

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент

_____ Е. Т. Колунин

_____ 2020 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

магистра

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ВСАДНИКОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу
Студент 3 курса
заочной формы обучения

Шаклеина
Юлия
Валерьевна

Научный руководитель
доктор педагогических наук,
профессор

Манжелей
Ирина
Владимировна

Рецензент
президент Тюменской региональной
общественной организации
конного спорта

Шилохвостов
Николай
Артемьевич

Тюмень
2020

АННОТАЦИЯ

В дипломной работе рассматривается проблема недостаточной разработанности научно-методологических основ психологического сопровождения взрослых всадников на предсоревновательном этапе подготовки. Проведен анализ литературных источников по данной проблеме и сделаны выводы.

В работе представлены наиболее эффективные методы диагностики и коррекции предстартовых состояний. А также описаны результаты изучения индивидуальных особенностей всадников с целью выявления их влияния на результативность соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся конным спортом, выступающих в зачете «Любители».

Автором разработаны рекомендации по регуляции психоэмоционального состояния с учетом индивидуально-типологических особенностей всадников.

Аттестационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций. Ее объем составляет 136 страниц машинописного текста, в том числе 12 таблиц, 7 приложений, библиографический указатель, включающий 70 наименований.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ВСАДНИКОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	10
1.1. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.....	10
1.2. Специфика конного спорта	25
1.3. Средства и методы психологической подготовки спортсменов в конном спорте	42
Глава 2. МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	58
2.1. Методы и методики исследования.....	58
2.2. Организация исследования.....	60
Глава 3. ОПИСАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ЧАСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	62
3.1. Результативность исследования факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние взрослых всадников.....	62
3.2. Разработка и апробация программы психологического сопровождения взрослых всадников на предсоревновательном этапе подготовки.....	74
3.3. Обоснование результатов исследования.....	85
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	102
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	104
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	105
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	113

ВВЕДЕНИЕ

В связи с возрастанием уровня конкуренции в соревновательной деятельности всадников, выступающих в различных дисциплинах конного спорта, невозможно добиться высоких спортивных результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок в процессе тренировок. Большое значение приобретает психологическое сопровождение, в том числе на предсоревновательном этапе подготовки. Зачастую именно эмоциональное напряжение и различные предстартовые состояния мешают спортсменам сохранять концентрацию, сосредоточенность, способность к саморегуляции, что приводит к низким результатам в соревновательной деятельности. Следовательно, необходим поиск новых резервов для дальнейшего повышения спортивного мастерства и результативности выступлений всадников. Таким резервом, на наш взгляд, может стать диагностика индивидуально-типологических качеств спортивной пары «всадник-лошадь» и учет этих особенностей в дальнейшем процессе подготовки спортсменов, особенно в период подготовки к соревнованиям.

Изучив научно-методологическую литературу, в которой содержится информация, относящаяся к теме нашего исследования, мы выявили, что в последние годы проблеме психологического сопровождения в спорте уделяли внимание Н. Б. Стамбулова, В. В. Смирнова, В. Г. Сивицкий, А. А. Рахимов, А. И. Салмова, И.А. Баева, А.Н. Николаев и др.

Специфика конного спорта и особенности тренировки в соответствии с направлением подготовки основывается в правилах вида спорта «конный спорт» утвержденных приказом Минспорттуризма России.

В ходе исследования проведен анализ федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» утвержденный приказом Министерства спорта РФ.

В изученной нами литературе отмечен факт необходимого рассмотрения системы тренировок в конном спорте как тренировок системы «всадник-лошадь» (Э. М. Пэрн, М. В. Бойкова). Учитывая особенность конного спорта,

что в соревновательной деятельности участвуют всадник и лошадь как единое целое, при подготовке необходимо опираться на физиологические и психологические аспекты каждого из них. Существенный вклад в изучение физиологических аспектов спортсменов, занимающихся конным спортом, внесли М. В. Бойкова, Р. Л. Боуш, Е. А. Зубарева, О. В. Косенчук, С. Н. Пигарева.

Индивидуальные особенности и тип высшей нервной деятельности должны всегда учитываться во время тренировки спортивной лошади. Благодаря этим аспектам спортивная лошадь будет более эффективна, сможет добиться более высокой работоспособности. Существенный вклад в изучение проблем взаимосвязи высшей нервной деятельности лошадей и их работоспособностью внесли Л. Х. Ашибокров, И. П. Павлов, Д. А. Никитина, М. В. Бойкова, Э. М. Пэрн, М. В. Луценко.

