

Тема : Ознайомлення із організацією тренінгу верхових коней

1. Визначення алюрів і графіків тренінгу коней різного віку.
2. Визначення швидкості руху, періодів відпочинку при тренінгу за принципом інтервалу.

Рухові акти , як і всі інші види діяльності живого організму, є прояв функцій

цілого організму. При цьому спостерігається узгодження функцій різних органів, регульоване і координоване центральною нервовою системою.

Навіть найпростіший рух тварини з'являється в результаті складної діяльності його центральної нервової системи. Завдання тренерів – розвинути ці якості нервової системи по керівництву всіма функціями організму, і в першу чергу руховими.

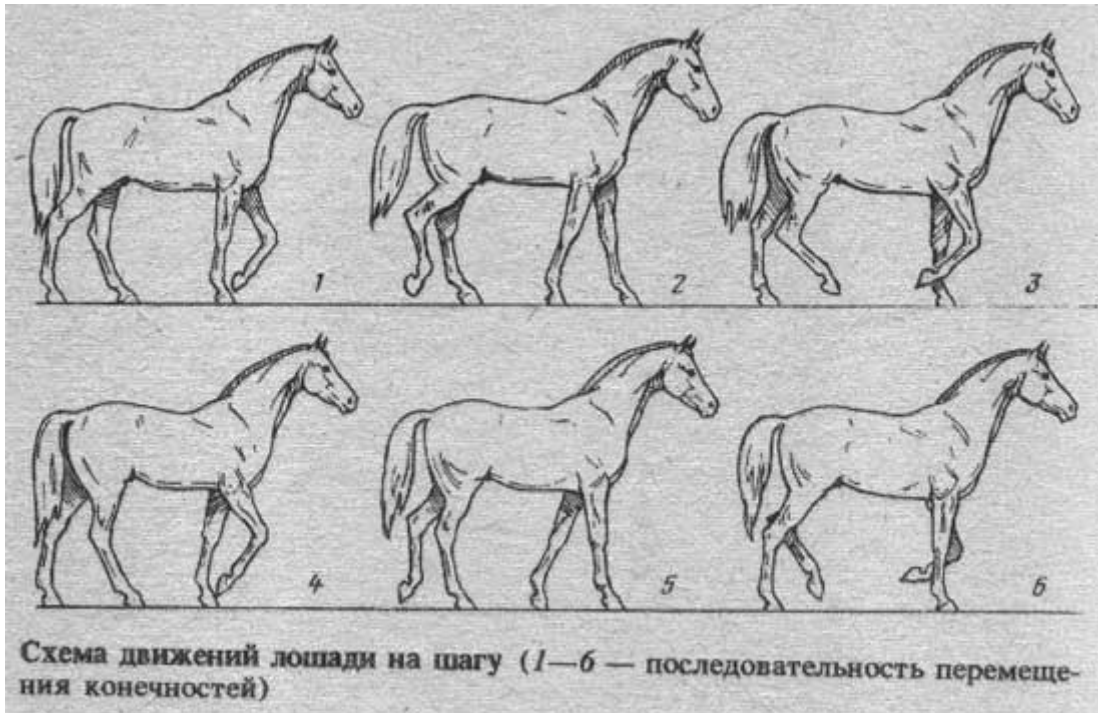
Алюр – загальне позначення для всіх видів ходу коня. Прийшло це слово до нас з французької мови, в точному перекладі його значення – «спосіб пересування». Алюр коней поділяють на 2 види:

- природні, до яких віднесено основні види ходу, тобто крок, рись, галоп та інші;
- штучні, для вироблення яких, необхідні регулярні тренування. Це пиаффе, іспанський крок, пірует і інші.

Такий рух, як інохідь, майстри верхової їзди називають проміжним, оскільки він може бути у тварини і вродженим, і штучно вивченою.

