



阿·姆·列薇娜著

怎樣練習騎馬

人民體育出版社



怎樣練習騎馬

人民體育出版社

怎樣練習騎馬

阿 · 姆 · 列 薇 娜 著

天津市中蘇友好協會俄文圖書館翻譯組譯

人 民 體 育 出 版 社

一 九 五 五 年 · 北 京

內 容 提 要

本書扼要地介紹了蘇聯馬術運動的概況、初學者應注意事項、馬的鑑別和馬的照管、馬的用具及裝備、騎乘的操縱方法、馬術運動的競賽方式等。書末並附有馬術運動的簡要裁判規則及授予等級的條件等。現在我們把它翻譯出來，作為我國馬術愛好者的參考讀物。

*

原 本 說 明

書 名 УЧИТЬСЯ ЕЗДИТЬ ВЕРХОМ
著 者 А. М. ЛЕВИНА
出 版 者 ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
“ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”

出版地點 及 日 期 МОСКВА 1952

*

怎 樣 練 習 騎 馬

阿 · 姆 · 列 薇 娜 著

天津市中蘇友好協會俄文圖書館翻譯組譯

人 民 體 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京建國印刷廠印刷 新華書店發行

書號 179 31千字 787 × 1092¹/₃₂

印張 1¹⁸/₃₂ 定價 (7) 0.19元 印數1—4,000冊

1955年3月第1版3月第1次印刷

作 者 的 話

許多初學騎馬的運動員，向我這個差不多有二十年工作經驗的馬術教練員提出一個要求：他們要我推薦一本能幫助他們學習騎馬的書籍，可惜我不能給他們推薦什麼書，因為現有的參考書，大多適用於體育學校的指導員和教練員，一般初學者是不易看懂的。因此，也就鼓勵我寫這樣一本簡明的書供給讀者們作參考。我盡力使這本書對初學騎馬的運動員有些幫助，因此就用簡明的形式寫出他們所感到興趣的最主要的問題。如果讀者們讀後覺得已經達到了這個目的，那麼我將感到無限欣慰。

定價 0.19 元

目 錄

蘇聯的馬術運動·····	1
初學者須知·····	3
馬·····	4
如何照顧馬·····	7
用具及裝備·····	9
馬術運動員的服裝·····	13
備鞍·····	13
上馬·····	18
各種扶助方法·····	21
騎乘時的各種步度·····	23
障礙超越·····	31
為獲得身體各方面的訓練而努力·····	33
馬術的各種項目·····	35
競賽規則與裁判法簡述·····	43
獲得馬術各運動等級的條件·····	44

蘇聯的馬術運動

馬術運動是最優美而吸引人的運動項目之一，甚至那些不會騎馬的人，當他們看到馬術運動員的騎馬運動時，也一定會感到這種姿勢是異常優美的。在我們看到一匹烈馬被勒住而很馴服地受人支配時，不由得就會讚佩騎手的勇敢和靈巧，

正確而有組織地從事馬術運動，能幫助我們養成和發展靈敏、耐久力、堅毅、勇敢以及迅速判斷方位的能力等品質。這對於任何一個蘇聯人來說都是很有價值的。

偉大的蘇聯有着優越的條件和可能性來進一步廣泛地開展馬術運動。在蘇聯，高度發展的國營養馬業系統已經建立起來了，千百個集體農莊都有它們自己的養馬場。蘇聯是一個富有牧場的國家，並有許多不同品種的馬。

有些加盟共和國中，如格魯吉亞、哈薩克斯坦、烏茲別克斯坦等，馬術運動歷來就是一種人們所喜愛的、民族形式的運動。頓河、古班河上以及其他各區集體農莊的哥薩克中，有很多好的騎手。他們的技術在不斷地提高，因為除了民族形式的馬術運動外，現有的運動小組、學校和俱樂部裏，都按照現行的規則和要領，學習正確的騎馬技術以及最主要的馬術項目。