В положении о преобладании тех или иных свойств нервной системы спортсменов в работах Б. А. Вяткина, В. С. Мерлина, А. Г. Ковалева рассмотрен индивидуальный подход к занимающимся спортом в процессе тренировок, обучения и подготовки к соревнованию.

В осуществлении тренировочного процесса важную роль играет тренер-преподаватель, так как от его способностей управлять тренировочным процессом и учитывать индивидуальные особенности всадника и лошади, корректируя их работу, будет зависеть результаты и темпы развития спортивного мастерства пары. В работах Ю. Ю. Дымовой, В. И. Дегтярева, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова, В. Ф. Балашовой, Е. Ю. Борисова рассматривается роль и функции тренера в спортивной подготовке.

В работах таких авторов, как В. Г. Сивицкий, Б. А. Вяткин, Г. В. Солдатова, В. А. Курашвили и др. рассмотрена роль психолога, как помощника тренера. Психолог - специалист, который исследует закономерности психической деятельности спортсмена во время спортивной тренировки, двигательного обучения, участия в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях, а также участия в различных формах

общественной жизни, связанных со спортом, в специфичных командных взаимодействиях.

Средства и методы психологической подготовки спортсменов рассмотрены в работах А. М. Ахатова, И. В. Работина, И. Г. Шульца, И. И. Дмитриева, Д. С. Чемоданова и др.

Адаптация лошади к новым условиям и повышение её стрессоустойчивости с целью подготовки к соревнованиям рассмотрена в работах И.А. Кабасовой, Н.П. Петрушко, Ю. Серковой и др.

Проблемой психологического сопровождения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в конном спорте занимался Н.Б. Воробьев.

Несмотря на то, что ранее проблема изучалась, требуется дальнейшая разработка и объединение материалов из разных источников, а также практическая реализация ее различных аспектов. Возникает необходимость поиска новых средств и создания на этой основе новых методик психологического сопровождения всадников на предсоревновательном этапе подготовки, в том числе с учетом типов высшей нервной деятельности всадника и лошади.

Актуальность темы, степень ее разработанности в научной литературе выявляет следующие объективные противоречия: между растущими требованиями ко всадникам в условиях высокой конкуренции и недостаточным содержанием комплекса мер, направленных на совершенствование различных сторон процесса их подготовки; между наличием исследований в области психологической подготовки спортсменов и отсутствием прикладных работ, ориентированных на психологическое сопровождение взрослых всадников на предсоревновательном этапе; между имеющимися разработками в сфере подготовки спортивной пары «всадник-лошадь», и недостаточным количеством исследований с учетом их индивидуальных особенностей.

Исходя из данных противоречий нами была сформулирована **проблема исследования**: недостаточность разработанности научно-методологических

основ психологического сопровождения взрослых всадников на предсоревновательном этапе подготовки.

Таким образом, значимость проблемы и выявленное противоречие послужили основой для определения **темы** нашего исследования: «Особенности психологического сопровождения взрослых всадников на предсоревновательном этапе подготовки».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность средств и методов психологического сопровождения взрослых спортсменов, занимающихся конным спортом на предсоревновательном этапе подготовки.

Объектом исследования является процесс подготовки взрослых спортсменов, занимающихся конным спортом на предсоревновательном этапе подготовки.

Предметом исследования является средства, методы и условия психологического сопровождения взрослых спортсменов, занимающихся конным спортом на предсоревновательном этапе подготовки.

Гипотеза исследования заключается в том, что психологическое сопровождение взрослых спортсменов, занимающихся конным спортом на предсоревновательном этапе подготовки, будет эффективно, если:

- рассматривать взаимодействие в системе «тренер-спортсмен-лошадь» как важный процесс обмена ресурсами субъектов спортивной деятельности и оптимизировать характер этого взаимодействия;
- подобрать средства и методы психологической подготовки спортсменов с учетом их индивидуально-личностных особенностей;
- создать условия для освоения спортсменами универсальных психологических приемов: целеполагания на основе смыслополагания; самоорганизации и мобилизации; саморегуляции эмоциональных состояний;

- критериями эффективности процесса считать позитивную динамику свойств и качеств личности спортсменов и спортивных результатов.

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по психологическому сопровождению спортивной деятельности и специфике конного спорта.
2. Определить индивидуально-личностные особенности спортсменов, занимающихся конным спортом.
3. Изучить характер взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-лошадь».
4. Разработать и апробировать совокупность средств и методов психологического сопровождения спортсменов, занимающихся конным спортом на предсоревновательном этапе подготовки.