<https://www.youtube.com/watch?v=cvuPprxEMMk>

Крок - найбільш повільний алюр, що характеризується почерговим спиранням всіх кінцівок. Рух кроком починається з поштовху однієї із задніх кінцівок, наприклад правої. Надалі від землі відштовхується права передня кінцівка, потім діагональна їй ліва задня і , нарешті, ліва передня і т.д. Крок буває *нормальний* , коли задні ноги коня ступають у слід передніх; *укорочений* – коли слід задніх ніг не досягає сліду передніх; і *подовжений* – коли слід задніх ніг перекриває слід передніх. В останньому випадку спостерігається момент обпирання на дві кінцівки однієї ноги. Якщо тварина рухається повільно, і ви чуєте 4 послідовних удару об поверхню, то це – крок. Саме з цього алюру починається навчання верховій їзді. Особливість кроку в тому, що під час руху немає безопорної фази.



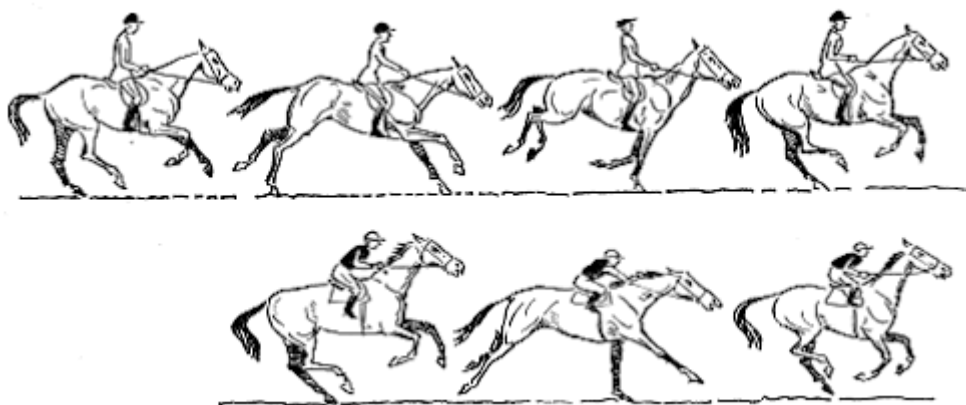
Крок дозволяє оцінити здібності коні, і помилки наїзника. З цього аллюру тренер помічає всі слабкі місця, і підбирає вправи для тренування.

Рись – аллюр з фазою вільного польоту з діагональним обпиранням кінцівок, наприклад правої задньої і лівої передньої, а потім навпаки. Між діагональними обпиранням копит об землю спостерігається фаза підвисання. Якщо кінь біжить риссю природного походження, то вона швидко перейде на інший вид аллюру, оскільки цей вид руху є короткочасним. Рись буває *нормальна, укорочена і прискорена*. Довжина кроку нормальної рисі приблизно дорівнює 2,5 м., а швидкість



11-13 км/год.

Галоп – найшвидший стрибкоподібний аллюр, що має обпирання в три темпи з фазою вільного польоту. Послідовність зміни ніг при галопі наступна: спочатку кінь опирається на одну задню кінцівку, потім на іншу задню і протилежну їй передню і, нарешті, на іншу передню кінцівку. Розрізняють *галоп з правої і з лівої ноги*. При галопі з правої ноги вся вага тіла лягає на ліву задню кінцівку, потім на праву задню і ліву передню, потім на праву передню кінцівку.



При галопі з лівої ноги спостерігається інша послідовність. При русі по колу кінь звичайно йде з внутрішньої ноги, тобто якщо рухається ліворуч то з лівої ноги. Рух по колу з зовнішньої ноги називається *контргалопом*.

Швидкість на галопі може бути різною. Дуже тихий , короткий галоп, називається *манежним*. Його звичайно застосовують у виїжджені коня. У верховому тренінгу застосовують два види руху галопом – *кентер*, швидкість якого коливається від 2 до 3 хв 1 км, і жвавий галоп, або *кар'єр*, у повний мах коня, із граничною швидкістю. При русі кар'єром обидві задні ноги роблять поштовх майже одночасно. І чутно два удари об землю. Рух жвавим галопом зі швидкістю на 15-20 % меншою від граничної називають *розмашкою*.