革命前的俄國，馬術運動只有統治階級才能享受，只有有錢的人才能養得起馬或是租得起馬來騎。許多從前創作的雕刻、繪畫或是美術作品都證實了這一點，他們描繪在馬上馳騁的姿態，不是那些統帥者，就是闊綽的人們。

偉大的十月社會主義革命後，體育運動才成為勞動人民

的財產。工人、集體農莊莊員、職員和學生們，都開始學習馬術。工作了一天之後，青年們可以免費地在有經驗的教練員指導下練習騎馬。在資本主義國家的青年是絕對得不到這種機會的。

對於某些有專門技術的人來說，掌握騎馬技術是很必要的。我不由得想起好些我的青年學生來，後來他們做了地質學家、醫生、軍事家等，其中有許多人曾寫信給我，感謝我對他們教練過騎馬技術，因為騎馬的技術，曾幫助他們更快而且更好地完成了他們的任務。

在我們的許多志願體育協會裏，設有馬術運動學校，每年一度的競賽已成了慣例。在這樣的競賽中，出現了許多優秀的蘇聯騎手。在最近二十年中，這些優秀的騎手已經成長起來了。如尼古萊·舍連柯夫，他是寬障礙超越的紀錄保持者（成績是8公尺20公分）；伊果爾·雷索果爾斯基，他是高障礙超越的紀錄保持者，在1951年，以2公尺22公分的成績獲勝；尼古萊·納西勃夫是跳欄的紀錄保持者，他2000公尺的成績是2分10秒5，3000公尺的成績是3分22秒3；妮娜·格羅莫娃是障礙超越紀錄保持者，她4000公尺的成績是4分47秒5，6000公尺的成績是7分47秒7；年青的女運動員羅查·尼基奇娜也出名了，她是莫斯科「布爾什維克」工廠的女工，業餘時間，她在馬術運動學校學習，後來，她勝過了最強的女子馬術運動健將，奪得了蘇聯冠軍的稱號。我們的優秀馬術運動員已經不少了，但是今後還會增加許多倍。

1948年12月，聯共（布）中央委員會為了大力開展蘇聯的體育運動，頒佈了一項決定，這項決定也直接和馬術運動

員們有關。他們應該幫助普遍地開展馬術運動，同時不斷地提高自己的成績，努力奪取世界錦標。馬術運動也列入「準備勞動與衛國」制的項目裏了。這就能吸引千百個城市和農村中的青年來從事這項運動。

每一個體格健全的人，不論年齡大小，都可以學習騎馬。教練員的任務是要在初學的運動員當中，造就那些將來膺獲偉大榮譽的人，他們將把蘇聯運動的旗幟舉得更高。美好的斯大林時代已經為騎馬運動的廣泛開展與技術水平的迅速提高創造了有利的條件。

初學者須知

要學騎馬，首先應該熟悉馬軀體的構造和馬的性格，知道怎樣照料牠，同時還要熟知牠的裝備，也就是騎馬時所需的鞍勒物品。應該瞭解馬勒和乘鞍是由哪幾部分組成的，怎樣正確地裝備它們，懂得各部分的用途，並能整理得井井有條。

下面主要講的是「騎乘方法」，可是在學會正確的騎法以前，就必須先學會正確的給馬備鞍；學會在慢步、快步、跑步向不同方向前進中操縱馬匹；在高速運動和超越障礙時，要能保持正確的騎乘姿勢。

在從事馬術運動之前，還應進行體格檢查。有心臟病、肝臟病、腎臟病及其他內部器官有病的人是禁止從事騎馬運動的。

馬術教練，應在長方形平坦的廣場上進行。廣場的面積，至少要長40公尺、寬20公尺。場地的土質要鬆軟，但不

能有粘性。廣場最好築有圍牆，或者用竹籬笆圍起來，這樣就成為露天馬場了。

一年中任何時間都可以練習騎馬。每星期至少應練習兩、三次，每次練習應為一小時至一小時半，但一定要在教練員的指導下進行。初學者最好用性情較溫和而馴服的馬來練習。

一個馬術運動員應該喜愛馬、不怕馬、摸熟牠的脾氣，並且要學會照料牠。缺乏有關馬的知識和對馬的喜愛，就不能成為一個優秀的馬術運動員。

馬

蘇聯有許多不同品種的馬，牠們的外形和稟性也不同。但都適於初學者練習之用。目前，騎用的純種馬是最好、最快、最耐勞的馬種，牠和布瓊尼品種的馬極其相似。使用較廣泛的有：頓河種、切列河種、卡巴爾金種、阿哈切京種、巴什基里亞種和其他國產品種的馬，另外這些品種與純種或混血種馬的配種使用的也很普遍（圖1）。