Решение поставленных задач и проверка исходных предположений обеспечивались применением следующих **методов исследования:**

теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, сравнение, обобщение, классификация, моделирование;

эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы), тестирование, наблюдение;

математические: таблично-графические методы анализа данных, методы математической статистики для определения степени значимости и достоверности полученных результатов, методы количественной обработки результатов исследования.

Опытно-экспериментальная база исследования: Тюменская региональная общественная организация конного спорта, КСБ «Рубин».

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении исследовании по вопросу психологического сопровождения спортсменов, занимающихся конным спортом на предсоревновательном этапе подготовки.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы психологического сопровождения взрослых спортсменов, занимающихся конным спортом на предсоревновательном этапе подготовки.

Структура исследования отражает логику, содержание и результаты работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ВСАДНИКОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

1.1. Психологическое сопровождение спортивной деятельности

Процессы трансформации, происходящие в различных структурах современного общества, так же влияют на систему подготовки спортсменов. В условиях повышенного напряжения на тренировках и в период соревнований, изучение психики спортсменов и методы психологической помощи являются очень важным звеном в их подготовке. Без четкого понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, множества обуславливающих её связей невозможно разработать рациональный метод тренировок, отвечающий современным научным и образовательным требованиям [66].

Психологическое сопровождение в спорте базируется на общем процессе психологического сопровождения, И. А. Баева описывает его как «комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных мер, представленных разными психологическими методами и приемами, которые осуществляются в целях обеспечения оптимальных социально-психологических условий для сохранения психологического здоровья и полноценного развития личности, ее формирования как субъекта жизнедеятельности» [5]. Мы рассмотрели некоторые подходы к пониманию сущности психологического сопровождения в спорте (табл. 1).

Подходы к пониманию сущности психологического сопровождения в спорте

Автор	Понятие
Смирнова В.В., 2009	«Психологическое сопровождение в спорте – это содействие в достижении максимальных для данного спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, осуществляемого на всех этапах спортивной карьеры» [63]
Доктор псих. наук Стамбулова Н. Б., 1999	«Психологическое сопровождение в спорте — это система общих и частных технологий психологической помощи спортсмену, а также их применение на каждом этапе спортивной карьеры, начиная от начала спортивной специализации и заканчивая уходом из спорта и переходом к другой карьере» [66]
Канд. пед. наук, доцент Сивицкий, В.Г. 2006	«Психологическое сопровождение в спорте – это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена, требующий длительного сопровождения наряду с физической, тактической и технической подготовкой» [60]
Рахимов А.А., Салмова А.И, 2017	«Психологическое сопровождение в спорте – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально – психологических условий для успешного обучения и психологического развития спортсмена» [51]

Проведя контент-анализ понятия «психологическое сопровождение в спорте», мы пришли к выводу, что в нашем исследовании мы будем придерживаться позиции, отраженной в определении В. Г. Сивицкого. На наш взгляд это определение наиболее полно отражает сущность психологического сопровождения, так как рассматривается одним из базовых элементов

подготовки спортсмена наряду с физической, технической и тактической подготовкой.

С целью более четкого представления о психологическом сопровождении спортивной деятельности необходимо рассмотреть задачи, выполняемые в процессе его реализации. А. Н. Николаев выделяет такие задачи как:

1. Задачи общего психологического взаимодействия.
 - а) Задачи, решение которых происходит вследствие психодиагностики. К ним относят: предоставление спортсменам и тренеру информации об уровне общей и специальной психологической подготовки спортсменов; разработку рекомендаций для тренера по подбору команды по психологическим критериям для занятий данным видом спорта и т.д;
2. Задачи, решение которых происходит вследствие психологического воздействия. К ним относят: формирование и поддержание интереса у спортсменов к занятиям спортом и предметам; повышение и мотивация спортсменов к занятиям спортом; воспитание; развитие у спортсменов жизненно и спортивно важных личностных качеств и т.д.
3. Задачи специального психологического взаимодействия.
 - а) Задачи, решение которых происходит вследствие психодиагностики. К ним относят: разработку рекомендаций для тренера по подбору команды для выступления на конкретном соревновании по психологическим критериям;
 - б) Задачи, решение которых происходит вследствие специального психологического воздействия. К ним относят: психологическую подготовку спортсменов к конкретным соревнованиям; снятие у спортсменов симптомов чрезмерной утомляемости и однообразия и т.д.;
4. Задачи, косвенно связанные со спортивной деятельностью, К ним относят: помощь тренерам и спортсменам при организации коммуникации с другими людьми; сохранение стабильного

психологического состояния спортсменов за пределами спортивной жизни; развитие и закрепление полезных привычек; помощь тренерам и спортсменам в избавлении от вредных привычек и зависимостей; помощь в избавлении от хронических или острых стрессов, синдрома хронической усталости, астении, депрессии, ипохондрии и др.[38].

