитанную водой губку на шею лошади и в районе крупной яремной вены, на грудь и на внутренние поверхности передних ног - там, где расположены крупные кровеносные сосуды. Тепло передается воде очень быстро, поэтому сразу же соберите воду скребком, и тут же полейте снова. Повторяйте это до тех пор, пока грудь лошади не станет

прохладной на ощупь. Не допускайте попадания воды на спину, круп и задние ноги лошади, поскольку быстрое охлаждение этих участков может вызвать судороги мышц. Как только пульс лошади снизился до требуемого значения, предъявляйте её на ветеринарный контроль, чтобы убедиться, что лошадь и по другим параметрам в состоянии продолжать пробег.

Измерение пульса лошади: Часть 2. Кардиомонитор

В принципе, пульс можно измерить и с помощью стетоскопа, но для этого надо спешиться. Введение в тренировочную и соревновательную практику кардиомониторов существенно облегчило эту задачу всаднику.

Самые популярные модели - это человеческие кардиомониторы, адаптированные для лошади. Кардиомонитор состоит из двух электродов, соединенных проводами с передатчиком, который посылает сигнал на жидкокристаллический циферблат наручных часов, которые показывают частоту пульса в ударах в минуту. Левый электрод помещается позади холки слева, чтобы он находился примерно в том месте, где приструга крепится к седлу. Липучка на тыльной стороне кармашка с электродом позволяет прикрепить его к потнику и не даёт ему сползти. Правый электрод крепится на подпругу с правой стороны с помощью липучей ленточки, таким образом, чтобы он находился чуть ниже правого локтя. Передатчик в специальном футляре (мешочке) можно прикрепить на нагрудный ремень мартингала (если таковой имеется), или на кольцо седла. Чтобы электроды хорошо улавливали сигналы сердца, кожа лошади должна быть влажной (от пота или может быть смочена специальным гелем, или обычным гелем алоэ-вера). Зимой возможно потребуется сбрить шерсть в месте наложения электродов, чтобы обеспечить хороший контакт. Если во время тренировки подпруга ослабнет, контакт может нарушиться, и показания монитора начнут «скакать». В этом случае следует подтянуть подпругу и поправить электрод.

При правильном расположении и хорошем контакте электродов передатчик посылает сигнал на наручный монитор каждые 6-10 секунд. При резком изменении частоты пульса (например, лошадь начнет подниматься вверх по крутому склону), примерно 2-3 секунды уйдет на перестройку и изменение показаний монитора. Передатчик действует на расстоянии примерно 90 см, поэтому наручный монитор следует одевать на правую руку, чтобы вы получали правильные показания, если спешитесь и будете вести лошадь в поводу. Простейшие мониторы показывают только частоту сердечных сокращений. Более дорогие модели показывают время суток и дату, оснащены секундомером, подсветкой, и программой, которая может быть перегружена в компьютер для анализа изменения пульса лошади за весь период тренировок.

Частота сердечных сокращений при работе лошади

При работе пульс быстро возрастает, чтобы снабдить мышцы лошади кислородом и питательными веществами и удалить продукты метаболического распада. При полной нагрузке объём крови, перекачиваемой лошадиным сердцем, увеличивается в шесть раз! При подготовке

лошади к пробегу основная работа проводится при пульсе не выше 160 уд/мин. Это считается аэробным уровнем, при котором мышцы наиболее рационально используют кислород. При пульсе свыше 160 уд/мин мышцы начинают работать анаэробно, неэффективно используя кислород и вырабатывая молочную кислоту. Когда молочная кислота вырабатывается быстрее, чем она может быть нейтрализована, она вызывает утомление мышц. В тренировку лошади следует включать небольшие анаэробные интервалы, чтобы подготовить ее к скоростным рывкам на финише и к трудным участкам типа крутого подъёма в гору.

Чтобы узнать, что является нормой для вашей лошади, и как её сердечно-сосудистая система реагирует на тренировки, вы должны постоянно пользоваться кардиомонитором. Помните, что частота пульса в покое не изменяется при тренированности лошади, но рабочая частота пульса при том же уровне нагрузки постепенно снизится, а скорость восстановления увеличится. Так, например, если ваша лошадь не тренирована, она может пройти определенный отрезок по определенному типу местности при рабочем пульсе 120-150 уд/мин. Та же самая лошадь, но натренированная, пройдет тот же отрезок при рабочем пульсе 90-110 уд/мин. Некоторые лошади имеют более высокий рабочий пульс, чем другие, поэтому сравнивайте лошадь только саму с собой, и никогда не равняйтесь на других лошадей. У каждой лошади существует некая рабочая частота пульса, при которой её мышцы работают наиболее продуктивно. Чем ниже эта частота, тем меньше кислорода потребляет лошадь для питания мышц и тем меньше энергии она расходует.

Изобретение кардиомониторов позволило всадникам оптимально подобрать аллюр в зависимости от рабочей частоты пульса. В самом начале истории дистанционных пробегов большую часть пути всадники проходили рысью, поскольку считалось, что для сердечно-сосудистой системы это наиболее оптимальный аллюр, и самый безопасный для опорно-двигательной системы, поскольку в любой момент земли касаются две ноги. Однако, когда всадники начали использовать кардиомониторы, они заметили, что у многих лошадей на прибавленной растянутой рыси пульс повышается до 135-150 уд/мин, но стоило им перейти на кентер, пульс опять снижался до 115-125 уд/мин. Так всадники, участвующие в соревнованиях, начали узнавать, какие аллюры и скорости движения лучше всего подходят для той или иной лошади, и в соответствии с этим стали строить свою стратегию прохождения пробега. В настоящее время совсем нередко можно увидеть всадника, большую часть дистанции проходящего легким кентером.

Использование кардиомонитора на соревнованиях

Во время соревнований, опираясь на показания кардиомонитора, вы можете увеличивать или снижать скорость. Если кардиомонитор показывает аномально высокие или скачущие значения, сначала убедитесь, что электроды правильно закреплены. Если контакты в порядке, осмотрите лошадь - повышенный пульс является первым признаком грядущей хромоты, мышечного спазма или колики.

Если вы знаете, сколько времени требуется вашей лошади на восстановление при конкретном показании кардиомонитора, вам будет легче планировать стратегию движения на подходе к пункту ветеринарного контроля. Например, я знаю, что если при подходе шагом к пункту ветеринарного контроля моя лошадь имеет пульс 80-90, то мне достаточно спешиться и отжать из губки холодную воду на шею и внутренние поверхности передних ног, и лошадь будет иметь пульс, требуемый для прохождения осмотра. Если же пульс при подходе к месту осмотра был несколько выше, я дам лошади пошагать чуть подольше (или начну шагать задолго до подхода к пункту), чтобы дать время теплоте «рассосаться» из мышц.

Если вы не снимаете седло в пункте ветконтроля, вы можете продолжать контролировать пульс лошади по кардиомонитору. Однако если вы расседлаете лошадь, вам понадобится стетоскоп.

Руководство для всадника (избранные главы).

