

Тема: Фізіологічні основи тренінгу

- 1. Характеристика тренувальних робіт (крок, трот, розмашка, мах, жвава рись, галоп).**
- 2. Тренування під сідлом і в упряжі.**
- 3. Плавання в системі тренінгу рисаків.**

1. Характеристика тренувальних робіт (крок, трот, розмашка, мах, жвава рись, галоп).

Описуючи той чи інший елемент тренувальної роботи, характеризують його інтенсивність, розуміючи під цим жвавість і об'єм роботи. Комплекс тренувальних робіт рисака складається із таких основних видів руху: кроку, троту, розмашки, маху і жвавої риси. Всі вони, крім кроку, відносяться до рисистого алюру. Галоп, як елемент тренування рисака, застосовується рідко, на цей алюр рисаки переходять під час збою і проскачки. Інохід є особливим алюром, властивим інохідцям. Спостерігається вона і у рисистих коней.

В результаті помилок, допущених в тренуванні рисака, можливі також його рухи неправильною рисою.

Кожний із основних видів тренувальних робіт рисаків має своє призначення, а тому успіх тренування залежить від правильного їх дозування і раціональної узгодженості.

Крок – це найповільніший алюр. При русі кроком відчутні чотири стуки об землю, наприклад, в такій послідовності: ліва задня, ліва передня, права задня, права передня. При звичайному кроці задня нога коня не виноситься за слід односторонньої передньої, а при широкому (подовженому) перекриває слід передньої. На звичайному кроці спирання коня трьохкопитне, тобто на три ноги, а на широкому буває і двох копитне - на дві односторонні ноги. При заводському тренінгу слід відпрацьовувати у рисаків енергійний широкий крок, що сприяє кращому розвитку м'язів і більш активним обмінним процесам.

Крок – алюр природний, кроком може рухатись кожен кінь без спеціального навчання. В тренінгу рисаків крокові роботи дуже важливі, з врахуванням моціону на водилі. При русі кроком створюється тривале, але незначне навантаження на м'язи, сухожилля, серцево-судинну і дихальну системи.

З кроку починають і закінчують будь-яку тренувальну роботу, його використовують і в якості активного відпочинку між репризами троту, між гітами махової і жвавої роботи. Включають і самотійні роботи рисака кроком. Крок в качалці, водіння на корді, або на водилі сприяють протіканню відновлювальних процесів. Це необхідно для підготовки рисака до чергового, більш напруженого гіту. Важливо, щоб при русі кроком рисак йшов спокійно, на “м'яких віжках”. Його нервова система заспокоюється, розвивається і як зміцнюється внутрішнє гальмування. В цьому і полягає значення кроку, як наслідок самотійного елемента тренувальних робіт рисака.

Бажано вводити такі ж махові роботи рисаків під верхом і в упряжі, особливо після напружених жвавих рухів, або бігу на приз. Рух кроком застосовують і в якості активного методу лікування кульгання і інших хвороб.

Трот (тиха рись) – це надзвичайно важливий елемент тренування рисаків. При русі рисака тротом чути два стуки копит об доріжку, причому одночасно відокремлюються, переносяться вперед і ставляться на землю дві діагонально розміщені кінцівки, наприклад: права передня і ліва задня. Так як на звичайному троті задня нога переступає слід односторонньої передньої, то ліва передня і права задня кінцівки (ліва діагональ) відділяється від землі після того, як права передня і ліва задня кінцівки (права діагональ) стануть на землю. В результаті цього відсутня фаза безопірного руху (кінь повністю не відривається від землі).

При швидкому троті крок подовжується і задня кінцівка уже переступає слід односторонньої передньої. Тому кінь при швидкому (жвавому) троті деякий час повинен знаходитись у фазі безопірного руху. Дихання і рух протікають синхронно, організм рисака отримує необхідну кількість кисню, і зростання кисневої нестачі не відбувається. Встановлено, що спокійний рух тротом, і тим більше чергування його з кроком, позитивно впливають на стан нервової системи рисака. Це має особливе значення при тривалому перебуванні рисака в середовищі іподрому.

Таким чином, трот поряд з кроком є тим елементом тренування рисаків, який заспокоює їх нервову систему і зміцнює внутрішнє гальмування. Недооцінювати роль таких робіт для росту жвавості рисака не слід.

