

Лабораторна робота № 14 . Ознайомлення із схемами тренувань молодняка рисистих порід.

1. Схеми тренувань дворічок.
2. Схеми тренувань трирічок.
3. Схеми тренувань чотирирічок і старше.

Іподромний тренінг молодняка починають залежно від ступеня його підготовки в кінному заводі. Тренують молодняк у відділеннях залежно за віковими групами. Велике значення для хорошої виїздки молодняка має правильне балансування його ходу на рисі, тому для їх тренування на іподромі складають схеми тренувань .

Порівняно із заключним етапом заводського тренінгу об'єм і інтенсивність навантажень дещо знижені, це пояснюється зміною обстановки і перервою в тренінгу під час транспортування коней із кінно-заводу, а також зміною наїзника. В перший тиждень коней тренують тільки тротом і кроком в два малих репризи (3200-1600-3200м). З другого тижня вводять легку махову роботу в два гіти, що проводять протягом двох днів в тиждень: один день – більш напружену, другий – менш напружену.

Схема 1 для тренування дворічних рисаків, підготовлених на кінному заводі до жвавості 3 хв 00с – 2 хв 50 с.

Дні тижня	Вид роботи		Орловські рисаки	Російські рисаки
Перший тиждень	Трот – крок , 2 малих репризи		3200 м трот 1600м крок 3200 м трот	
З другого тижня 1-й день махова робота	1-й гіт	Трот підготовчий Розмашка 1600м Трот відновлювальний крок	2400 м 4,00-3,40 800м 800м	2400 м 3,40-3,05 800м 800м
	2-й гіт	Трот підготовчий Мах 1600м Трот відновлювальний Крок або водіння на водилі	1600 м 3,20-3,10 800 м 1600 м 30 хв	1600 м 3,10 – 3,05 800 м 1600 м 30 хв
2-й день	водіння на водилі або левада		1 – 1,5 год	
3-й день	Трот – крок, 3 малих репризи		3200 м трот 800 м крок 3200 м трот 800 м крок 3200 м трот	

4-й день	1-й гіт	Трот підготовчий Розмашка 1600м Трот відновлювальний крок	2400 м 4,30-4,00 800м 800м	2400 м 4,00-3,30 800м 800м
	2-й гіт	Трот підготовчий Мах 1600м Трот відновлювальний Крок або водіння на водилі	1600 м 3,30-3,20 800 м 1600 м 30 хв	1600 м 3,20-3,10 800 м 1600 м 30 хв
5-й день	водіння на водилі або левада		1 – 1,5 год	
6-й день	Трот- крок		3200 м трот 800 м крок 3200 м трот 800 м крок 3200 м трот	
7-й день	Трот- крок		3200 м трот 800 м крок 3200 м трот 800 м крок 3200 м трот	

Продовжують відпрацьовувати баланс і правильність рухів на рисі. В зв'язку з цим уточнюють довжину і кут зачепи, масу і форму підков, виявляють потребу в профілактичному взутті. Для коней, що пройшли інтенсивний заводський тренінг, з другого місяця перебування на іподромі поступово вводять більші тротові роботи в три репризи і тригітові жваві, а також махові роботи, жвавість яких повинна бути нижче передбачуваної в майбутньому призі.

Система іподромного тренінгу 3-річних рисаків являється логічним продовженням його попереднього тренування. В тижневому циклі зберігається одна жвава робота або виступ на приз і одна для більшості коней проводять в 3 гіти, причому третій гіт махової роботи на подовжену дистанцію, а третій гіт жвавої роботи на дистанцію майбутнього призу. Проміжкову махову роботу в особливо напружений період випробувань можна проводити в 2 гіти. Інтервал між гітами при невеликій жвавості (2,35 і тихше) може складати 30хв. В цьому випадку, не з'їжджаючи з доріжки проїжджають близько 800м відновлювальним тротом, 1600м кроком і 1600-2400м підготовчим тротом.

Згідно правилам випробувань, передбачається участь 3-річних рисаків з 1 липня в двогітових призах і на дистанцію 2400м, для чого необхідна ретельна підготовка.

У всіх жвавих гітах останні 400 м слід їхати більш жвавою рисою, цим виробляється жвавий кидок до фінішу і перевіряється правильність прийнятої для даної роботи жвавості.

Схеми 2 тренування трирічних рисаків при жвавості 2 хв 20 с – 2 хв 10 с.

Дні тижня	Вид роботи		Орловські рисаки	Російські рисаки
.1-й день жвава робота	1-й гіт	Трот підготовчий	2400м	2400м
		Розмашка 1600м	3,10-2,55	3,00-2,45
	2-й гіт	Трот відновлювальний крок	800м 1600м	800м 1600м
		Трот підготовчий	1600-2400м	1600-2400м
			Розмашка 1600м	2,50-2,35
Після другого гіту при жвавій роботі коня бажано розпрягти і водити протягом 30 хв		800м 1600м	800м 1600м	
2-й день	3-й гіт	Трот відновлювальний крок	1600м	1600м
		Прийоми по 100-200 м	1-3	1-3
		Жвава 1600 м	2,35-2,20	2,30-2,15
		чи 2400 м	3,55-3,30	3,50-3,25
		Трот відновлювальний Водіння на водилі	800м 1 год	800м 1 год
2-й день	Водіння на водилі, левада, або трот – крок в качалці		1-2год 2 репризи	
3-й день	Трот - крок в качалці, 3 репризи (можлива робота в 2 репризи під вершником чи в запряжці)		4800 м трот 800-1600 м крок 4800м трот 800-1600м крок 4800 м трот	
4-й день махова робота	1-й гіт	Трот підготовчий	2400м	2400м
		Розмашка 1600м	3,10-3,00	3,00-2,50
		Трот відновлювальний	800м	800м
		крок	1600м	1600м
	2-й гіт	Трот підготовчий	160-2400м	160-2400м
		Розмашка 1600м	3,00-2,45	2,50-2,40
3-й гіт	Трот відновлювальний крок	800м 1600м	800м 1600м	
	Трот підготовчий	1600м	1600м	
		Розмашка 2400м	4,15-4,05	4,10-3,55
Трот відновлювальний крок		800м 30хв	800м 30хв	
5-й день	Водіння на водилі, левада, або трот – крок в качалці		1-2год 2 репризи	
6-й день	Трот-крок		Як в третій день	