(полный текст на английском:

https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://aerc.org/static/AERC_Rider_Handbook.pdf

или http://enduranceridersofalberta.com/public/pdf-docs/ERA_RidersHandbook.pdf)

Глава 6 – Тренировка лошади

Предварительные замечания

Конечной целью любой тренировки является максимальное развитие заложенного в индивиде спортивного потенциала. Задача настоящей главы – познакомить читателя с принципами подготовки лошади к пробегу и дать некоторые методические советы.

Научные расчёты, методы и временные графики ещё не всё. Тренировка лошади это в равной степени и искусство, и наука. Лучшие тренеры смотрят не только на частоту пульса и результат анализа крови, хотя эти показатели несомненно важны. Лучшие тренеры «интуитивно» чувствуют состояние лошади. Они знают предпочтения каждой лошади – нравится ли ей привычная или разнообразная работа. Они видят, когда лошадь ленится, а когда ей скучно, когда лошадь работает с удовольствием, и когда она работает из-под палки. Если они видят, что лошади не нравится работа, они начинают задумываться, что надо сделать, чтобы лошадь работу полюбила. Лучший совет, который только можно дать начинающему тренеру – «Узнай свою лошадь», хотя на это может уйти достаточно много времени. Полезно также время от времени задавать себе вопрос: «А что обо мне думает моя лошадь?»

И, наконец, никакие знания и никакая интуиция не помогут, если тренировочный процесс не применять систематически. Конечно, у каждого есть работа и обязанности по дому, которые заставляют вносить изменения в график тренировок, но один пропущенный день превращается в два, а потом нарушается весь график. Если вы пропустили один день, его нельзя компенсировать

двойной нагрузкой назавтра. Если вы серьезно намерены подготовить лошадь к пробегу, то строго придерживайтесь графика.

Прежде, чем приступить к тренировке, вы должны понять, что у каждой лошади есть предел возможностей, и может быть у вашей лошади он таков, что не удовлетворяет ваших спортивных амбиций. Самое трудное для всадника, это осознать этот факт и смириться с ним. Из рабочей лошадки, тянущей плуг, никогда не получится победитель Кентукки Дерби, как бы сильно вы ни старались. Если цель подготовки лошади к дистанционному пробегу – воспитать спутника, который спокойно и безопасно проведёт вас по дистанции, пока вы будете наслаждаться красотой окружающей природы, ваши методы тренировки будут сильно отличаться от тех, которые применяет спортсмен, стремящийся победить на следующем чемпионате страны. Решите для себя, чего вы хотите, и исходя из этого, выберите оружие.

Если вам позволяет здоровье, задумайтесь о том, не заняться ли вам утренними пробежками, чтобы повысить собственную выносливость, потому что усталость сильно мешает всаднику. Нарушая равновесие из-за мышечной боли, или чересчур закрепостив посадку, вы заставите лошадь напрячь спину или компенсировать вашу «недостаточность» другим способом. Эта дополнительная нагрузка вызывает усталость у лошади и повышает вероятность травм.

Помимо того, что бег трусцой развивает вашу собственную выносливость, он дает вам почувствовать, что такое тяжелая физическая работа. Вы лучше поймёте свою лошадь, если будете подвергаться одинаковым нагрузкам. Не надо оправдываться недостатком времени – вы можете бежать рядом с лошадью, разогревая её перед работой. Точно так же, как и тренировка лошади, ваша собственная нагрузка должна быть дозирована. Прежде чем приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с опытным тренером, чтобы он подобрал вам индивидуальный график тренировок.

Хотя это правда, что многие лошади, успешно выступающие в пробегах, никогда не видели манежа изнутри, и что многие всадники-пробежники надеются, что манеж им больше никогда не понадобится, нет никаких сомнений, что работа в манеже, если она проводится правильно, несёт большую пользу.

Бегуны часто замечают, что хотя они приобретают выносливость, их мышцы закрепощены. То же относится и к лошадям. Элементы выездки в манеже – хороший способ заставить лошадь тянуться и гнуться. Можно придумать специальные упражнения для укрепления отдельных групп мышц, в результате вы получите лошадь с более уравновешенными движениями и менее подверженную травматизму. И последнее, но далеко не самое маловажное: занятия выездкой дисциплинируют лошадь и приучают её реагировать на ваши команды

Научить лошадь прыгать невысокие препятствия тоже очень полезно. Как и выездка, эти упражнения помогают лошади контролировать свои движения на прыжке и научиться лучше «нести себя». Кроме того, на трассе пробега вам время от времени будут встречаться

естественные препятствия, и если вы приучили лошадь к прыжкам, то не окажетесь с ней по разные стороны бревна.

Начнём с начала: первые 90 дней

Прежде чем начать любую программу тренировок, убедитесь в том, что лошади недавно прогнали глистов, и что её копыта находятся в рабочем состоянии. Если лошадь уже заезжена под седло, здорова, не слишком худа и не чрезмерно толста, вы можете начать с того, чтобы проезжать каждый день 3 – 5 км со средней скоростью около 8 км/ч. Если вы регулярно выезжали на лошади в течение какого-то времени, вы можете удвоить начальную дистанцию.

Большинство людей предпочитают работать лошадь 5 дней в неделю с двумя выходными. В течение первых двух-трех месяцев ваша работа в основном будет на медленных аллюрах, редко быстрее, чем кентером (*кентер — трёхтактный галоп со скоростью 16-27 км/ч*). В зависимости от личных предпочтений, и от того, чем вы располагаете, вы можете работать лошадь по лесным тропинкам, делать круги вокруг поля, или ездить по просёлочным дорогам. Не пренебрегайте начальной манежной работой. Не обязательно посвящать этому отдельную тренировку, но 20-30 минут дважды в неделю, в сочетании с другой работой, принесет огромную пользу. Основное внимание уделяйте переходу с одного аллюра на другой, быстрой (но плавной) реакции на ваши посылы, боковому и продольному сгибанию и т.п.

Вносите как можно больше разнообразия в ваши тренировки. Езда по холмистой местности – замечательное упражнение, при котором работают другие группы мышц, нежели при езде по равнине. Чем больше разных мест вы можете посетить во время тренировки, тем лучше. Однако на первых порах не переусердствуйте! У молодой, неподготовленной лошади нет ни равновесия, ни силы, чтобы преодолеть сильно пересеченную местность. Особую осторожность проявляйте при спуске с холма – для неокрепших связок лошади это особенно опасные участки.

В те дни, когда вы увеличиваете расстояние, компенсируйте это снижением средней скорости движения. Если сегодня вы решили ехать быстрее, чем вчера, несколько сократите расстояние. Если вы выбрали для тренировки сильно пересечённую местность, не делайте эту тренировку самой продолжительной по времени или дистанции. Каждый раз, внося разнообразие в тренировку, руководствуйтесь здравым смыслом.

Самым точным индикатором состояния лошади является ее пульс, и поэтому все всадники-пробежники вечно таскают с собой стетоскопы или кардиомониторы. Первый шаг, который вы должны сделать, чтобы научиться оценивать состояние лошади, это научиться измерять её пульс. Если вы пользуетесь стетоскопом, встаньте с левой стороны, и приложите круглый диск стетоскопа сзади и чуть выше локтя. У некоторых лошадей сердцебиение слышно хорошо, у некоторых – плохо. Если вы не можете услышать сердцебиение у вашей лошади в состоянии покоя, разомните лошадь, и попробуйте еще раз. После нагрузки сердцебиение становится чаще и громче. У большинства лошадей в состоянии покоя пульс составляет от 32 до 44 ударов в

минуту, а после непродолжительного кентера он удваивается. Прислушавшись, вы услышите «луб-дуб». Это считается одним ударом, то есть луб-дуб, луб-дуб, луб-дуб = 3 удара.

