

имеют специфические особенности, присущие каждому из этих видов животных, что позволяет определить их видовую принадлежность.

УДК 798.2:636.12

**СТЕЖКО Е.И.**, студентка

Научный руководитель **БЫЛИЦКИЙ Н.М.**, кандидат с.-х. наук,  
доцент

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»

## **ТРЕНИНГ СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ТРОЕБОРЬЮ**

Одной из актуальных в современном спорте является проблема правильной, нефорсированной подготовки молодой лошади к соревнованиям по троеборью, которые требуют большой силы и выносливости. Такая подготовка достигается правильным распределением нагрузки на организм лошади и грамотным составлением тренировок на достаточно большой промежуток времени.

Цель исследования – изучение значения группового и индивидуального тренинга в подготовке молодых и взрослых лошадей в программе троеборья. Исследования проводились на базе конно-спортивной школы, расположенной в г. Горки. Тренинг проводился с теми лошадьми, которые в дальнейшем должны выступать по полной троеборной программе с равномерным распределением нагрузок. При подготовке по предложенной ниже системе были запланированы заранее и продуманы планы тренировок. Нагрузку на лошадь повышали, руководствуясь ее опытом, характером, а также техникой прыжка.

Для пятилетних лошадей, согласно опытам, рекомендуется планировать первые облегченные соревнования по троеборью. Для шестилеток – первые старты по сокращенной программе (с отрезками А и Д). Семилетнюю лошадь готовят к участию в первых больших соревнованиях с таким расчетом, чтобы участок кросса не был слишком длинным. Восемилетняя лошадь, как правило, уже полностью созрела физически, и к ней предъявляли соответствующие повышенные требования. Наилучшим для троеборной лошади считается возраст от 9 до 14 лет. Когда наступило время серьезных выступлений, был разработан план выступлений лошади на текущий год. Обязательно должны быть запланированы два сезонных пика наивысших нагрузок в году.

Основным звеном данного тренировочного плана является интервальная работа на галопе, важной частью которой является преодоление небольших препятствий высотой до 100–110 см,

количество которых за тренировку не должно превышать 18, т.е. 1 интервальный отрезок – 6 прыжков. Исследования являются лишь небольшой частью в решении проблемы полноценного и планомерного тренинга современной спортивной лошади для дальнейшей ее подготовки к успешным выступлениям. При подготовке троеборной лошади по схеме интервальной тренировки было установлено, что лошади показывают наилучшие спортивные результаты по сравнению с теми, которых готовят по уже устаревшим и неперспективным программам.

**УДК 798.2:636.12**

**СТЕЖКО Е.И.**, студентка

Научный руководитель **БЫЛИЦКИЙ Н.М.**, кандидат с.-х. наук,  
доцент

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»

## **ТРОЕБОРЬЕ. ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ**

Интервальная тренировка отличается от обычной длительной циклической работой и имеет по сравнению с ней значительные преимущества. Более короткие, хотя и более интенсивные, нагрузки сокращают риск получения травм. Включение в тренировочный процесс работы с интервалами позволяет увеличить аэробную выносливость, означающую восполнение затраченной энергии за счет кислорода в процессе работы. В результате во время соревнований при больших нагрузках организму лошади никогда не приходится работать в анаэробном режиме (когда энергия восполняется за счет расщепления запасов молочной кислоты, что в тренировочном процессе, несмотря на эффективность, дает незначительную выносливость).

При составлении тренировочного плана с самого начала определяют дни интервальной работы как его основу. Обычно интервальную работу проводят каждый четвертый день, после чего применяют манежную езду. Затем следует день силовой работы «в горку». Перед следующим днем интервальной тренировки проводят легкую работу в поле, гимнастические прыжки или езду по маршруту.

Интервальная тренировка включает не менее трех отрезков интенсивной нагрузки, после которых следуют паузы отдыха в 3 минуты, в течение которых лошадь двигается шагом; в зависимости от частоты пульса и дыхания паузы отдыха можно увеличить до 4–5 минут. Нагрузка каждого интервала – спокойный галоп со скоростью 400 м/мин от 4-х минут в начале подготовки до 8 минут максимально