Всі тротові роботи можна розділити на самостійні, підготовчі і відновлювальні, причому в кожному випадку трот має своє особливе значення. При **самостійних** тротових рухах відпрацьовують рот коня, розвивають і зміцнюють всі системи його організму. При великому об'ємі таких робіт основне місце займає трот перемінний з кроком, який проводиться у 2-3 репризи. Під час тротового репризу (2-4 кола по 1600) рисак, дещо стомлюється, в результаті чого покращується координація його рухів і керування. Перехід на крок (0,5 - 1 коло по 1600м) забезпечує активний відпочинок після троту, а подальша тротова робота, що чергується з кроком, закріплює досягнуте. Таке чергування алюрів виробляє і зміцнює стереотип роботи репризами, має велике значення для загальної системи тренування рисака.

Підготовчий трот передує всім жвавим роботам (розмашка, мах) і тому він досить важливий. Під час підготовчого троту рисак встановлюється на хід, у нього повинна з'явитись синхронність дихання і руху, його організм готується до більш напруженої роботи. Дистанція підготовчого троту в першому гіті повинна бути не менше 1,5-2 кола по 1600м, в наступних гітах вона може бути скорочена до 0,5 -1,5 кола по 1600м.

Значення **відновлюючого** троту досить важливе після всіх більш напружених робіт (кожного гіту розмашки, маху і жвавої рисі), а також проминки, розминки і призу, оскільки при русі рисака відновлюючим, тихим тротом киснева нестача, що залишилась після попередніх робіт, ліквідується швидше, як при русі кроком, а тим більше при зупинці. Слід враховувати, що основна частина кисневої нестачі поповнюється в процесі проходження конем тихим тротом дистанцію 800-1000м. Якщо дистанція підготовчого троту може змінитися, то дистанція відновлювального троту не повинна бути менше 800-1000м. Тільки після розминки (фальштарту) жвавих кидків в межах 400м – достатньо тихого відновлювального троту на 400м.

Розмашка. По швидкості руху це наступний після троту вид рисистого алюру. Кінцівки при русі рисака розмашкою переступають в тій же послідовності, що і на троті, тобто діагонально. Однак на розмашці крок коня більш довгий і слід задньої ноги завжди перекриває слід односторонньої передньої. В зв'язку з цим цей алюр включає фазу безопірного руху коня (повного його відриву від землі), швидкість руху рисака розмашкою залежить від його жвавості.

Розмашка може бути перехідним алюром від троту до більш жвавої рисі (маху і жвавої рисі), а також самостійної тренувальної роботи. Для молодих коней розмашка має значення самостійної роботи, що проводиться в 2-3 гіти і є для них по суті махом. На розмашці відпрацьовується найбільш відповідальна частина виїздки рисаків збалансування рись в тому числі і рота коня. Робота розмашкою на подовжені (2400м) і довгі (3200м) дистанції сприяють розвитку всіх фізіологічних систем рисака. При маховій і жвавій роботі в 3-4 гіти рисистих коней трьох років і старші перший гіт, як правило, слід обмежувати розмашкою. Особливо важлива розмашка для відпрацювання правильного чіткого ходу рисаків, що йдуть неправильною риссю і схильних до іноході. В період постановки такого рисака на правильний хід із схеми його тренування на деякий період необхідно виключити трот (особливо тихий) і перейти на роботи більш широкою риссю. Коня слід тренувати розмашкою (в межах правильної рисі) і кроком. Тільки після виправлення ходу можна поступово перейти до більш жвавої рисі. Такий спосіб постановки коня на правильний рисистий хід без застосування важких підков і кобур вимагає багато часу, терпіння, але після цього рисак починає ходити стійким чітким ходом і стабільно показує хорошу жвависть, не травмуючи кінцівок.

Мах. Подібно троту і розмашці, він за характером руху рисака відноситься до алюру, що носить назву рись. Однак цьому виду тренувальної роботи властива висока швидкість, мах є високим ступенем на шляху розвитку і відпрацювання жвавої рисі.

При русі рисака махом порядок зміни ніг такий же, як при троті і розмашці, але крок коня стає більш довгим, фаза безопірного руху коня (повного відриву його від землі) – більш тривала. Під час руху махом чути лише два стуки ніг об землю: один правий передній і одночасно лівий задній, другий лівий передній і правий задній.