7-й день	Трот-крок, або виступ на приз	Як в третій день
1-й день наступного тижня	Після троту – кроку жвава рись (день 1-й) після призу водіння на водилі, або левада протягом 1-2 год чи трот-крок в 2 репризи	

Згідно правил випробувань, передбачається участь 3-річних рисаків з 1 липня в двогітових призах і на дистанцію 2400 м. для чого необхідна ретельна підготовка.

Рисак, пройшовший після відлучення груповий і інтенсивний індивідуальний тренінг в кінному заводі і в 2-3 річному віці тренінг на іподромі, в чотири роки одержує основну підготовку, дозволяючи повністю виявити рівень його жвавісних здібностей в цьому віці.

При іподромному тренінгу 4-річним рисакам планують в тиждень одну тригітову жваву роботу, або виступ на приз і одну тригітову махову роботу, з останнім гітом на продовжену (2400м) або довгу (3200м) дистанцію. Крім багатогітових випробувань на 1600м, 4-річних рисаків випробовують в два і три гіти, а також на дистанції 2400 – 3200м. Підготовка до таких випробувань вимагає подальшого збільшення об'єму і інтенсивності махових і жвавих робіт. Якщо рисака раніше не тренували в 3 гіти, то його підготовку до двогітового або дистанційного призу слід починати не менше як за 2 місяці. Перші 3-4 тижні рисака поступово привчають до тригітових жвавих робіт на 1600м, які чергують з двогітовими на 2400м. До кінця першого місяця підготовки махові роботи також починають проводити в три гіти. Останні жваві роботи перед дистанційним призом проводять на відповідну довшу дистанцію.

Схема 3 тренування 4-річних рисаків при жвавості 2хв15с-2хв05с.

Дні тижня	Вид роботи		Орловські рисаки	Російські рисаки
1-й день жвава робота	1-й гіт	Трот підготовчий	2400м	2400м
		Розмашка 1600м	3,00-2,50	2,50-2,35
	2-й гіт	Трот відновлювальний	800м	800м
		крок	1600м	1600м
		Після другого гіту при жвавій роботі коня бажано розпрягти і водити протягом 30 хв		
	3-й гіт	Трот підготовчий	1600м	1600м
		Прийоми по 100-200 м	1-3	1-3

		Жвава 1600 м чи 2400 м Трот відновлювальний Водіння на водилі	2,25-2,15 3,445-3,35 800м 1 год	2,20-2,10 3,40-3,25 800м 1 год
2-й день	Водіння на водилі, левада, або трот – крок в качалці		1-2год 2 репризи	
3-й день	Трот - крок в качалці, 3 репризи (можлива робота в 2 репризи під вершником чи в запряжці)		4800 м трот 800-1600 м крок 4800м трот 800-1600м крок 4800 м трот	
4-й день махова робота	1-й гіт	Трот підготовчий Розмашка 1600м Трот відновлювальний крок	2400м 3,00-2,50 800м 1600м	2400м 3,00-2,50 800м 1600м
	2-й гіт	Трот підготовчий Розмашка 1600м Трот відновлювальний крок	160-2400м 2,55-2,48 800м 1600м	160-2400м 2,50-2,40 800м 1600м
	3-й гіт	Трот підготовчий Розмашка 2400м Трот відновлювальний крок	1600м 4,10-3,55 800м 30хв	1600м 4,0-3,45 800м 30хв
5-й день	Водіння на водилі, левада, або трот – крок в качалці		1-2год 2 репризи	
6-й день	Трот-крок		Як в третій день	
7-й день	Трот-крок, або виступ на приз		Як в третій день	
1-й день наступног о тижня	Після троту – кроку жвава рись (день 1-й) після призу водіння на водилі , або левада протягом 1-2 год чи трот-крок в 2 репризи			

Для коней старшого віку зимовий сезон повинен стати часом активного відпочинку.

При підготовці рисака 4-х років або старше до виступу на дистанцію 3200м бажано в доповнення до інтенсивного тренінгу за 1,5-2 місяці один раз в 1,5-2 тижні застосовувати жваві тригітові роботи на цю дистанцію в останньому гіті.

При підготовці коня до багатітових і дистанційних призів необхідно пам'ятати про суть фізіологічної різниці між цими видами випробувань. Рисак, що відмінно виступає в багатітових призах, не завжди є хорошим дистанціонером. Для випробувань на більш довгі дистанції (2400-3200м) необхідна жвавіша витримка, прояв якої вимагає розвитку глікогенних депо, що досягається проведенням махових і жвавих робіт на подовжені дистанції.

