

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА ЛОШАДЕЙ METHODS OF HORSE TRAINING

П. В. Бачинина, студент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. Е. Лиходеевская, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Спортивное коневодство – очень зрелищный вид спорта, который издавна в нашей стране пользуется популярностью. В этом виде спорте демонстрируется умение лошади и мастерство всадника, их способность взаимодействовать и понимать друг друга [1].

В настоящее время конный спорт очень разнообразен. Можно выделить отдельные группы конно-спортивных соревнований [2]:

- 1) профессиональные виды конного спорта – бега и скачки на ипподромах, стипль-чезы [2];
- 2) классические виды конного спорта: олимпийские (конкур, выездка, троеборье); неолимпийские (драйвинг; вольтижировка; дистанционные пробеги; рейнинг) [2];
- 3) широко распространенные виды конного спорта (скаковой и беговой спорт, национальные конные игры и соревнования, детский конный спорт и др.) и конные игры (пушбол, поло, игра в стойло, джимхана, лисичка (в манеже) и др.) [2];
- 4) национальные виды конного спорта, например, байга или козлодранье [2];
- 5) конный туризм, конные охоты, пони-клубы и лечебная верховая езда [2].

Для того чтобы получать отличные результаты в соревнованиях необходимо заниматься тренингом лошадей.

Тренинг (тренировка) – это систематические занятия с лошастью на различных темпах, интенсивностях и длительностью движения, для развития работоспособности лошадей и подготовки к испытаниям, развивающие и укрепляющие организм животного [4].

При тренинге у лошадей верховых пород развиваются способности к разным аллюрам на различных дистанциях, у рысаков – к быстрому бегу на рысистом аллюре, у тяжеловозов – к проявлению большой силы тяги и выносливости при хорошем качестве движения. Правильно организованный тренинг ведет к всестороннему физиологическому развитию всех систем организма, созданию желательного типа лошади и совершенствованию всей породы. Тренинг лошадей рысистых, верховых и тяжеловозных пород делят на заводской и ипподромный.

Ключевые слова: метод тренинга, методика тренинга, лошади повторный тренинг, переменный тренинг, интенсивный метод.

Summary

Sports horse breeding is a very spectacular sport, which has long been popular in our country. This sport demonstrates the horse's skill and the rider's skill, their ability to interact and understand each other [1].

Currently, equestrian sports are very diverse. There are separate groups of equestrian competitions [2]:

- 1) professional equestrian sports- running and horse racing at racetracks, steeplechases [2];
- 2) classic equestrian sports: Olympic (show jumping, dressage, triathlon); non-Olympic (driving; vaulting; distance running; reining) [2];
- 3) widespread types of equestrian sports (racehorse and cross-country sports, national equestrian games and competitions, children's equestrian sports, etc.) and equestrian games (pushball, polo, stall game, jimkhana, chanterelle (in the arena), etc.) [2];

- 4) national equestrian sports, for example, baiga or kozlodraneye [2];
- 5) equestrian tourism, horse hunting, pony clubs and therapeutic horse riding [2]

In order to get excellent results in competitions, it is necessary to train horses.

Training (training) is a systematic training with a horse at various rates, intensities and duration of movement, for the development of horses' performance and preparation for tests, developing and strengthening the animal's body [4].

During training, horses of riding breeds develop the ability to different gaits at different distances, trotters – to run fast at a trotting gait, heavy trucks – to show great traction and endurance with good quality of movement. Properly organized training leads to the comprehensive physiological development of all body systems, the creation of the same type of horse and the improvement of the entire breed. The training of horses of trotting, riding and heavy-duty breeds is divided into factory and racetrack

Keywords: training method, training methodology, horses repeated training, variable training, intensive method.

Задачей моего исследования является изучение методики тренинга лошадей и применение их на практике.

Основополагающей тренинга является максимальное улучшение физических данных определенной лошади, а также тренировка ее центральной нервной системы по выработке и реализации необходимых команд для данного вида соревнований.

Современный процесс тренинга лошадей состоит из совокупности методов тренинга – методики [3].

Неправильно подобранный метод тренинга лошади может негативно сказаться на будущих достижениях лошади.

Методика тренинга лошадей — это некий алгоритм действий, направленный на тренировку лошадей [3].

Одним из самых распространённых методов для тренинга считается повторный. Его использование необходимо для закрепления у лошади необходимых двигательных умений, а также очень пригодится для развития скорости и выносливости. Повторный метод характеризуется чередованием тренировок и приемлемыми интервалами отдыха. Используется данный метод в основном на начальных стадиях дрессировки, когда тренинг проводится на тихих аллюрах, например, рысь или кентер. Этот метод также считается самым простым [3].