馬都有名字和特徵，而主要的特徵是毛的顏色。現就馬毛不同的顏色分別介紹如下：

栗毛——馬身、馬尾、鬃毛的顏色一律是褐色。由於顏色深淺的不同，又可分為金栗毛、淺栗毛和深栗毛。

騮毛——馬身的毛色是褐色，尾巴和鬃毛是黑色（有深騮毛和淺騮毛）。

黑毛——所有的毛都是黑色。

灰毛——所有的毛都是白毛而帶有少量黑色之混合色

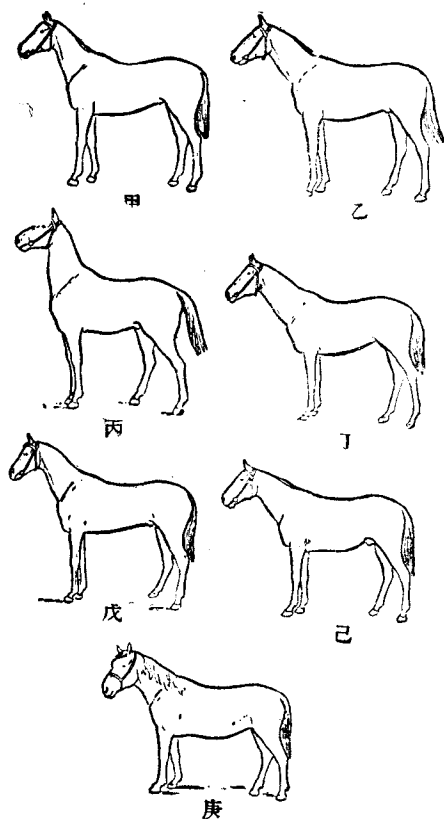


圖 1 蘇聯的主要馬種

- 甲. 騎用純種馬 乙. 布瓊尼種馬 丙. 頓河種馬
丁. 切列河種馬 戊. 阿哈切京種馬 己. 卡巴爾金種馬
庚. 巴什基里亞種馬

(有淺灰、班點灰和深灰)。

黑斑毛——全身的毛是黑色，鼻端、肘部、鼠蹊部夾雜有褐色的斑點。

兔褐毛——馬身的毛是金黃色，鬃毛和尾毛是黑色。

花尾栗毛——馬身的毛是金黃色，尾毛和鬃毛是白色。

這些都是常見的毛色。此外，馬身上還有以下的一些特徵：前額上有白星、鼻部有白紋或足部有白斑，這些特徵都應與生年及產地一併記入登記證內。

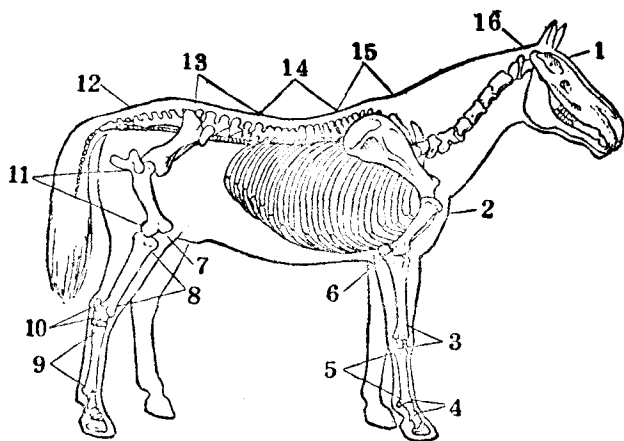


圖 2

1. 額 2. 肩 3. 膝、前膊（肘腕關節） 4. 腕（鬚）
5. 腕前骨 6. 肘部 7. 膝 8. 脛 9. 跗前骨（蹠骨）
10. 飛節（奔馳關節） 11. 股（大腿） 12. 臀部
13. 腰 14. 背 15. 鬐甲（肩胛隆起處） 16. 項（後腦）

