

Тема . Загальні принципи і методи тренінгу верхових коней.

1. Принцип систематичності, інтервалу навантаження, поступовості, максимуму, різносторонності.
2. Методи тренінгу : повторний, змішаний, інтервальний.
3. Об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень.

1. Фізіологічна сутність тренування полягає у функціональних і морфологічних змінах, що відбуваються в організмі під впливом багаторазової насиченої м'язової роботи, у результаті якої підвищується працездатність коня. Тренований організм відзначається швидким приведенням діяльності організму в активний стан .

Основний принцип тренінгу – багаторазове повторення тих самих рухів і роботи м'язів. У результаті цього в коня виробляються і закріплюються необхідні умовні зв'язки і розвиваються рухові навички і якості. Багаторазове повторення того чи іншого виду роботи – обов'язкова умова розвитку витривалості організму завдяки фізіологічним пристосувальним змінам, що відбуваються у всіх органах і тканинах, у м'язах , серцево-судинній і дихальній системах.

Принцип систематичності . Перерва в тренінгу веде до зниження працездатності і технічних показників, тому що з однієї сторони вгасають , вироблені раніше навички, а з іншого боку – спостерігається поступова атрофія м'язів, зниження функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. При поновленні тренувань швидше всього відновлюються координаційні здатності (наприклад техніка стрибка) і повільніше – функціональний рівень тренованості. Систематичність тренінгу і його постійність необхідні для підтримки певного рівня тренованості і для досягнення більш високих результатів на змаганнях.

Принцип інтервалу між тренувальними навантаженнями. Роботами багатьох фізіологів встановлено, що функціональний стан організму після роботи проходить три фази , що характеризуються різним рівнем працездатності..

Перша фаза після роботи – це стомлення, що супроводжується зниженням працездатності.

Друга фаза – відновлення працездатності до первинного рівня. Вона починається одночасно з першою фазою.

Третя фаза – відрізняється підвищеною працездатністю в порівнянні з вихідним станом до роботи.

Кожна фаза має певну тривалість , що залежить від інтенсивності і тривалості навантаження і від рівня тренованості організму. Фазовий

характер післядії роботи виявляється не тільки після тренувань у цілому , але і після кожного напруженого м'язового зусилля під час занять.

Інтервал відпочинку залежить від завдань, поставлених у тренуванні, при цьому він повинен бути такої тривалості , що забезпечувала б повне відновлення працездатності.

Принцип поступового підвищення навантажень. Організм тварини може пристосуватись до змін тільки в тому випадку, якщо інтенсивність діючих факторів перебуває в оптимальних межах . Дуже слабкі впливи не викликають розвитку необхідної адаптації, дуже сильні – можуть подіяти на організм негативно. Для розширення меж працездатності необхідно поступове збільшення навантаження в процесі тренінгу за умови відповідності величини роботи рівню функціонального стану організму, що поступово підвищується.

Принцип максимальних навантажень. Фізіологічні дослідження показали , що найбільш позитивні зміни у функціональній діяльності організму коня відбуваються після тренінгу з навантаженнями високої та максимальної інтенсивності. Крім того , умови випробувань верхового коня вимагають підготовленості його організму до раптового підвищення м'язової роботи до крайніх меж (старт, фініш). Тому на певних етапах тренінгу необхідно застосовувати навантаження максимальної інтенсивності.

Принцип різнобічності. Різнобічний тренінг підвищує пластичність нервової системи , сприяє утворенню тимчасових зв'язків і вдосконаленню їхніх сполучень. Тренінг не повинен бути однотонним. Пояснюється це перенапругою тих самих нервових центрів, що багаторазово діє на них одноманітним навантаженням. Щоб не притупити , а навпаки активізувати процеси вищої нервової діяльності, кожне тренування повинно мати елемент несподіванки, новизни.

2. Сучасний процес підготовки коня включає кілька методів чергування роботи і відпочинку і сполучень різних навантажень.

Одним із розповсюджених і простих методів тренування є **повторний метод**. Його застосовують для закріплення в коня необхідних рухових навичок, розвитку сили, швидкості, витривалості, а також при розминці перед змаганнями. Цей метод характеризується повторенням тренувального навантаження, що чергуються з оптимальними інтервалами відпочинку. Його застосовують переважно на перших етапах підготовки скакового коня, коли основну роботу проводять на відносно тихих аллюрах.

Змінний метод тренування характеризується виконанням тих або інших вправ чи рухів змінної інтенсивності і тривалості. Він має важливе

значення для розвитку сили, швидкості і витривалості і широко застосовується при підготовці верхових коней. При змінному методі більші навантаження чергуються із меншими. У верховому спорті часто застосовують два зазначених методи тренування в різних співвідношеннях, тому може бути названий мінливим, перемінним, повторно-змінним.

Найбільш складний і інтенсивний є **інтервальний метод**. Суть цього тренування полягає в тому, що швидкісну частину тренування проводять у вигляді повторних навантажень із великими інтервалами активного відпочинку у вигляді руху кроком, риссю. Відповідальний момент цього методу – визначення тривалості інтервалів відпочинку при інтенсивному навантаженні, тому що можливе перенавантаження коня. При інтервальному методі тренування організм найбільше пристосовується до умов великого навантаження. При інтервальних тренуваннях слід пам'ятати, що чим менша дистанція жвавого навантаження, тим менший повинен бути інтервал відпочинку.

3. Тренування верхових коней базується на основі застосування різних тренувальних навантажень. При цьому величина навантаження визначається, з одного боку, загальним обсягом тренувальної роботи, а з іншого – її інтенсивністю.

Об'єм тренувальної роботи характеризується загальною відстанню, пройденою на різних алюрах, і часом виконання даного навантаження.

Під **інтенсивністю** розуміють швидкість руху при виконанні тренувального навантаження. Залежно від швидкості подолання відстані, розрізняють навантаження **малої інтенсивності** (крок і тиха рись), **середньої** (звичайна рись, і тихий кентер), **високої інтенсивності** (польовий галоп, веселий кентер), **субмаксимальної** (розмашка) і **максимальної інтенсивності** (жвавий галоп). Збільшення тренувального навантаження може відбуватись за рахунок його обсягу або інтенсивності.

Крім цього, потрібно вміти раціонально побудувати тренувальні заняття з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності коня.

Існують різні методи підвищення об'єму навантажень за рахунок тривалості роботи. **Послідовний**, коли навантаження збільшуються за рахунок подовження часу виконання повторів рисі або кентера на кожному наступному занятті. (наприклад: на першому занятті тривалість роботи становить 5 хв., на другому – 6, на третьому – 7. і т.д.) **Східчастий**, коли тривалість виконання повтору рисі або кентера збільшують при переході від одного тижневого циклу до іншого. (наприклад: у перший тиждень

тренування тривалість роботи – 6 хв., на другому – 8 хв., на третьому – 10 хв.). **Хвилеподібний** - характеризується ритмічним повторенням змін тривалості повторів тих чи інших алюрів.