

## **ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИНГА В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ НА СПОРТИВНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЛОШАДЕЙ**

**Н. П. ПЕТРУШКО, М. В. ТАРАСЕНКО,  
И. А. КАБАСОВА, А. В. ЧУРКИНА**

*Харьковская государственная зооветеринарная академия,  
смт. Малая Даниловка, Украина, 62341*

*(Поступила в редакцию 28.01.2020)*

*В данной работе предложен способ усовершенствования системы подготовки спортивных лошадей, принимающих участие в соревнованиях по преодолению препятствий путем применения методики тренинга в полевых условиях и ручного массажа, а также определено влияние предложенных мероприятий на спортивную работоспособность лошадей.*

*Исследования проводились в подготовительный и соревновательный период на поголовье спортивных лошадей учебно-производственного конно-спортивного комплекса Харьковской государственной зооветеринарной академии, которые проходили специализированный тренинг и принимали участие в соревнованиях по преодолению препятствий (конкуру).*

*Лошади контрольной группы тренировались по принятой в хозяйстве системе подготовки согласно плану тренировочных нагрузок для спортивных лошадей. К лошадям опытной группы в подготовительном периоде была применена методика тренинга в полевых условиях с комплексом специально разработанных упражнений и ручной массаж, в качестве дополнительного восстановительного мероприятия (в течение всего тренировочного цикла).*

*Для определения эффективности внедрения предложенной методики тренинга в полевых условиях и ручного массажа в систему подготовки лошадей были проанализированы результаты участия животных контрольной и опытной групп во Всеукраинских и областных соревнованиях по преодолению препятствий отдельно для первой и второй половины соревновательного сезона. Анализ проводили по следующим показателям: количество стартов, количество занятых призовых мест, количество стартов без штрафных очков.*

*В ходе исследования установлено, что применение разработанной методики подготовки в полевых условиях, как средства физической тренировки и психологического восстановления лошади, и использования ручного массажа, как метода физического восстановления, повышает спортивную работоспособность лошадей и положительно сказывается на стабильности и успешности результатов соревнований.*

**Ключевые слова:** лошади, тренинг, конкур, массаж, восстановление, работоспособность.

*In this paper, we propose a method for improving the training system of sports horses participating in competitions in overcoming obstacles by applying field training techniques and manual massage, and also determine the impact of the proposed measures on the horses' sports performance.*

*The studies were carried out in the preparatory and competitive period on the stock of sports horses of the training and production equestrian sports complex of the Kharkov State*

Veterinary Academy, which underwent specialized training and took part in competitions to overcome obstacles (show jumping).

The horses of the control group were trained according to the training system adopted by the farm according to the training load plan for sports horses. In the preparatory period, the field training methodology was applied to the horses of the experimental group with a set of specially designed exercises and manual massage as an additional recovery measure (throughout the training cycle).

To determine the effectiveness of the implementation of the proposed training methodology in the field and manual massage in the horse training system, the results of the participation of animals from the control and experimental groups in the All-Ukrainian and regional competitions to overcome obstacles were analyzed separately for the first and second half of the competition season. The analysis was carried out according to the following indicators: the number of starts, the number of prizes won, the number of starts without penalty points.

The study found that the application of the developed training methodology in the field, as a means of physical training and psychological recovery of the horse, and the use of manual massage, as a method of physical recovery, increases the athletic performance of the horse and positively affects the stability and success of the competition results.

**Key words:** horses, training, show jumping, massage, recovery, work ability.

**Введение.** Краеугольным камнем успешного развития отрасли коневодства в современных рыночных условиях является конкурентоспособность лошадей отечественной селекции на международном уровне, которая определяется результатами соревнований. Достижение высоких спортивных результатов возможно только при внедрении правильно организованного индивидуального тренинга и восстановительных мероприятий, как залога сохранения здоровья и спортивного долголетия.

Среди факторов, которые повышают эффективность подготовки спортивной лошади, важное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления – физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам [1, с. 52].

В основе тренинга конкурных лошадей лежит развитие и совершенствование техники прыжка, а также тренировка их центральной нервной системы по выработке и реализации программ прыжков, соответствующие различным видам препятствий [8, с. 153].

Для успешного участия в соревнованиях по конкуру от лошади требуются большая сила, мощный разбег и отталкивание, высокая координация движений, умение сохранять равновесие при полете над препятствием и при приземлении.

Однако наличие указанных качеств может быть сведена к нулю, если лошадь плохо подготовлена физически, поскольку уставшая лошадь сразу теряет большую часть своих прыжковых возможностей, что ве-

дет к ошибкам на препятствиях, закидкам, снятию с маршрута [8, с. 188].

Кроме того, нахождение в одних и тех же условиях изо дня в день (будь то конюшня или тренировочный манеж), требования, предъявляемые при занятиях, психологическая нагрузка накладывают определенный отпечаток на психику, а как следствие – на характер и уравновешенность нервной системы лошади. Однообразие становится фактором, который притупляет активность нервной системы, что, в конце концов, приводит к снижению работоспособности [5, с. 87].