В період заводського тренінгу рисистого молодняка роботи махом є для нього, по суті, граничними по жвавості, яка досягає до кінця цього періоду приблизно 3хв (на 1600м) при більш жвавій останній четверті. В подальшому при іподромному тренінгу жвависть рисака в заключному гіті махової роботи (при регулярних випробуваннях) на 15-30сек. уступає його рекорду (перерахунку на 1600м).

Мах по своєму призначенню може служити підготовчою роботою до жвавої рисі і проміжковою контрольною роботою, між жвавою і призом, а також використовуватись для перевірки стану підготовленості після призу коней на приз. Тренування рисаків махом досить різностороння і по кількості гітів, і по дистанції, і по жвавості кожного з гітів робота. На іподромах в основному розповсюдженні махові роботи в 1-2 гіти. Тренування рисака махом 1 гіт не виправдовує себе, а тому і не бажане.

При двогітовій роботі махом у рисака після першого гіту настає деяке стомлення, завдяки чому у нього активізується внутрішнє гальмування, так що другий гіт він біжить більш впевненим кроком і при більш хорошій координації рухів. За результатами досліджень ці якості ще краще розвиваються і закріплюються при тренуванні махом в три гіти, що і є найбажанішим для рисаків різного віку.

Виїздка молодого коня, розпочата на троті і ромашці продовжується і на маховій роботі. Як і при інших тренувальних роботах, при тренуванні махом рисака слід привчити до компанії, до їзди в спину іншому коневі, їзди поряд з конем, до короткого кидка і обгону коня, що біжить спереду, до короткого фінішного кидка. Так, на маховій роботі, що проводиться не в граничну жвавість, коня привчають до різних умов їзди, що виникають під час випробування.

Тільки при подібному систематичному тренуванні можна поступово виробити і розвинути у рисака здатність до маневрування на дистанції в залежності від обстановки, що складається під час бігу, що необхідно для формування якостей повноцінного іподромного бійця.

Не слід також допускати, щоб при роботі махом кінь сильно тягнув, тобто йшов на туго натягнутих віжках, так як це дуже збуджує його нервову систему. З врахуванням типу вищої нервової діяльності рисака слід і намітити об'єм тренувальних робіт і стиль керування та спорядження коня.

Найважчим і відповідальним при тренуванні 2-річних рисаків, що не пройшли інтенсивного заводського тренінгу, є перевід з махових робіт в 2 гіти на махові роботи в 3 гіти. Щоб він проходив безболісно, роботу махом необхідно починати в 3 гіти, наближуючи по загальній його дистанції до 2-гітової роботи.

Таку трьохгітову роботу після попередньої 2-гітової підготовки може виконати будь-яка дворічка, якщо тільки її працездатність не обмежена травмами. В період переходу з 2-гітового в 3-гітовий режим ці роботи бажано протягом 1- 1,5 місяців чергувати. Необхідно уважно слідкувати за станом мускулатури молодняка і його загальним станом, а при ознаках перевтоми дещо полегшити тренування. Застосування тригітових робіт у 2-річному віці сприяє розвитку коня, зміцнює його жваву витривалість і дозволяє швидше ставити на чіткий правильний хід. З 3-річного віку всі проміжкові махові роботи слід проводити уже в 3 гіти, причому до кінця року дистанцію останнього гіта доводять до 2400-3200м. Для рисаків чотирьох років і старші дистанцію третього гіту махової роботи слід також доводити до 2400-3200м. Це пояснюється тим, що роботи махом на довгі дистанції сприяють розвитку глікогенних депо, в результаті чого жвавість рисака підвищується, а наростання жвавості стає стійким. Такі роботи необхідно практикувати не лише при підготовці рисака до виступу на довгі дистанції, але і при його одногітових випробуваннях на 1600м. Між гітами махових робіт коня зазвичай не розпрягають. При тому, чим з меншим напруженням проведений гіт, тим коротшою може бути перерва після нього. Оскільки перший підготовчий гіт завжди менш напружений, інтервал між ним і другим гітом складає біля 20хв. В такому випадку можна не розпрягати рисака, а проїхати на ньому в качалці. Інше ситуація складається після другого, більш напруженого гіта, інтервал після

якого рівний 30-40хв. В даному випадку правильніше буде розпрягати коня, відпустити підпругу і поводити.

Такий відпочинок забезпечить кращу підготовку рисака до наступного гіту, ще більш напруженого як по жвавості, так і по дистанції.