Многие всадники используют кардиомониторы, закреплённые на теле лошади, как во время тренировок, так и во время соревнований. Эти мониторы стоят довольно дорого, но они очень полезны. Они помогают правильно дозировать нагрузку и определять, как лошадь реагирует на неё непосредственно во время работы, поскольку, если вы начнете измерять пульс лошади после того как спешитесь и достанете свой стетоскоп, за это время пульс значительно снизится. Кардиомонитор совершенно необходим, если вы собираетесь применять метод «интервальной» тренировки (см. ниже).

То, насколько быстро снижается пульс после остановки движения, показывает способность лошади работать при такой нагрузке. Независимо от того, какую работу и на каких аллюрах выполняла лошадь, она должна восстановиться (снизить пульс до 70 с небольшим) в течение 10 минут после прекращения работы. Если пульс снизился до 60 с небольшим в течение 10 минут после остановки, это может означать, что лошадь не получила достаточной нагрузки, и её сердечно-сосудистая система не получила требуемую тренировку. Однако во время соревнований лошадь должна восстановиться до 56 уд/мин в течение 10 минут после завершения этапа. Если во время соревнований у вас уходит гораздо больше 10 минут на то, чтобы пульс лошади снизился до 60, это означает, что вы ехали слишком быстро. Если в течение 20 минут лошадь не восстановится до 56, она будет снята с соревнований. Помимо чрезмерной нагрузки, медленное восстановление лошади может свидетельствовать о том, что лошадь испытывает боль. Если обычно ваша лошадь восстанавливается до 68-72 в течение 10 минут после любой работы, а однажды ее пульс остается около 86, это должно вас насторожить, и вы должны непременно выяснить, почему это произошло.

Не волнуйтесь понапрасну, если в первый весенний по-настоящему тёплый день темпы восстановления сильно снизятся. Зимняя шерсть в сочетании с жаркой погодой дает плохие результаты. Ещё одной причиной более медленного восстановления вашей лошади может быть работа по заболоченной местности. Каждый раз, сталкиваясь с аномальной реакцией, постарайтесь разобраться в её причинах. Если вы не можете объяснить медленное восстановление погодными условиями, тяжёлым грунтом и т.п., то скорее всего вы дали лошади чрезмерную нагрузку.

Когда вы приступаете в программе тренировок, вы должны иметь по крайней мере один отрезок с измеренным расстоянием. Это можно сделать с помощью спидометра или землемерного угла. Путём эксперимента замерьте, сколько времени уходит у вашей лошади на то, чтобы пройти этот отрезок на разных аллюрах. Составляет ли скорость движения шагом 5 км/ч? Идёт ли ваша лошадь рысью со скоростью от 13 до 19 км/ч? Какова скорость самого медленного кентера? Какова скорость резвого галопа «в руках»? Вы должны стремиться развить у себя чувство скорости и расстояния, чтобы оценивать прохождение дистанции на

соревнованиях. Кроме того, вы должны измерять пульс лошади на разных этапах тренировки. Постарайтесь научиться оценивать пульс хотя бы примерно в зависимости от аллюра и расстояния. Это поможет вам лучше узнать особенности своей лошади.

Основной принцип подготовки лошади к пробегам состоит в прогрессивном увеличении нагрузки. Это означает, что от лошади каждую тренировку надо требовать чуть-чуть больше, чем в предыдущую. Причём нарастание нагрузки должно происходить очень медленно. Как только лошадь полностью адаптировалась к определенному уровню нагрузки, при этой же самой нагрузке тренировочный эффект достигаться не будет. Только возросшая нагрузка позволит добиться тренировочного прогресса. Ваша задача состоит в том, чтобы каждый день решать, насколько надо увеличить нагрузку, и научиться замечать, когда лошадь адаптировалась к нагрузке, и пора её вновь увеличивать. Помните, что хотя вы стремитесь постоянно испытывать верхний предел метаболических возможностей вашей лошади, если вы начнете требовать слишком много и слишком скоро, конструктивная нагрузка превратится в деструктивный стресс.

Основой любой тренировочной программы является работа медленным аллюром на длинную дистанцию – «длинная медленная дистанция» (ДМД). ДМД для лошади то же, что для человека бег трусцой, когда энергия расходуется одинаковыми темпами на все возрастающих дистанциях. Это аэробная работа, то есть организм работает в этом режиме, не попадая в кислородную задолженность. ДМД приучает организм использовать больше кислорода, повышая его способность доносить кислород до клеток и также извлекать его оттуда. По мере прогресса тренировок максимальная скорость, при которой сердце способно работать аэробно, повышается (от чуть ниже 120 до примерно 150 уд/мин). Другими словами, чем тренированнее становится лошадь, тем быстрее она может бежать, не уставая.

В начале тренировочного процесса элемент «скорость» в ДМД (длинная медленная дистанция) должен составлять около 8 км/ч. Постепенно, в зависимости от лошади, вы сможете довести его до 19 км/ч. Компонент «дистанция» тоже будет увеличиваться – от 3 – 5 км в начале тренировочного процесса до 24 км или около того. Помимо скорости движения и дистанции, вы можете увеличивать нагрузку при ДМД путём усложнения трассы или условий грунта.

Задача первых трёх месяцев тренировки – заложить прочную основу для развития не только сердечно-сосудистой и мышечной систем лошади, но и для укрепления её костной системы (включая связки, суставы и хрящи). При возрастающих нагрузках все системы организма лошади укрепляются, но не с одинаковой скоростью. Связки, мягкие хрящи и суставы только начинают реагировать на тренировки, тогда как мышечная система уже полностью развила (костные структуры реагируют на тренировку в 4-5 раз медленнее, чем мышечные), поэтому нагрузку следует увеличивать медленно. Если слишком много требовать от лошади в самом начале тренировочного процесса, можно травмировать и навсегда вывести из строя потенциального чемпиона. Будьте терпеливы!

Если ваша лошадь совершенно взрослая, её кости будут гораздо слабее реагировать на тренировочный процесс, чем у молодой лошади. И всё же в определенной степени вы можете укрепить эластичность связок и суставов, а также укрепить соединительную хрящевую ткань, придерживаясь принципа постепенного увеличения нагрузок. Как и при работе с молодой лошадью, рассчитывайте по крайней мере на 90 дней работы в режиме ДМД, прежде чем перейти к более высоким нагрузкам.

К концу третьего месяца, если всё нормально, за одну тренировку вы должны проезжать около 32 км. Максимальная средняя скорость движения может достигать 16 км/ч. План тренировок на неделю (достаточно консервативный), может выглядеть так:

Понедельник:

(а) ДМД, 10 км со скоростью 13 км/ч

(б) работа в манеже – 30 минут. Основной упор на плавность перехода с одного аллюра на другой и равномерность сгибания.