Важливе значення при тренуванні коня мають такі умовно-рефлекторні реакції, які обумовлюють можливість виникнення по механізму тимчасових зв'язків нових форм руху, названих руховими навичками, наприклад стрибок. Отже , рухова навичка являє собою придбану, строго координовану реакцію організму, вироблену вправами.

На першому етапі його утворення в корі головного мозку коня відбувається одночасне збудження великої кількості нервових центрів (явище генералізації) при недостатньому розвитку внутрішнього гальмування, що виражається в нечіткій координації рухів. На цій стадії необхідно обережати ці навички і нервову систему коня від надмірних ускладнень і болісних впливів.

Другий етап формування характеризується його спеціалізацією у зв'язку з концентрацією збудження і розвитком внутрішнього гальмування, що приводить до уточнення всіх рухів. Однак на цьому етапі наявні координаційні зв'язки ще не достатньо міцні, внаслідок чого нерідкі зриви і прояв помилок у рухах.

На останньому етапі координація досягає свого розвитку, забезпечуючи чітку погодженість діяльності різних м'язових груп. Рухи при цьому стають точними і автоматизованими.

У формуванні рухових навичок коня беруть участь подразнення, що надходять у його центральну нервову систему з всіх зовнішніх рецепторів (зоровий, слуховий і т.д.), а також рецепторів, що перебувають у внутрішніх органах і м'язах. У процесі повторних тренувань ці імпульси здобувають сигнальне значення для прояву відповідних реакцій.

Рухові навички можуть зберігатися певний час без відповідного тренування. Як правило, стійкими є навички, найбільш розвинені і добре закріплені. Чітке виконання рухових навичок багато в чому залежить від стомлення під час роботи. Стомлений кінь втрачає здатність до координації рухів, особливо складних, як стрибок.

На виконання складних рухових актів може впливати також розминка.

Разом з формуванням рухових навичок розвиваються і рухові якості коня а саме *сила, швидкість, витривалість*. **Сила**, що виражає ступінь напруження м'язів, не є незмінною величиною. У результаті тренування силові якості організму підвищуються, а після припинення – зменшуються.

Прогресивні зміни в м'язах, а отже і розвиток сили, залежать від величини *навантаження, темпу і тривалості роботи*.

Збільшення сили може бути досягнуте як за рахунок збільшення переміщеної маси, так і за рахунок прискорення в русі. Вправами, що забезпечують приріст сили м'язів, є власносилові за рахунок збільшення маси (маса вершника, додаткове зусилля) і швидкісносилові – за рахунок збільшення швидкості руху.

Швидкість - це якість, що є не тільки характеристикою жвавості руху коня, а і характеристикою м'язового скорочення і реакції організму на певні подразнення. Швидкість обумовлена рухливістю нервових процесів в організмі, швидкістю і силою скорочення м'язів, що беруть участь у русі.

Адаптація організму до швидкісної роботи найкраще відбувається при напружених тренуваннях. При цьому під час виконання швидкісних вправ завжди виникає той чи інший ступінь гіпоксії.

Витривалість - визначається часом. Протягом якого підтримується працездатність на певному рівні. Найважливіша умова розвитку витривалості – тривале повторення певних вправ, при яких підвищується не тільки витривалість м'язів, що беруть участь у певній

вправі, а і витривалість організму в цілому (підвищення працездатності серцевого м'яза, нагромадження запасів енергетичних речовин...)

Витривалість буває *загальна*, під якою розуміють здатність коня тривалий час виконувати різні види робіт середньої інтенсивності, і *спеціальна*, що характеризує тривалість виконання тої чи іншої роботи певної напруженості. Розвиток рухових якостей і навичок - дві сторони єдиного процесу вдосконалення рухової діяльності коня.