Жвава рись. Це вищий по напруженості елемент в системі тренування рисака. Перед цим повинні бути проведені всі описані вище тренувальні роботи. Без поступової послідовності, тривалої підготовки від рисака неможливо вимагати прояву жвавої рисі, так як це призведе до тривалої, або повної втрати ним здатності до дальшого прояву високої жвавості. В результаті жжаві можливості коня залишаться не виявленими. Тільки добре виїжджений і збалансований на рухах рисак з чітко відпрацьованим глибоким (синхронним) диханням може проявити свій істинний жжавісний клас.

Фаза безопірного руху рисака на жвавій рисі найбільш тривала, а сліди задніх кінцівок виносяться за сліди односторонніх передніх на граничну віддадь і інколи досягають 5м і більше. Довжина кроку на жвавій рисі найбільша, при цьому кінцівки рисака змінюються і переступають майже так, як і при русі його махом.

Жвава робота рисака служить перш за все контролем для попереднього циклу тренування; разом з тим вона завершує підготовку його до призу – найвищому напруженню при випробуваннях. Таким чином, на жвавій роботі визначається ступінь готовності рисака до виступу на приз. Проводять таку роботу зазвичай з невеликим запасом жвавості проти передбачуваної в призі і граничних можливостях рисака на даний період.

Для різних коней цей запас коливається в межах від 2-10сек. (на 1600м).

Слід пам'ятати, що тільки тривалий систематичний тренінг, що об'єднує багато циклів, які завершуються контрольними жжавими роботами, дає можливість поступово підвести рисака до граничного напруження при виступі на приз. При хорошій підготовці коня правильним тренінгом граничне напруження в призі для нього не страшно. Для коня погано підготовленого, граничне напруження може стати трагічним і для його бігової кар'єри, і для його племінного використання. Для правильного тренування рисака наїзник поряд з розумінням правильності алюру повинен добре відчувати пейс коня, тобто вміти визначити швидкість його руху. Секундомір повинен служити при цьому додатковим контрольним інструментом.

При щонедільному виступі рисака на приз жжавих робіт не застосовують, а проводять між виступами лише проміжкові махові роботи. При підготовці до відповідальних виступів контрольні жжаві роботи проводять за 6-10днів до призу. Завдяки цьому вдається ліквідовувати помилки при збиранні і куванні коня, а також в його загальній підготовці і годівлі.

Жжаву роботу проводять не менше, як за 3 гіти на дистанцію майбутнього виступу в призі з обов'язковою розпряжкою коня перед останнім гітом. Спорядження коня повинно відповідати виступу в призі.

В більшості випадків жжаву роботу краще проводити в компанії рисака з одним або кількома кіньми, при жвавій роботі з дворічками в якості партнера бажано використовувати спокійного коня трьох років і старші, (щоб створити для дворічного коня необхідні умови бігу по всій дистанції при заданій жвавості прийом зі старту, їзда в спину і т. д.). Для імітації обстановки, попереднього

призу і підготовки коня до прояву високої жвавості перед заключним гітом вводять жвавi прийоми зі старту (фальстарт). Характер їх залежить від типу нервової діяльності рисака.

Галоп. Для коней всіх порід, в тому числі і для рисаків, він є найжвавiшим природним аллюром. Згідно результатів експериментальних випробувань в гладких скачках, коні краща жвавiсть яких на рисі в качалці на дистанції 1600м коливається від 2хв 27сек. і до 2хв 37сек., проскакали цю дистанцію галопом в качалці і під вершником за 2хв 06сек. – 2хв.10сек навіть без спеціальної підготовки.

Руху галопом відповідає надійне спадкове закріплення спинномозкових координацій дихання і руху, причому кожному скачку відповідає один дихальний цикл (вдих і видих). На жвавому галопі легенева вентиляція досягає найбільшої інтенсивності, і не дивлячись на підвищену частоту дихання (співвідношення ритмів 1:1), - це обумовлюється характером руху коня на галопі.