Вторник:

тренировка на пересеченной холмистой местности, примерно 16 км, около двух часов

Среда:

(а) ДМД, 8 км со скоростью 16 км/ч

(б) 20 минут в манеже, упражнения на растягивание

Четверг:

тренировка на пересеченной местности, 19 км, около двух с половиной часов

Пятница:

ДМД, 8 км со скоростью 16 км/ч

Постоянно наблюдайте за состоянием лошади, чтобы не пропустить первых признаков перенапряжения. Если лошадь, всегда работавшая с удовольствием, выглядит подавленной, перестает проедать корм, или если у лошади шаг становится чуть короче, вас это должно насторожить. Большинство лошадей не умеют притворяться и честно показывают, как они себя чувствуют. При появлении признаков усталости, дайте лошади отдохнуть несколько дней, а затем возобновите тренировки, несколько снизив нагрузки. Вернитесь назад на тот уровень требований, которые лошадь выполняет легко и с удовольствием.

В первые три месяца, когда тренировки довольно скучны и однообразны, некоторые всадники пытаются убедить себя, что для лошади будет ещё лучше, если рекомендуемые дистанции она будет проходить более быстрым аллюром. Мы настоятельно рекомендуем не делать этого! Если вы чувствуете, что ваша лошадь готова к большим нагрузкам, увеличивайте расстояние, но не скорость движения! Мы не устанем повторять: суставы, связки и сухожилия не прощают чрезмерной нагрузки. Травма или растяжение до конца не излечиваются.

Вторая стадия: от 90 дней до 9 месяцев

После двух-трёх месяцев ДМД, начинайте включать в тренировочный цикл один день с повышенной нагрузкой. Целью является повышение анаэробного порога лошади, или точки, при которой для нормального функционирования организма лошади происходит заимствование кислорода (пульс около 150 ударов в минуту). Если вы будете включать такие тренировки два раза в неделю по полчаса, сердечно-сосудистая система вашей лошади существенно укрепится.

Начните с простых галопов (здесь *галоп* — *четырёхтактный галоп со скоростью 40-48 км/ч*), постепенно повышая степень сложности, увеличивая дистанцию и число повторов. Например, в первый день вы работаете так: 3 км разогреваете лошадь, затем галоп около 0,5 км, затем около 1 км легким кентером, чтобы частично восстановить пульс. Повторите связку галоп-кентер еще три раза, чтобы общая дистанция составила 6 - 6,5 км. Закончите тренировку, прорысав лошадь 1,5 – 3 км, чтобы дать ей немного остыть. К концу месяца вы сможете довести число повторов до 6, работая по схеме 800 м галопа + 800 м кентера.

Другой термин, часто используемый в спортивной медицине – «фартлек». Примерный перевод со шведского означает «игра скоростей». Этот приём состоит в чередовании разнообразных нагрузок на анаэробном уровне (спринт, работа на холмистой местности, галоп) с периодами аэробного восстановления (пульс должен снизиться до 80). Почти любая тропа или природная местность может быть пригодна для работы в режиме фартлек. Вы также можете использовать эту возможность, чтобы приучить вашу лошадь к разным типам дорожного покрытия. Прорысите по гравийной дорожке, кентерните вверх по склону холма, шагом спуститесь с противоположного склона, на галопе пересеките поле, проберитесь через заболоченный участок, рысцой пройдите извилистую лесную тропинку и т.п. Помимо того, что это укрепляет сердечно-сосудистую систему вашей лошади, такая работа позволит вам лучше узнать вашу лошадь как личность. У каждой лошади свои предпочтения и таланты. Некоторым нравится пробираться по лесу, другим нравятся длинные галопы по грунтовке. Одни лошади хорошо идут по грязи, но совершенно не переносят камни, а другие скачут по камням как горные козлы, но с отвращением ступают даже в маленькую лужицу. В этом и состоит прелесть конного спорта – суметь разглядеть «личность» каждой лошади.

Во время тренировок научите лошадь безбоязненно преодолевать естественные препятствия – бревна, ручьи и т.п. Обязательно покажите лошади коров и других сельскохозяйственных животных, приучите её не бояться машин, велосипедов, мотоциклов. Для молодой лошади лучше всего познавать все «ужасы» мира за пределами конюшни в компании с более опытной старой лошадейю.

К концу шестого месяца тренировок вы можете начинать понемногу рысать и кентеровать вниз по пологим склонам. При этом будьте предельно осторожны: такая нагрузка очень тяжела для суставов. Вводите этот вид упражнений только в том случае, если вы совершенно уверены в себе и своей лошади: вы должны полностью контролировать ситуацию и в любой момент

должны быть способны остановить лошадь. Позднее, во время соревнований, вы примените этот приём, чтобы выиграть дистанцию. Некоторые лошади от природы уравновешены и легко несутся вниз по склону холма как горный олень. Другие, видимо из-за особенностей телосложения, никогда не смогут делать это с такой же легкостью. Если ваша лошадь после многократных тренировок не становится лучше, видимо она относится ко второму типу. Скорее всего, вам придется прекратить попытки и смириться. Отсутствие природного баланса нельзя компенсировать тренировками, но зато такая работа может привести к хромоте.

Экспериментируя с расстояниями, аллюрами и методами тренировок, всегда помните, что лошадь с великолепно развитой сердечно-сосудистой системой непригодна для пробегов, если у нее столь же хорошо не развита и опорно-двигательная система. Чем дольше и чем резвее вы скачете, тем внимательнее вы должны наблюдать за лошадью, чтобы не пропустить тревожные симптомы. Вы должны хорошо знать на ощупь ноги своей лошади и ежедневно ощупывать их, чтобы сразу заметить малейшую припухлость или нагрев. Внимательно осматривайте копыта, старайтесь замечать любые изменения в длине и упругости шага и рыси. Следите за аппетитом лошади, за тем, как она ведет себя с другими лошадьми в леваде. Даже если вы не можете точно сказать, что с лошадью, но ваша интуиция подсказывает вам, что что-то неладно, дайте лошади несколько дней отдохнуть.

Через 5-6 месяцев тренировок ваш недельный график будет выглядеть примерно так:

Понедельник:

ДМД, 10 км со скоростью 16 км/ч

Вторник:

фартлек – 2 часа по пересеченной местности

Среда:

(а) ДМД, 16 км со скоростью 16 км/ч

(б) работа в манеже 20 минут, особый упор на выполнение фигур – восьмёрок, серпантинов, 10-метровых вольтов

Четверг:

5 км рысью, 3 км галопом, 1,5 км рысью, 3 км галопом, 3 км рысью

Пятница:

(а) ДМД, 8 км со скоростью 16 км/ч

(б) 20 минут в манеже, упор на растяжение и сгибание

Вероятно, самой известной «новой» методикой тренировки на анаэробном уровне является «интервальная» тренировка. Первым её применил Том Иверс, позаимствовав из арсенала спортсменов-легкоатлетов и адаптировав для скаковых и беговых лошадей. Говоря простыми словами, «интервалы» – это повторяющиеся, контролируемые скоростные рывки, разделенные

между собой интервалами более медленной работы. Эти интервалы дают пульсу частично восстановиться. С точки зрения физиологии, цель интервальной тренировки – стимулировать энергетический режим работы лошади, который понадобится ей на скоростных участках. Тренировочный эффект достигается за счет подъёма пульса выше анаэробного порога (выше 150 ударов в минуту), а не за счет продолжительности этого подъема. Во время релаксационного интервала (рысь или кентер) пульсу позволяется снизиться до 100-120. Ключевым моментом всей этой системы является то, что чередование интервалов надо повторять до тех пор, пока пульс на скоростных отрезках не будет значительно выше 150 или пульс на релаксационных отрезках перестанет снижаться до 120, что будет свидетельствовать об усталости. Нагрузка регулируется тремя переменными: (а) скорость движения во время «рывка», (б) продолжительность периода релаксации, (с) общее количество повторов.