除去毛色和特徵之外，初學的運動員還要熟知馬體各部分的名稱，這些名稱以後會時常聽到和用到的。要知道額、

項、髻甲、肩、髀、肘、膊、腕、飛節、股、膝、脛、跗前骨（蹠骨）等在甚麼地方，在圖 2 中找出這些部分，並且記住它們。注意觀察圖 3 所示的馬口構造，在圖中我們可以看出上下顎骨，在上下顎骨的前方是攫取飼料的牙齒；後方是咀嚼

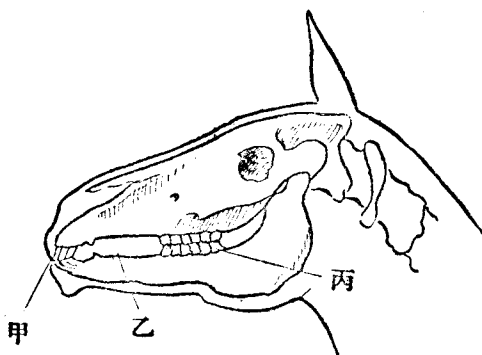


圖 3

甲．前齒 乙．顎骨的無齒地區 丙．後齒

食物的牙齒，在前後齒當中顎骨的無齒處，我們可放置御鐵來操縱馬匹。從馬髻甲的最高點到地面的垂直距離就是馬的體高。馬的年齡是根據前齒磨損的程度來確定，這幾個牙齒磨損得越厲害，馬的年齡則越大。

如何照料馬

要經常細心地來照料人們的助手和朋友——馬。

馬是需要每天洗刷的。一晝夜至少要餵三次（先飲足水），每天至少使牠活動兩小時。馬廄要經常保持清潔和整齊。

馬的洗刷工作須在戶外廣場進行。因此要給馬戴上籠頭，牽出去，繫在繫馬場上。有時也可以在馬廄的過道裏刷拭。先用乾草或草束來拭擦馬身上黏在一起的毛，然後用刷子先逆着以後再順着毛刷乾淨馬的身體。每往復地刷一次以後，要用鐵篦子把刷子清除一下，這樣所有的髒東西就都集中到鐵篦子上了，以後再拍打鐵篦。用刷子刷過後，再用濕絨布揩擦，特別是頭部、眼角、鼻孔和生殖器等處。當你用手指逆毛劃過時，看不見有塵土落下來，那就是刷洗乾淨了。此外每月至少要用溫水和肥皂搓洗鬃毛和尾毛兩次，洗後用手理順或用稀齒的梳子來梳理。要用小鉤來清除蹄子裏的污物。再用水沖洗。要保持馬廄中草墊的清潔，及時地清除馬糞，使馬不致踩在糞上或躺在糞上。

上面說過，一晝夜至少餵馬三次。在餵飼料前，先給馬飲足水，平時也要讓馬飲飽。但在競賽日，每次餵水最好不要超過一桶。水不可太冷，同時要保持清潔而且沒有任何氣味和雜質。燕麥及乾草可作馬的乾飼料。對於競賽用馬，一晝夜餵4公斤的燕麥或大麥和5公斤的乾草已足夠了。另外，在馬槽裏放一些食鹽，使馬在想吃的時候就能吃到。對有病或極度勞累的馬，不應餵乾的燕麥或大麥，應當餵牠壓碎的或是蒸過的稀狀飼料，最好是餵麩皮。每天給馬吃一次胡蘿蔔也是有益的。