В литературе описано большое разнообразие восстановительных мероприятий и методов, однако большинство из них требуют сложных и дорогостоящих приборов и приспособлений, что в определенной степени ограничивает возможность их применения во время ежедневных тренировок [2, 3, 4, 7]. Кроме того, все они направлены на восстановление физической формы лошади после тренировочных и соревновательных нагрузок, но не учитывают психологического фактора, в то время как психологическая подготовка оказывает не меньшее, а иногда даже большее влияние на работоспособность лошади, чем физический тренинг.

Поэтому целью нашей работы стало усовершенствование системы подготовки спортивных лошадей, принимающих участие в соревнованиях по преодолению препятствий, путем применения методики тренинга в полевых условиях, как средства физической тренировки и психологического восстановления, и ручного массажа, как метода физического восстановления. А также определение влияния предложенных мероприятий на спортивную работоспособность лошадей.

**Основная часть.** Исследования проводились в подготовительный и соревновательный период на поголовье спортивных лошадей учебно-производственного конноспортивного комплекса Харьковской государственной зооветеринарной академии, которые проходили специализированный тренинг и принимали участие в соревнованиях по преодолению препятствий (конкуру).

Для проведения опыта из 17 лошадей группы конкур старше 6 лет были отобраны 8 голов лучших по работоспособности, которые в прошлом спортивном сезоне имели не менее 20 стартов на областных, Всеукраинских и международных соревнованиях. Подопытные лошади были разделены на две группы контрольную и опытную, по 4 головы в каждой. Лошади контрольной группы тренировались по принятой в хозяйстве системе подготовки, согласно плану тренировочных

нагрузок для спортивных лошадей [9, с. 29–30]. К лошадям опытной группы в подготовительном периоде была применена методика тренинга в полевых условиях с комплексом специально разработанных упражнений и ручной массаж, в качестве дополнительного восстановительного мероприятия (в течение всего тренировочного цикла).

Для определения эффективности внедрения предложенной методики тренинга в полевых условиях и ручного массажа в систему подготовки лошадей были проанализированы результаты участия животных контрольной и опытной групп во Всеукраинских и областных соревнованиях по преодолению препятствий отдельно для первой и второй половины соревновательного сезона. Анализ проводили по следующим показателям: количество стартов, количество занятых призовых мест, количество стартов без штрафных очков.

Конноспортивный комплекс Харьковской государственной зооветеринарной академии расположен на территории лес хозяйства. Рельеф местности доступен для проведения работ в полевых условиях, холмистый. На территории есть пруды, поля, овраги и балки, большая часть покрыта лесом. Грунт в основном супесчаный, есть пахота и травянистые участки. Дно водоемов песчаное и твердое, глубина достаточна для купания лошадей. В лесу проложены просеки, есть поляны. Для проведения полевых работ были разработаны специальные маршруты с учетом времени и нагрузки для лошадей.

Тренинг спортивных лошадей группы конкуру проводился на удаленных участках, включающих пересеченную местность, лесопосадки. В маршрут входили езда в поле, по лесным дорогам, работа по пахоте и воде (брод глубиной 80 см), преодоление затяжных подъемов и спусков крутизной до 45°.

Непосредственно в поле отработывались простые приемы верховой езды: езда сменой и попарно, подъемы с шага в рысь или галоп, остановки на галопе, рыси и шагу, вольты и повороты. При работе на дорогах всадники работали над расслаблением лошадей, вырабатывали равномерность темпа и интенсивности аллюров.

На пахотных участках (тяжелом грунте) проходила работа рысью и галопом. Работа по глубокой воде способствовала укреплению мускулатуры ног лошади, активизации движения, улучшению выноса ноги и увеличению захвата пространства.

На подъемах особое внимание уделялось интенсивности и мощности работы зада лошади (подведение ног, толчок, энергичность движения), прочности посадки всадника.

На спусках отрабатывалась способность лошади и всадника держать равновесие при необычном положении центров тяжести, уверенность в движениях, укрепление контакта всадника и лошади, правильность посадки при преодолении неровностей местности. После окончания тренировки лошадей шагали по воде, что благотворно влияет на расслабление мышц ног.

В зимнее время тренировки проводили на прилегающих площадках, если слой снега без наста составлял не менее 15–20 см. При работе по глубокому снегу лошади самопроизвольно приходится увеличивать амплитуду движения конечностей, что благотворно сказывается на технике движения, выноса ноги, захвате пространства.

Кроме этого, к лошадям опытной группы в течение всего летнего тренировочного цикла, в качестве дополнительного восстановительного мероприятия, применялся ручной массаж.

Массаж – это специальное механическое воздействие на кожу и глубоко расположенные ткани (мышцы, сухожилия) с лечебной и профилактической целью [6, с. 1].

Действие массажа состоит из нескольких составляющих:

- механическая – усиление циркуляции крови и лимфы, которые выводят токсины;
- рефлекторная – воздействие на кожные рецепторы вызывает ответную реакцию в центральной нервной системе, что приводит к местному расслаблению мышц;
- стимулирующая – активизирует обмен веществ и питание тканей.