В якості самостійного виду тренування рисака галоп застосовують рідко. Як довільний вид він спостерігається при утриманні рисаків в левадах і на пасовищі, а також при груповому тренінгу рисистого молодняка, коли йому дають можливість (на початку тренування) подолати відому дистанцію будь-яким аллюром. Надалі і при індивідуальному тренінгу рисаки в ряді випадків переходять з рисі на галоп (збій, проскачка). Якщо рисак збився, то ні в якому разі його не слід різко брати на себе, або переводити віжки, безпорадно смикати ними, а тим більше користуватися хлистом, так як таке поводження заважає коневі перейти на рись, створює у нього небажаний умовний рефлекс. В результаті збої будуть ставати більш важкими і переходити в проскачку, вимагаючи інколи майже повної зупинки коня для переходу на рись. При збої рисаку необхідно дати трохи проскакати галопом, тоді обережно натягувати віжки, взяти його на себе, заспокоюючи при цьому голосом, і поступово перевести на рись. Для цього слід ускладнити коневі вільний викид тієї ноги, з якої він скаче, для чого спочатку дещо посиляють натягування віжок, а тоді при виносі ноги коротким ривком повернути голову коня в потрібний бік (при виносі лівої ноги – вліво, а правої – вправо). З кожним разом такі збої або проскачки будуть коротшими, а рисак навчиться швидко переходити з галопу на рись. Цьому можуть сприяти махові роботи в 2-3 гіти на подовжену дистанцію і взагалі всі роботи, що розвивають у рисака внутрішнє гальмування.

У всіх випадках прискорення збоїв і появи проскачок необхідно уважно проаналізувати тренувальну роботу даного коня, ліквідувати прийоми, що збуджують його нервову систему, і ввести елементи тренування, що підвищують стійкість рисистого ходу, покращують координацію рухів на рисі і зміцнюють внутрішнє гальмування (м'яке керування, тихі роботи в качалці або під сідлом, тригітові махові роботи на більш довгу дистанцію). В балансуванні рисистого ходу велике значення має правильне спорядження і кування коня.

Причинами збою можуть бути і надмірне збудження, що проявляється в ставленні коня до конкурентів, травма кінцівки під час руху, хворобливість м'язів. Часті збої можливі і в результаті ляку коня, коли він боїться тіні, плям і калюж на доріжці, скаче через них на повному ході. Таким коням необхідно

одягати муфту або козирок, що достатньо закривають поле зору знизу. Збої виникають і від надмірного посилю рисака недосвідченим наїзником, що розуміє пейс його бігу і вимагає надмірної жвавості.

2. Тренування під сідлом і в упряжі.

Різносторонній тренінг має важливе значення для успішного прогресу рисистих коней. Робота рисака кроком і тихою риссю під сідлом, і в упряжі з підвищеною силою тяги, вносячи різносторонність в тренінг, сприяє гармонійному розвитку коня, більш різносторонньому і повноцінному тренуванню м'язів, зміцненню кісткової системи, сухожилів і зв'язок, особливо важливо, заспокоєнню нервової системи – зміцненню внутрішнього гальмування.

Згідно з результатами досліджень, дихання і газоенергетичний обмін при русі рисака кроком і риссю під сідлом практично не відрізняється від відповідних показників при роботі рисака в качалці. Однак не слід робити висновки про ідентичність цих тренувальних робіт, так як вони відрізняються за своїм впливом на розвиток м'язів, зв'язок і сухожилів, а також на стан нервової системи. Тренінг рисаків в упряжі і під сідлом важливо співставляти з тривалим перебуванням в леваді при відправці їх з іподромів в кінні заводи на відпочинок або парувальний сезон. Такий активний відпочинок і моціон в парувальний період доповнює недоліки іподромного утримання.

Слід враховувати, що робота тротом під сідлом допомагає при виїздки коней, схильних до закидки. Коні, що сильно тягнуть при тренінгу в качалці, при роботі під сідлом переважно перестають тягнути. Таке тренування сприяє виробленню м'якого керування.

3. Плавання в системі тренінгу рисаків.

Плавання і допоміжні йому водні процедури здавна застосовуються в світовій практиці утриманням і тренуванням коней.

Одним із факторів впливу водних процедур є температурний фактор. В цьому розумінні водний тренінг є прекрасне загартовуючим заходом; він сприяє розвитку в організмі терморегуляторних процесів, що обумовлюють прояв максимальної роботоздатності (жвавості). Перебування коня у воді викликає збільшення теплопродукції і посилення обмінних процесів.

Під час плавання або русі у воді м'язи коня зазнають активного масажу - в результаті ритмічної зміни тиску води на поверхню тіла. Особливо інтенсивний такий масаж на морських купаннях, при невеликих хвилях. Найбільш ефективно при купанні в морській воді виявляє себе хімічний фактор. Морська вода, насичена різними солями, володіє бактерицидними властивостями і добре впливає на сухожилля, зв'язки, м'язи коня, так як це сприяє видаленню із тканин шкідливих продуктів обміну і запобігає розвитку запальних процесів. Чим вища концентрація солей у воді, тим ефективніша дія хімічного фактора.