刷拭馬的時候，一定要注意牠的健康。如果你發現牠不吃飼料了或是滿身大汗，在走近牠時牠惶恐不安，這時就應該報告教練員，並請獸醫來看。這就是馬最易患的一種「痼痛」的象徵。根據馬胃的生理構造，馬吃了食料是不能再吐出來的。如果馬吃了某些粗劣的東西，堵塞了牠的腸子，就會

引起劇痛，也就是所謂的「疝痛」。在馬患「疝痛」時，不可讓馬打滾，要給牠蓋上馬被，牽着牠蹣一下，用毛巾摩擦牠的鼠蹊部。

如果馬癱了，在牠沒有完全恢復之前，就不要再騎了。有時馬的腿癱是因為蹄內夾進了雜物，如：小石、小木塊、釘子等。如遇馬突然間癱了，應該看一看牠的蹄內，用小鉤把蹄子裏的雜物清除一下。如果雜物陷入的時間不久，那麼清除以後，馬就不癱了。如果雜物陷入的時間過久，就會使刺傷或擦傷的部分發炎，這時馬蹄發熱，馬因疼痛仍然癱跛。遇上述情況時，最好在馬蹄的上下面塗些濕泥。假如掌工把馬蹄修得太厲害或釘進去的釘子靠血管太近甚至使馬受傷時，也要作同樣的處理，同時立刻將馬蹄鐵取下。遇到馬的鬃甲、背部和肚帶等處的皮毛被磨傷，就不要再讓馬備着鞍子活動了。如果是輕微的蹄病或刮傷，就先把傷處的髒東西洗去，然後塗些碘酒。在傷勢比較嚴重時，應盡速告訴獸醫。

用具及裝備

裝備馬所用的器具，如馬勒和馬鞍，都是騎馬運動員所需的用品。

當初學者來到小組、體育學校或俱樂部時，他們可以看見拴在馬廄裏的馬匹。在那裏，每匹馬都有牠自己的隔間或單屋。隔間沒有門，只是側面和前面有牆，在隔間裏馬總是套着籠頭，頭部向着前方的牆，臀部向着過道。單屋有門，一般的都比隔間寬大，條件比較好。馬在單屋裏可以

自由活動。

不論是在隔間或單屋裏都應有馬槽。在馬的上方橫樑上一定要懸掛馬名牌。每一匹馬有它自己的鞍子、馬勒、籠頭、馬被、刷子、鐵篋、清除馬蹄用小鈎、草或麥桿製的草束、拭擦用的絨布和水桶（圖4）。所有這些用具，應盡可能放在馬的附近。祇有先很好地熟悉照應馬的用具和裝備才會正確地使用。

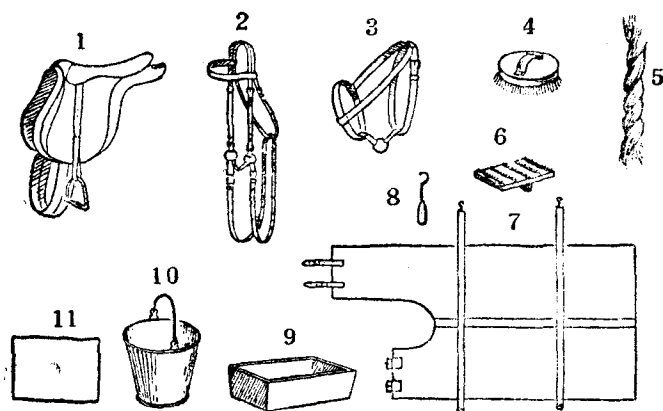


圖 4

1. 馬鞍 2. 馬勒 3. 籠頭 4. 刷子 5. 草束 6. 鐵篋
7. 馬被 8. 小鈎 9. 馬槽 10. 水桶 11. 絨布

初學者的前兩三課，通常是講這些問題。也許你不太滿意，因為沒有即刻讓你騎在馬上。不要性急，先耐心地熟悉一下用具和裝備，不然就不會正確地備馬和騎馬。

圖5是一副普通的馬勒(甲)，是由革帶和鐵質的馬御組成的。要牢記每條革的名稱：兩頰革、額革、項革、咽革、