Массаж улучшает кровообращение и лимфоток, нормализует мышечный тонус, усиливает питание тканей, оказывает седативное действие.

При проведении массажа применяли приемы поглаживания, растирания, разминания, похлопывание, поколачивание, вибрации в зависимости от физиологического состояния мышечных тканей лошади на участках конечностей, мышц плечевого и тазового пояса, спины, поясницы, крупа.

В дни выездковой подготовки конкурных лошадей, когда нагрузка отличается меньшей величиной, но большей продолжительностью, массаж проводили в течение 10–15 минут за 20–30 минут до начала тренировок. Такой массаж разогревает мышцы, способствует ускорению биохимических процессов в мышечной ткани, повышает выносливость и работоспособность. В дни конкурной подготовки и работы в полевых условиях, когда нагрузка на лошадь максимальная, массаж

проводили через 2–3 часа после окончания тренировок для улучшения кровообращения и лимфотока, снятия напряжения, ускорения восстановительных процессов.

Для определения эффективности внедрения предложенной методики тренинга в полевых условиях и ручного массажа в систему подготовки лошадей были проанализированы результаты участия животных контрольной и опытной групп во Всеукраинских и областных соревнованиях по преодолению препятствий отдельно для первой и второй половины соревновательного периода. Анализ проводили по следующим показателям: количество стартов, количество занятых призовых мест, количество стартов без штрафных очков.

Анализируя результаты первой половины соревновательного периода, можно отметить, что по исследуемым показателям лошади контрольной группы значительно уступают опытной. Процент занятых призовых мест у лошадей опытной группы составляет 41 %, против 25 % в контрольной группе, процент стартов без штрафных очков у лошадей опытной группы – 41 %, в контрольной – 33 %.

Во второй половине соревновательного периода эта разница увеличивается. У лошадей опытной группы процент занятых призовых мест составляет 43 %, у лошадей контрольной – 17 %, процент стартов без штрафных баллов в опытной группе – 48 %, в контрольной – 23 %.

Ухудшение спортивных результатов в контрольной группе во второй половине соревновательного периода может быть следствием перетренированности лошадей, неполного восстановления после соревновательных нагрузок. Результаты лошадей опытной группы в течение всего соревновательного сезона отличаются стабильностью, что свидетельствует о высоком уровне тренированности и готовности к соревнованиям, оптимальном соотношении тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий в системе их подготовки.

**Заключение.** 1. Предложенная нами методика тренинга в полевых условиях позволяет повысить общий уровень тренированности лошадей, снять психологическое напряжение, разнообразить тренировочный процесс, улучшить взаимодействие всадника и лошади.

2. Результаты соревнований демонстрируют, что в первой и второй половине соревновательного сезона лошади контрольной группы уступают опытной по показателям количества занятых призовых мест и количества стартов без штрафных очков. Это свидетельствует о лучшем уровне тренированности и готовности к соревнованиям лошадей опытной группы благодаря оптимальному соотношению трениро-

вочных нагрузок и восстановительных мероприятий в системе их подготовки.

3. Применение разработанной методики подготовки в полевых условиях, как средства физической тренировки и психологического восстановления лошади, и использования ручного массажа, как метода физического восстановления, повышает спортивную работоспособность лошадей и положительно сказывается на стабильности и успешности результатов соревнований.

#### *ЛИТЕРАТУРА*

1. Варнавский, А. А. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок при подготовке конкурных лошадей / А. А.Варнавский // Золотой мустанг. – 2007. – № 3. – С. 52.
2. Винничук Д. Т. Выращивание и тренинг лошадей / Д. Т. Винничук. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 119 с.
3. Горбунова, Н. Д. Влияние недопинговой микроэлементной добавки на восстановление спортивных лошадей после интенсивных физических нагрузок: автореферат дис.... канд. биологических наук: спец. 03.00.13 «Физиология» / Н. Д. Горбунова. – Рязань, 2008. – 110 с.
4. Дорофеев, В. Н. Наставление по заводскому спортивному тренингу / В. Н. Дорофеев, Н. В. Дорофеева. – ВНИИК, 2003. – 30 с.
5. Дубежинский, Е. В. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Коневодство» / Е. В. Дубежинский, С. Н. Почкина. – Горки, 2011. – 201 с.
6. Зибрева, О. Восстановительный массаж лошадей [Электронный ресурс] / О. Зибрева // Золотой Мустанг. – 1998. – 3М №2(05). – Режим доступа: <http://www.fanya.spb.ru/st/mas.html/> (18.04.2016).
7. Кузин, В. В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В. В. Кузин, А. П. Лаптев. – М.: РГАФК, 1999. – 31 с.
8. Ласков, А. А. Подготовка лошадей к олимпийским видам спорта / А. А. Ласков. – Дивово: ВНИИ коневодства, 1997. – 244 с.
9. Рябокiнь, I. M. Кiнний спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкiл, спецiалiзованих дитячо-юнацьких спортивних шкiл олімпійського резерву, шкiл вищої спортивної майстерності / I. M. Рябокiнь, Г. I. Риндич. – Київ, 1996. – 103 с.