Морська вода покращує роботу шлунково-кишкового тракту, посилює перистальтику і є ефективним засобом лікування від гельмінтів. Тому корисно, коли кінь на морських купаннях небагато п'є. Дуже корисне перебування коней

на морському березі, дихання морським повітрям. Це найкращі повітряні ванни і природні інгаляції.

Включення в систему тренування рисакам водних процедур позитивно впливає на стан нервової системи. Це пов'язано із зміною обстановки, а також із специфічною дією водної фізіотерапії на центральну нервову систему. Короточасні водні процедури, а також середні по об'єму і інтенсивності навантаження тонізують нервову систему і підтримують її в стані високої функціональної активності.

Ставлення коней до води, а також їх індивідуальні здібності до плавання, неоднакові. Тому при проведенні водного тренінгу спочатку необхідно проявляти максимум уваги і обережності. Привчати коней до плавання слід поступово, обмежуючись спочатку короткими (2-5хв) запливами на мілких місцях.

Тренують коней плаванням у повіді за човном; одна людина гребе, друга тримає коня за повід. При невеликих запливах можна обійтись без човна, пливучи поруч з конем. При цьому правою рукою триматись за основу гриви (біля холки) і одночасно за повід, а лівою направляти рух коня. Такий спосіб вимагає від людини досвіду.

В період напруженого водного тренінгу багато коней при збільшеному апетиті худнуть, що слід враховувати при організації їх годівлі. Важливо звернути увагу на енергетичне забезпечення раціону і його засвоюваність. Порядок годівлі і напування коней при цьому таке ж, як і в дні махових робіт. Перед запливом рисаку необхідно дати кілька ковтків води, щоб він багато не пив під час купання.

Режим водних процедур, враховуючи загальний стан коня, встановлює рівень його тренуваності, і завдання, що стоять перед його тренінгом на даному етапі. Водні процедури можуть застосовуватись як засіб інтенсифікації тренування, як вид активного відпочинку коня, а також приймати інші проміжкові форми.

При проведенні напруженого водного тренінгу важливо не втрачати почуття міри, тонко враховувати індивідуальні властивості коня і завжди бути готовому до надання необхідної допомоги.

В залежності від попередньої підготовки і стану коня напружений водний тренінг може тривати 1-4 тижні. При цьому щоденне тренування складається із двох-трьох ранкових запливів з інтервалом 40-60хв. Після кожного гіту (запливу) з рисака стирають воду, накривають його попоною і випускають в леваду або водять на повіді, за 10-15хв до чергового запливу попоною з коня знімають. Для контролю за станом рисака і якістю його ходу в період напруженого водного тренінгу можна інколи (1 раз в тиждень) проводити на іподромі контрольні махові роботи.

При перервах між виступами більше 2-х тижнів такі роботи необхідні. Чергувати великі навантаження в плаванні з регулярними жвавими роботами або частими виступами на приз не слід. За день до призу або жвавої роботи, а також на наступний день після них, навантаження в плаванні повинні бути полегшені.

Водні процедури здавна вважаються хорошим засобом відновлення спортивної форми коней, стомлених однотипним тренінгом на іподромі, та

частими напруженими виступами. Водний тренінг в таких випадках швидше носить форму купання: рисака водять кроком у воді, тут його миють і дозволяють йому трохи поплавати. При 15-20хв перервах такі процедури можуть тривати 1-1,5 години і проводитись двічі на день - вранці і ввечері. Решту часу кінь повинен більше перебувати на леваді.

Водний тренінг в доповнення до звичайного застосовують як підтримуючий засіб, що носить загальну систему тренувань і випробувань, він має корисну різносторонність і сприяє підтриманню високої спортивної форми коня. Режим водних процедур в таких випадках може інколи наблизитись до режиму напруженого водного тренінгу, а інколи до активного відпочинку.

Таким чином, включаючи плавання в систему тренувань рисистих коней і дозуючи правильні навантаження до конкретних завдань, в значній мірі можна стимулювати підвищення жвавісних можливостей рисака і всестороннє зміцнення його організму.

Питання для самоконтролю

1. Назвати види алюрів рисаків.
2. Характерні особливості алюрів.
3. Тренінг рисаків під сідлом.
4. Вплив плавання на організм коня.