Прелесть этого метода тренировки состоит в том, что здесь нет заданных расстояний или скоростей, вы сами устанавливаете для себя все параметры, в зависимости от пульса лошади.

Хотя резкие скоростные рывки на дистанционных конных пробегах мало вероятны, иногда возникают ситуации, когда лошади приходится работать в анаэробном режиме. Интервальная тренировка подготовит лошадь к таким экстремальным ситуациям. Всадник должен контролировать ситуацию и не переусердствовать со скоростной работой. Следует иметь в виду, что интервальная работа возможна только в том случае, если у вас есть кардиомонитор для лошади.

Поэкспериментируйте со всем набором тренировочных методов – галопами, фартлеком, интервальным. Контролируйте состояние лошади по кардиомонитору и по результатам анализа крови. Это интересно и занимательно, но очень легко увлечься всеми этими графиками и цифрами и потерять связь с «живой» лошадью. Помните обо всех методах и применяйте те, которые считаете лучшими для себя и своей лошади. Руководствуйтесь здравым смыслом: дни напряженных тренировок чередуйте с днями более лёгкой работы. Независимо от того, на какой стадии тренировочного процесса вы находитесь, уделяйте основное внимание ДМД. После того, как лошадь достигла пика формы и начала выступать в соревнованиях, дни отдыха будут более полезны, чем напряженные тренировки.

Если из-за хромоты вы были вынуждены снять лошадь с тренировок, после выздоровления постепенно вводите её опять в работу. Будьте гибки и изобретательны, составляя программу тренировок. Помните, что все лошади разные – одни расцветают от напряженных тренировок, другим они могут быть не нужны. Некоторые лошади вначале не показывают никакой склонности к дистанционным пробегам, а потом становятся настоящими звёздами. Помните: вы – тренер, и решение принимать вам.

При напряженном графике тренировок лошадь особенно подвержена воздействию погодных условий. Жара в сочетании с высокой влажностью, особенно в начале лета, когда лошадь ещё не приспособилась к новому температурному режиму после зимы, особенно опасна.

Если частота дыхания лошади достигает 130, это говорит о перегреве. Если температура лошади поднялась выше 40 градусов, следует принять меры: вены на ногах и шее следует поливать холодной (даже ледяной) водой.

Если ваша лошадь недостаточно тренирована, имеет излишний вес, большую мышечную массу или это лошадь «преклонного возраста», будьте особенно осторожны при работе в жару. Обеспечьте лошади свободный доступ к воде и соли в любое время суток, особенно в жару. Возможно даже добавлять электролит в корм.

Другая сторона медали – сырая, холодная погода. В этих условиях особенно тщательно разогревайте лошадь в начале тренировки и досуха отшагивайте в конце. Помните, что лошадь, проходящая интенсивный курс тренировки, подвержена простудам. Планируя дневную нагрузку, принимайте во внимание погодные условия.

Примерно через 6 месяцев постоянных тренировок вы будете готовы пройти сравнительно легкую дистанцию 40 км. Цель участия в соревнованиях – посмотреть, как ваша лошадь ведет себя в незнакомой обстановке и как она чувствует себя на этой дистанции. Посмотрите, как лошадь ведёт себя в компании с другими лошадьми, нормально ли она ест и пьёт вдали от дома, и т.д. Ваша задача на первом пробеге создать иллюзию релаксации, даже обыденности. Независимо от того, что может случиться на маршруте, не ввязывайтесь в скачку и не выходите из себя. Вполне вероятно, что ваша лошадь может запросто пройти эту дистанцию за полтора часа, но дело ведь совсем не в этом! Вы должны показать своей лошади, что дистанционный пробег – это не страшно, что она может доверять вам, что вы проведете её по маршруту, не подвергая опасности независимо ни от чего. Идеальный случай – если в группе стартующих будет кто-то на старой опытной пробежной лошади, и этот кто-то не будет гнаться изо всех сил. Пристройтесь к этой паре и вместе с ними в спокойной обстановке пройдите маршрут. Оказавшись в такой компании, ваша лошадь быстро успокоится.

Если перед стартом ваша лошадь сильно нервничает, позвольте группе стартующих скрыться из виду, и только после этого садитесь в седло. Как только вы выйдете на трассу, старайтесь всё делать как можно спокойнее. Разумеется, это не значит, что вы можете совершенно расслабиться. Напротив, будьте деловиты. Стремитесь к тому, чтобы вести лошадь на рыси, с одинаковой скоростью. Рассчитывайте силы таким образом, чтобы при подходе к пункту ветеринарного контроля у лошади был нормальный пульс (около 56). Если вы практиковались дома, вы будете знать, с какой скоростью надо ехать, чтобы пульс был в этих пределах. Если в течение периода, отведенного на отдых, у лошади не восстановился ее нормальный пульс (40 с небольшим), значит, вы ехали слишком быстро.

Будьте готовы ко всяким неожиданностям. Возможно, ваша лошадь будет пугаться всего в незнакомом лесу, возможно, она не будет спать ночью в незнакомом месте и своим тревожным ржанием разбудит всех вокруг. Возможно, она откажется пить, а любой ручеек будет воспринимать как угрозу собственной жизни. Будьте терпеливы. Помните, что для лошади всё

это в новинку. Дайте лошади возможность понять, чего вы от неё хотите. Иногда для этого достаточно пройти один пробег, а иногда необходимо несколько попыток. Помните: пока вы полностью не возьмёте ситуацию под контроль, не переходите к более длинным пробегам.

Идём дальше: 9 месяцев и выше

После 9-12 месяцев постоянных тренировок и участия в 3-4 любительских пробегах, вы будете физически и эмоционально готовы к пробегу на 80 км. Однако не следует стремиться непременно занять призовое место. Главное внимание уделите самочувствию лошади во время и после пробега. По нему вы определите, как скоро вы сможете стартовать в следующем пробеге, и можно ли в следующий раз потребовать от лошади большего.

Во втором сезоне вы можете попробовать пройти свой первый 160-км маршрут. И если вы закончите его, сохранив лошадь в хорошей форме, можете погладить себя по головке – вы состоялись как тренер и доказали свою компетенцию как спортсмен.

После окончания спортивного сезона, когда вы сбросите лошадь с тренировок, первое, что она потеряет – это скорость. Исследования показали, что это начинает происходить примерно через 3 недели после прекращения тренировок. Примерно на 4-6 неделе лошадь начнет терять мышечный тонус, а на 3-6 месяце начнет снижаться выносливость.