Второй метод-переменный. Он характеризуется в основном в регулярном повторении комплексов движений с переменной интенсивностью, а также всяческих упражнений и даже в случаях, где необходимо тренинг вести на различной длительности упражнений. Переменный метод помогает укрепить организм лошади, развить силу, скорость и выносливость. Этот метод необходимо использовать для подготовки лошадей к скачкам. Переменный метод чередует напряжение тела большие с малыми, и наоборот. На пример, при смене аллюра [3].

Из-за того, что при тренинге скаковой лошади переменный и повторный методы очень часто совмещают, то можно их сгруппировать в один так называемый повторно-переменный метод. Частенько в начале используют повторные нагрузки, а в дальнейшем преобладают нагрузки с переменной интенсивностью. Однако, в конце тренировки обязательно необходимо провести тренировку в виде резвого галопа на дистанции от 500 до 2000 м. [4] .

Одним из самых сложных и интенсивных методов считается интервальный метод. Суть его заключается в том, чтобы скоростную часть тренировки провести в виде повторных нагрузок с небольшими интервалами активного отдыха, к примеру, в виде движения шагом, рысью или тихим кентером [4].

Во избежание перенапряжения организма лошади, нужно определить правильную длительность интервалов отдыха при интенсивной нагрузке [4].

Во время такой тренировки организм лучше приспосабливается к различным условиям работы, в том числе и к работе на большой мощности [4].

Следующий метод-интервальный. Как правило, его необходимо использовать в случаях, где дистанция резвой нагрузки меньше, чем интервал отдыха. Вовремя относительно коротких (до 200–300 м) отрезков резвого галопа идут отрезки движения кентером (600–700 м), то есть интервал активного отдыха сокращается до 12 минут. При проведении интервальной тренировки с короткими отрезками резвого галопа (200–300 м) число повторений может быть увеличено до пяти-шести [3].

Для двухгодовалых лошадей объем интервальных нагрузок должен быть на порядок меньше, чем для лошадей трех лет и старше и не должен превышать трех повторений прохождения отрезков на дистанцию 300–400 м. Нагрузка должна быть выполнена при максимальном напряжении, характеризующаяся не только абсолютной скоростью. Предположим, что есть участок в наличии пахоты, то скоростная часть интервальной тренировки будет проводиться по тяжелому грунту. Дистанция резвых отрезков в этом случае не превышает 200–250 м. Хотя скорость прохождения таких отрезков будет ниже, чем при обычной дорожке, организм лошади будет испытывать максимальное напряжение [3].

Во время интервальной нагрузки наблюдается значительное увеличение молочной и пирувиноградной кислот, которые свидетельствуют об активации анаэробных процессов [3].

М.М. Громов писал в своей работе от 1956 г., что развитие резвости и резвостной выносливости у верховых лошадей происходит более результативно при прохождении отдельных отрезков (от 100 до 1000 м) резвым галопом с дальнейшими 5-8 минутными интервалами отдыха (движение шагом). Как считал М.М. Громов, сущность резвостной выносливости, заключается в способности организма работать в условиях все более и более нарастающих химических изменений в нервной системе, крови, мышцах и внутренних органах. В практике это была первая попытка обоснования использования интервальной тренировки в коневодстве [3].

Интервальные тренировки осуществляются только на базе высокой общей подготовки лошади, поэтому, целесообразнее проводить их после 2-3-х выступлений в скачках [3].

Во второй половине скакового сезона большинство скоростных тренировок проводится в виде интервальных нагрузок [3].

Интенсивным методом тренировки считается соревновательный метод. Он применяется для классических видов конного спорта в форме официальных соревнований и соответствующих «контрольных прикидок» и при подготовке скаковых лошадей и используют этот метод множество тренеров. При соревновательном методе лучше всего отражается принцип максимальных нагрузок, поскольку он тесно связан с достижением довольно высоких результатов, на которые способна лошадь на данный период [3].

Но все же этот метод используется ограниченно при подготовке скаковых лошадей и всего лишь определенное время, следовательно, он не может полностью заменить остальные методы тренировки, которые используют на разных этапах тренинга [3].

Библиографический список

1. Барминцев Ю. Н. Коннозаводство и конный спорт: учеб-метод. Пособие. М.: Колос, 1972. 319 с.

2. Виды конного спорта: список и описание [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moiloshadki.ru/vidy-konnogo-sporta-spisok-i-opisanie/>.
3. Методы тренинга. Всё о лошадях. Полное руководство по правильному уходу, кормлению, содержанию, выезде. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/25403>.
4. *Свечин К. Б., Бобылев И. Ф., Гонка Б. М.* Коневодство: учеб. пособие. М.: Колос, 1984. 352 с.