

## **Тема: Ознайомлення з графіком тренінгу відомих жеребців в стиплерів**

### **1. Графік тренінгу**

1. Стипль-чези розігруються на відносно довгі дистанції, і тому є певні відмінності в тренінгу коней, що беруть участь у них, у порівнянні з підготовкою до гладких скачок.

Насамперед це ставиться до обсягу тренувань у підготовчому періоді З огляду на, що стипль-чезне коні повинні мати високий рівень загальної витривалості, обсяг роботи на рисі з початку підготовчого періоду (листопад - грудень) може досягати 1 год - 1 год 15 хв в 3-4 реприза.

Надалі, при включенні робіт на кентері, рух клуса скорочують до 25-35 хв. Роботу на кентере починають із 2-2,5 км і доводять до 6-8 км в одному тренувальному занятті. Ця вправа може виконуватися як у два, так і в один реприз. Звичайно на кентер піднімають коней у середині січня. У зимовий період більша увага повинне приділятися розвитку загальної витривалості й силових якостей. Для цього 2-3 рази в педелеві проводять тренування але важкому ґрунту (оранка, глибокий сніг, затяжні підйоми) або з додатковим тяговим зусиллям (буксирування лижника). Необхідно пам'ятати, що після напруженого тренування повинен впливати день із відносно легким навантаженням. Якщо є манеж, то 1 раз у тиждень потрібно робити 10-12 стрибків.

У день верхового тренування також варто скоротити роботу на кентері.

У стипль-чезах коней важливо сполучити розвиток загальної й швидкісної витривалості. Для цього окремі різкі роботи наприкінці підготовчого періоду необхідно проводити на тлі високого обсягу навантаження при тренуванні.

Такому інтенсивному тренуванню великого обсягу відповідало відмінний функціональний стан цих коней, про що свідчили фізіологічні показники як у стані спокою, так і після роботи.

Слід зазначити, що після напруженого тренінгу в підготовчому періоді ці коні успішно виступали в літньо-осінньому сезоні, причому жеребець Грифель одержав шість перемог, у тому числі у Великому Пардубицком стипль-чезі, у якому він побив рекордний 17,5 с.

Особливе значення в підготовці стипль-чезах коней мають інтервальні навантаження, що сприяють розвитку швидкісної витривалості й становленню спортивної форми. При інтервальному тренуванні доводять до повторень жвавих відрізків на дистанцію 300-400 м кожний. При цьому в інтервалах між ними, як правило, використовують рух кентером до 800-900 м. Таким чином, що впливає жвавий відрізок роблять через 2-2,5 мни.

Якщо ж після кожного жвавого відрізка переводять коней у крок, то інтервал відпочинку збільшують до 3-5 хв. Виконувати жваву роботу при інтервальному тренуванні стипль-чезах коней можна не тільки на скаковому колу, але й на невеликих підйомах у полі або на ділянках оранки. В

останньому випадку дистанція жвавого відрізка повинна становити 200-250 м.

Верхові навантаження в період змагань проводитися не більш ніж 2 рази в тиждень. На одному занятті не слід робити більше 10-12 стрибків. Таке обмеження пов'язане з тим, що групові стрибки, здійснюючи на великій швидкості, ведуть до високої напруги центральної нервової системи коня. При перевантаженні ж можуть порушуватися регуляторні зв'язки, спостерігатися зриви нервової діяльності, що приводять до закидачок, падінням і іншим порушенням рухової діяльності.