Если вы уже однажды прошли полный курс тренировки, чтобы вернуть лошадь к хорошей соревновательной форме после межсезонья, вы должны запланировать 30-45 дней ДМД для постепенного восстановления, а затем 30-45 дней интенсивных тренировок, что позволит лошади набрать пик спортивной формы.

Глава 10 – темп движения на пробеге

III. Расходуйте энергию равномерно

Во время пробега расходуйте энергию равномерно. Это один из ключевых моментов, который часто не соблюдается. Чтобы понять всю важность этого совета, вы должны знать, как работают мышцы лошади. Говоря простым языком, существуют два типа производства энергии – аэробный и анаэробный. При аэробном метаболизме, мышцы непрерывно получают достаточно кислорода, чтобы полностью сжечь углеводы (гликоген), свободные жирные кислоты и триглицериды. Максимальный пульс, при котором лошадь может работать аэробно, составляет около 150 ударов в минуту. В аэробном режиме лошадь может работать, не уставая, очень долго и почти без отдыха. Анаэробный режим наступает, когда тренированная лошадь имеет пульс свыше 150 (у нетренированной лошади анаэробный режим начинается при более низком пульсе). В этом режиме работа мышц происходит за счёт того, что накопленные в мышцах энзимы сжигают «гликогеновое топливо». Поскольку кислород расходуется не полностью, в организме накапливаются продукты распада, такие как молочная кислота, и быстро наступает усталость. Как вы легко убедились на данном примере, анаэробный режим – это расход впустую «топлива в бензобаке вашей лошади». Ваша задача – двигаться по маршруту

с такой скоростью, чтобы лошадь работала в аэробном режиме. Максимальная скорость, при которой лошадь может двигаться аэробно, зависит от высоты местности над уровнем моря, крутизны склона, характера грунта и погодных условий. Двигаясь вверх по склону, снизьте скорость. Хотя лошади обычно предпочитают преодолевать подъём на более быстром аллуре, помните, что чем круче склон, тем медленнее вы должны подниматься по нему. Лошадь может попытаться предложить более быстрый темп, но вы, как всадник, должны проявить строгость и замедлить темп движения. Не заблуждайтесь насчет коварства пологих длинных склонов (тягунов) – если вам когда-либо приходилось преодолевать их бегом (трусцой), вы должны знать, что это требует огромного напряжения всех сил. Постарайтесь провести лошадь вверх по тягуну в аэробном режиме.

Условия грунта также влияют на расход энергии. Каменистая извилистая тропа требует большей отдачи, чем гладкая ровная дорога. Мягкий рыхлый грунт типа песка забирает больше сил, чем твердая грунтовая дорога. Самые тяжёлые грунты – песок и грязь. Если вы на слишком большой скорости пойдёте по топкому грунту (в который ноги лошади проваливаются достаточно глубоко), вы рискуете серьезно травмировать лошадь, особенно если это происходит ближе к концу маршрута, когда лошадь и без того устала (*примечание переводчика: на пробеге 60 км во Владимирской области примерно в 500 м от старта-финиша был заболоченный участок, который большинство лошадей преодолевали на галопе. У одной лошади при подходе к финишу, то есть после примерно 59 км, произошел разрыв связок на задней ноге, из 15 стартовавших лошадей дистанцию закончили 6, ветеринарный контроль прошли 4, на следующий день у всех лошадей, прошедших 60 и 160 км, были отёкшие ноги*).

Единственный участок пути, который вы можете преодолевать в анаэробном режиме, это финишная прямая. Для того, чтобы постоянно держать ситуацию под контролем, полезно иметь кардиомонитор, укрепленный под подпругой.

Глава 12 – Ветеринарные соображения.

Выводка лошадей перед стартом

Выводка обычно проводится в пятницу, накануне субботнего старта. Задача ветеринара – заполнить индивидуальную карточку каждой лошади, отметив в ней все особенности состояния лошади, которые по его мнению могут усугубиться во время пробега.

Первое, на что смотрит ветеринар (*на пробегах в США*), – температура лошади. Она должна быть от 37,2 до 38,6 по Цельсию. Лошади со значительно повышенной температурой осматриваются особенно внимательно на предмет возможного недомогания или воспаления и могут быть сняты с пробега.

Затем с помощью стетоскопа ветеринар прослушивает сердце и лёгкие лошади. У большинства лошадей пульс составляет от 32 до 44 ударов в минуту. Пульс свыше 44 вызовет повышенное внимание со стороны ветеринара. Возможно, это объясняется нервозностью

лошади. У многих лошадей наблюдается аритмия в той или иной степени, что само по себе не является признаком заболевания. Ветеринар сделает соответствующую отметку в личной карточке лошади и во время пробега будет следить, не ухудшилась ли аритмия.

Если в лёгких будут прослушаны хрипы или затрудненное дыхание, лошадь не будет допущена к пробегу.

Степень обезвоженности лошади определяется по состоянию слизистых, времени наполнения капилляров и по защипыванию кожной складки. Иногда лошадь обезвожена ещё до прибытия на выводку, и это вызовет озабоченность ветеринара. В этом случае, возможно, вам дадут некоторое время, чтобы попытаться напоить лошадь, а затем повторно предъявить её на ветосмотр. Во время пробега даже тренированные, здоровые и необезвоженные лошади теряют огромное количество жидкости. Поэтому вы берёте на себя большой риск, стартуя на лошади, уже испытывающей дефицит влаги в организме, особенно если обезвоженность сопровождается другими признаками метаболической недостаточности.

Со своей стороны вы можете принять некоторые меры, чтобы избежать этого. Обеспечьте лошади свободный доступ к питьевой воде в любое время. По дороге к месту пробега поите лошадь не реже чем каждые 4 часа. И, самое главное, за 3-4 дня до старта не гоняйте лошадь до седьмого пота – дайте ей лёгкую работу и возможность отдохнуть.

Степень обезвоживания определяется путем защипывания кожной складки. Складка кожи на плече (не на шее!!!) зажимается большим и указательным пальцами и отпускается. У лошади, не испытывающей дефицита влаги в организме, складка немедленно распрямится. По мере потери влаги, складка будет оставаться «сжатой» всё дольше и дольше (*более 3-4 секунд — может быть отстранение лошади от соревнований*).

Наполняемость капилляров проверяется путем надавливания большим пальцем на десну. Затем палец отводится, и ветеринар смотрит, как быстро восстановится нормальный розовый цвет в месте надавливания. Этот тест показывает способность сердца к наполнению капиллярной системы и очень важен для оценки общего состояния лошади. У здоровой лошади нормальное время восстановления составляет менее 2 секунд.

Состояние слизистых оболочек оценивается по внутренней поверхности века и по деснам. Розовые влажные слизистые указывают на хорошее кровоснабжение тканей. Отклонениями считаются бледные слизистые, или слизистые с желтоватым или сероватым оттенком. Очень часто слизистые десен и век имеют разный цвет – десны обычно бледнее.

Работа желудочно-кишечного тракта проверяется по звуку (ветеринар прикладывает ухо к животу лошади). Активность перистальтики может быть нормальной, заметно повышенной, слегка пониженной, заметно пониженной, отсутствующей.

