

## Конный спорт

**Привет! В год Лошади мы продолжаем публиковать интересную информацию о конном спорте!**

Конный спорт – сборное понятие, под которым понимаются спортивные игры с привлечением лошадей. При езде верхом всадник активно взаимодействует с движением лошади. Лошадь при этом управляется перемещением веса всадника, сжатием бёдер и ослаблением или натяжением поводьев. Голос всадника тоже может влиять на движение лошади, но не всем видам конного спорта это разрешено.

### История появления конного спорта

В истории развития цивилизации лошади занимают особое место. Многие века без них были немыслимы ни войны, ни хлебопашество. Благодаря лошади, путешественники открывали мир, а купцы перевозили грузы. Для разных целей было создано много великолепных пород лошадей. В XX веке отношения лошади и человека во многом изменились. Лошадь стала равноправным участником спортивных состязаний. Большинство созданных ранее пород нашли своё новое место в спорте.

**Конный спорт** – один из самых дорогих видов спорта. Он приобретает всё большую популярность во многих странах мира. Считается, что конные пробеги берут начало в Аравии, где кочевники бедуины, обнаружив, что лошади в пустыне могут передвигаться резвее верблюдов, стали испытывать арабских скакунов в кудрах (гонках). В Европе значение дистанционных испытаний лошадей оценили лишь через многие сотни лет – в начале XIX века. Пробеги стали использовать в качестве важного элемента подготовки кавалерии.

Именно с Кабардино-Балкарии в конце 1980 г. началось возрождение богатых традиций дистанционных испытаний лошадей в нашей стране в современном виде. Конный спорт впервые был включён в программу летних Олимпийских игр в 1912 году.

### Экипировка для занятий конным спортом

Для верховой езды обязательны длинные, закрывающие всю ногу рейтузы или лосины с невыпуклым внутренним швом, чтобы ребёнок не натёр ноги. Обувь должна быть с гладкой подошвой и небольшим каблуком (ни в коем случае не кроссовки или спортивные тапочки).

### Преимущества конного спорта

Конный спорт по праву считается не только самым полезным для здоровья видом спорта, но ещё и самым интеллектуальным (конечно, после шахмат). Общение с лошадьми, этими загадочными и очень мудрыми животными, способно значительно обогатить внутренний мир и подарить здоровье, физическую силу и выносливость.

Конный спорт развивает не только интеллектуально и духовно, он ещё и дарит огромный заряд здоровья. Во время занятий тренируются все группы мышц, поэтому организм развивается гармонично и правильно. Конный спорт помогает обрести физическую силу, выносливость, улучшает координацию движений, развивает гибкость, улучшает зрение и слух.

Дети, начавшие заниматься конным спортом в младшем школьном возрасте и продолжающие занятия вплоть до окончания школы, вырастают здоровыми и красивыми. Это объясняется гармоничным развитием всех групп мышц, как следствие фигура становится более изящной и пропорциональной.

**Федерация конного спорта в Ульяновске:**  
г. Ульяновск,  
ул. Ипподромная, д. 4  
тел. +7 (927) 802-73-05