Во время выводки лошадь будет осмотрена на предмет потёртостей от седла и пропальпирована на возможную болезненность. Ноги будут внимательно осмотрены, особенно суставы, связки, возможные припухлости, разражения и т.п. Основная задача ветеринара –

определить, не причинят ли выявленные отклонения вреда, если лошадь будет допущена к пробегу. Все малейшие отклонения будут зарегистрированы в ветеринарной карточке, и на каждом промежуточном ветосмотре ветеринар будет проверять, не ухудшилось ли их состояние.

Чтобы проверить отсутствие хромоты, лошадь осматривается ветеринаром на рыси. Всадник бежит рядом с лошастью, ведя её на свободном поводу на рыси по прямой по направлению от ветеринара (около 30 м), затем на шагу поворачивает направо на 90 градусов и пройдя метра 3, опять поворачивает направо и бежит обратно по направлению к ветеринару, ведя лошадь рысью. Хромающие лошади к старту не допускаются. Если у лошади наблюдается некоторое нарушение равномерности движений, не причиняющее ей вреда и беспокойства, соответствующая отметка делается в ветеринарной карте, и лошадь допускается к пробегу (*это в США*).

Большинство лошадей, прошедших интенсивную тренировку к пробегу, имеют несколько «измученный» вид, но, несмотря на это, они вполне безопасно могут закончить достаточно трудную дистанцию. В любом случае, решение о продолжении пробега или о снятии с маршрута принимает ветеринар по результатам осмотра.

III. Ветеринарный контроль во время пробега

A. Метаболические факторы

Во время пробега решение ветеринара о способности лошади продолжать маршрут основывается в основном на показателе частоты пульса. Лошадь, которая шла по маршруту на приемлемой для нее скорости, способна восстановить пульс до 64 и ниже в течение примерно 6 минут. Вообще все лошади, которых не заставляли скакать изо всех сил, должны восстановиться до 56 уд/мин не более чем за 10 минут. Другим показателем состояния лошади является качество пульса – он должен быть сильным, равномерным, с хорошей наполняемостью. Лошади, не восстановившиеся в течение 20 минут, с пробега снимаются.

Частота дыхания сильно различается у разных лошадей и зависит от погоды, в числе прочих факторов. Некоторые лошади «пыхтят» и будут часто и поверхностно дышать даже в состоянии покоя при жаркой и влажной погоде. Такое дыхание не обязательно служит признаком заболевания, но следует измерить температуру лошади и посмотреть, не перегрелась ли она. Следует также внимательно прослушать легкие стетоскопом. Если температура не превышает 39,4 по Цельсию, пульс и другие признаки свидетельствуют о нормальном восстановлении, само по себе учащенное дыхание не является показателем к снятию с пробега.

У всех лошадей при интенсивной работе повышается температура. Нормой считается 38,9 – 39,4 по Цельсию. Температура свыше 40,5 должна вызвать тревогу, особенно если она не снизилась за время отдыха. Чтобы охладить лошадь, очень полезно поливать ее передние ноги и шею холодной водой (именно там расположены крупные вены, которые несут кровь к сердцу). Ни в коем случае нельзя поливать круп и задние ноги, поскольку это может вызвать судороги.

На большинстве пробегов лошадь допускается к продолжению дистанции только после того, как температура снизится до 39,4 градусов (*температуру у лошадей на пробегах измеряют в США*).

Некоторые пробежные лошади, даже опытные и тренированные, не могут регулировать свой тепловой режим – вы очень скоро узнаете, относится ли к их числу ваша лошадь. Плохая переносимость перегрева проявляется по-разному: от судорог до колик и даже хуже. Если ваша лошадь плохо переносит жару, с годами это состояние только ухудшится. Поэтому прежде чем принять решение об участии в пробеге в жаркую влажную погоду, подумайте, не причинит ли это вреда вашей лошади.

На каждом пункте ветеринарного контроля вашу лошадь будут осматривать не предмет обезвоживания. Самым важным показателем является скорость наполнения капилляров. Если перед началом пробега этот показатель составляет менее 2 секунд, то во время пробега он обычно возрастает до 2 с половиной и даже 3 с половиной секунд. При скорости наполнения капилляров 3 секунды и более ветеринар может снять лошадь с пробега.

Слизистые оболочки у «свежей» лошади обычно розовые и влажные, хотя допускается слегка сероватый или желтоватый оттенок десен. Аномалией считаются: бледные, белёсые слизистые (указывающие на плохое кровоснабжение тканей), синеватые цианозные слизистые (указывающие на низкое содержание кислорода в крови), тёмно-кирпичного цвета слизистые (сильная закупорка мелких сосудов при недостаточном кровоснабжении и поступлении кислорода). Кирпично-красные слизистые в сочетании с медленной скоростью наполнения капилляров – очень тревожный признак, говорящий о серьёзном нарушении кровообращения.

Тест на защипывание кожной складки не столь важен, как скорость наполнения капилляров и состояние слизистых. Как правило, складка должна расправляться в течение не более 3 секунд даже в конце пробега.

Во время пробега, особенно на 160 км, когда лошадь почти ничего не ест, звук в кишечнике становится слабее. Если нет других тревожных признаков, само по себе это не должно вас беспокоить. Однако на фоне других признаков усталости это может свидетельствовать о параличе пищеварительного тракта из-за большой потери жидкости или нарушения баланса электролитов.

Помните, что тепло, вырабатываемое во время пробега, влечёт сильное потение и большую потерю жидкости. При этом организм лошади теряет огромные, даже критические количества жидкости. Гемоконцентрация (снижение объёма плазмы по сравнению с количеством красных кровяных телец) снижает проницаемость (доставку кислорода и «топлива» в ткани, выведение шлаков и излишнего тепла) и является главным фактором синдрома измождения. Потеря кальция влечет гипервозбудимость мышечной ткани, о чем свидетельствуют «тики» (*ритмические подрагивания диафрагмы = диафрагмальный спазм*) и судороги. Потеря калия вызывает слабость, и в конечном итоге приводит к прострации.

Судороги и следующие за ними мышечные боли обычно бывают двух видов. Первый вид называют «миоглобинурией», и это более серьезное состояние. Обычно оно наступает довольно быстро и неожиданно после начала упражнений. Причин этого состояния несколько, и они пока плохо изучены. Это может быть связано с питанием, гормональным балансом, балансом электролитов и минералов или неспособностью организма достаточно быстро выводить молочную кислоту из работающих мышц. В тяжёлых случаях лошадь будет отказываться двигаться, и налицо будут все признаки тяжёлого расстройства. Моча может приобрести цвет красного вина из-за выделения миоглобина из поврежденных мышечных клеток. Если такое случилось на маршруте, немедленно остановитесь и пошлите за помощью. Пока вы ждёте ветеринара, лошади может помочь глубокий массаж мышц. Если во время отдыха на ветеринарном пункте ваша лошадь помочилась мочой темного цвета, пригласите ветеринара для осмотра!

Менее серьезная форма мышечной боли, не угрожающая жизни лошади, проявляется в виде мышечных спазмов или судорог, и чаще всего проявляется в задних ногах. Обычно такое случается ближе к концу пробега и вызвано потерей жидкости и электролитов из-за сильного потения. Проблема обычно снимается путем массажа, осторожного восстановления уровня жидкости и электролитов, и отдыха. Если это состояние вовремя заметить и принять меры, лошадь сможет продолжать пробег.

Очень полезным инструментом определения, может ли лошадь продолжать пробег, является «тест Риджвея», который проводится на всех промежуточных ветконтролях и на финише (*сразу после измерения пульса ветеринар засекает время и отправляет лошадь бегать рысью для контроля движения, проводит ещё какие-то осмотры, а спустя 1 минуту снова измеряет пульс. Разница между первым и вторым пульсом не должна быть слишком большой*). Помимо формальных тестов, ветеринар будет использовать визуальное наблюдение, чтобы определить состояние лошади. То же самое должны делать и вы.

Некоторое безразличие к окружающему, некоторая потеря упругости (пружинистости) движений, замедленная реакция на команды всадника – это признаки общей усталости, которые свойственны всем лошадям. Однако если эти признаки примут крайнюю форму, может произойти несчастье. Явными признаками беды являются: тёмно-красные слизистые, холодные конечности, скорость наполнения капилляров более 5 секунд, ритмичное подёргивание диафрагмы, затруднённое дыхание, пульс не снижается ниже 70, лошадь не реагирует на всадника, отказывается двигаться, не реагирует на укусы насекомых и команды всадника, теряет интерес к воде и пище.

Опорно-двигательный аппарат

Как и при осмотре до начала пробега, лошади даже с незначительной хромотой снимаются с дистанции. При слабом нарушении равномерности движения лошади ветеринар просит собрать комиссию из трёх ветврачей, и контроль движения проводят повторно. Решение о

продолжении участия лошади в соревнованиях принимается закрытым голосованием комиссии. На финишном ветконтроле обычно сразу созывается комиссия для оценки движения лошади.

IV. Ветеринарный осмотр после завершения пробега

ВСЕ лошади должны пройти ветеринарный осмотр, чтобы считаться закончившими пробег. (*Примечания переводчика: Требования, при которых лошадь считается «закончившей» пробег, различаются в разных странах. В России руководствуются Правилами FEI).*

V. Бест кондишн

Приз за «бест кондишн» («лучшее состояние») присуждается лошади, закончившей пробег в наилучшем состоянии духа и здоровья. (*Примечание переводчика: Правила присуждения этого приза не одинаковые в разных странах, в России руководствуются правилами FEI).*

VI. Заключение

Цель этой главы – двойственная. Во-первых, объяснить обязанности ветеринара от осмотра до начала пробега, до осмотра с целью присуждения приза бест кондишн. Во вторых, мы постарались объяснить роль и влияние различных метаболических и механических факторов. Для обеспечения безопасности лошади, всадник должен понимать все эти показатели и признаки и научиться самостоятельно оценивать состояние лошади. Помните: это ВАША лошадь!

Автор: Американская конференция по конным пробегам, 2000 г.

Материал с сайта www.aerc.org, перевод с английского – Ольга Загускина.

Источник: <http://equestrian.ru/>

Основные показатели жизнедеятельности, оцениваемые во время ветеринарного контроля

1) Частота сердечных сокращений или пульс.

Главным критерием спортивной формы пробежной лошади во время пробега является пульс, и необходимо обеспечить его точное измерение.

Измерение пульса с помощью стетоскопа:

А) Измерение проводится с левой стороны, в нижней части груди, позади локтя, между двумя ребрами.

Б) Сердечный звук должен быть двухтактный, то есть слышится звук «тук-тук». Один такой звук считается одним ударом сердца.

В) Необходимо прослушать 4-5 тактов, прежде чем считать, поскольку прикосновение стетоскопа может вызвать у лошади повышение частоты пульса.

Г) Необходимо слушать удары сердца не менее 15-30 секунд, затем умножить количество ударов на 4 или на 2, соответственно. Считать нужно очень точно, и если потребуется, нужно сделать короткий перерыв и посчитать снова.

Необходимо обращать особенное внимание на аномальные звуки сердца, такие как нерегулярные тоны, пропуск удара, лишние удары, шумы, приглушенные тоны, или шумная работа сердечного клапана.

2) Слизистые оболочки

Слизистые оболочки рта дают более верное представление о состоянии лошади, чем слизистые глаз или вульвы. Необходимо следить, чтобы не полопались мелкие сосуды, о чём могут свидетельствовать красные или коричневатые пятна гиперемии. На внутренней поверхности губ должна быть чистая, со сладковатым запахом слюны, десны должны блестеть. Состояние слизистых оболочек оценивается следующим образом:

- А) Чистые, розовые, влажные.
- Б) Чистые, розовые или бежевые, липкие.
- В) Со следами гиперемии или бледные, сухие.
- Г) Бесцветные/землистые/синие/лиловые

3) Скорость наполнения капилляров

Необходимо надавить на десну сразу над верхними зубами и измерить в секундах, сколько времени потребуется на то, чтобы пятно приобрело прежний цвет. Обычно на это требуется 1-2 секунды. Если на заполнение капилляров уходит больше 2 секунд, это указывает на низкий объем крови или низкое давление. Медленное заполнение капилляров обычно сопровождается обезвоживанием и усталостью. Различают четыре степени наполнения капилляров:

- А) 1 секунда
- Б) 2 секунды
- В) 3-4 секунды
- Г) больше 4 секунд

4) Обезвоживание (кожный тест)

Сохранение кожной складки после защипа, в нижней части шеи у плеча в течение 2 секунд и более, отражает потерю до 3 % влаги. Существует четыре степени обезвоживания:

- А) 1 секунда
- Б) 2 секунды
- В) 3-4 секунды
- Г) больше 4-х секунд

5) Звуки кишечной деятельности

У лошадей, работающих с напряжением, происходит отток крови от пищеварительного тракта к мышцам, что может вызвать кишечную непроходимость и отсутствие звуков в животе. Если у лошади живая реакция и все остальные показатели в норме, сниженные звуки кишечника не являются тревожным симптомом. Звуки кишечника по степени проявления делятся на:

- А) Нормальной активности;
- Б) Слегка пониженные;
- В) Заметно пониженные;
- Г) Заметно повышенные;
- Д) Отсутствующие.

6) Место наложения подпруги, холка, спина

Эти участки ощупываются на предмет болезненности, потёртостей, ссадин или желваков. Они делятся на:

- А) Безболезненные;
- Б) Чувствительные;
- В) Потёртость, ожог-боль;
- Г) Открытое повреждение - сильная боль.

7) Проверка аллюра на рыси

На лошади не должно быть попоны, седла, ногавок или бинтов. Желательно, чтобы на рыси лошадь двигалась твёрдо и ритмично. Аллюр лошади подразделяется следующим образом

- А) Желание двигаться вперёд, лошадь энергичная, оживлённая;
- Б) Некоторое нежелание двигаться, лошадь скучная;
- В) Явное нежелание двигаться, лошадь приходится тянуть за собой, она усталая и хромая;
- Г) Полное отсутствие желания двигаться, полное отсутствие импульса, хромота.