Следующие этапы психологического сопровождения в спортивной деятельности отмечены в работе Н. Г. Ершовой:

1. Диагностический этап. Данный этап является стартовым при работе психолога со спортсменом и тренером. Важную роль играет организация комплексного психологического тестирования для определения области проблем и выявления возможностей получения необходимого ресурса. Для определения оптимальности условий, которые может создать тренер и отслеживания динамики психического развития спортсмена важно проводить плановый психологический мониторинг [24]. В. Л. Марищук определяет понятие психодиагностика в спорте как «исследование и оценка спортивно важных качеств, индивидуальных и личностных особенностей, установок, состояний и готовности спортсменов к соревнованиям. Использование психодиагностики в спорте служит его становлению и развитию как особой профессиональной деятельности» [34].
2. На этапе поиска производится обработка результатов, которые были получены на предыдущем этапе. С целью определения дальнейшего вектора работы с тренером и спортсменом, используются личные консультации, на которых выявляются причины различных затруднений и разрабатывается комплекс мероприятий, реализуемых в процессе спортивной деятельности.
3. На консультативно-проективном этапе используются тренинги. Спортсмен должен активно участвовать в работе, только в этом случае будет получен положительный результат.

4. Для осуществления деятельностного этапа необходимо, чтобы спортсмен состоятельно принимал важные решения и действия должны исходить только от него самого. У успешного спортсмена, который берет на себя ответственность за свои действия и предвидит их результаты, должен быть сформирован образец поведения.
5. Рефлексивный этап подводит к завершению психологическое сопровождение, повествуя о начале новой работы в области совершенствования в спорте, а также о прохождении определенного этапа профессионального роста [24].

Психологическая подготовка является основным элементом психологической поддержки. Данное определение интерпретируется для выражения действий спортсменов и менеджеров, тренеров. Эти выражения формируют личностные качества спортсменов, а также развивают их психические процессы. Для итоговой тренировочной деятельности и успешного выступления на соревнованиях психологическая поддержка является необходимым элементом [49].

Важно понимать, что психологическое сопровождение – это длительный процесс, осуществляемый постепенно. Он включает в себя следующие элементы: психологическую подготовку к конкретным соревнованиям, общую психологическую подготовку, психологическую подготовку к длительному тренировочному процессу и оперативное психологическое вмешательство [16].

1. Результатом общепсихологической тренировки является положительная адаптация к определенным условиям тренировочных и соревновательных нагрузок, формирование и развитие особых характеристик, важных для занятия спортом [70].
2. Специальная психологическая подготовка служит созданию высшей психологической готовности к спортивной борьбе в условиях конкретного соревнования, к конкретному сопернику, к этапу

тренировки. Её целью является повышение самоконтроля, самоорганизации и самоосознания в различных ситуациях [16].

3. Оперативное психологическое вмешательство направленно на коррекцию психологической готовности к конкретной соревновательной нагрузке.
4. Целью психологической подготовки к многолетнему тренировочному процессу является формирование психологической готовности спортсмена к многолетним тренировкам и соблюдению четкого спортивного режима [70].

В психологическом сопровождении спортсмена любой квалификации должны присутствовать виды психологической подготовки, а также им должны быть предоставлена помощь для преодоления разных стрессовых факторов.

Ниже приведен перечень основных предсоревновательных и соревновательных стресс-факторов, которые влияют на состояние спортсмена и результат его выступлений.

Предсоревновательные стресс-факторы:

- 1) низкие результаты на тренировках и соревнованиях;
- 2) позиция фаворита перед соревнованием;
- 3) неудачи в предыдущих соревнованиях или тренировках;
- 4) завышенные требования;
- 5) регулярные мысли о необходимости выполнить задание;
- 6) прошлые неудачи с данным соперником.

Соревновательные стресс-факторы:

- 1) неудачный старт;
- 2) неоправданное судейство;
- 3) задержка старта;
- 4) стрессовое состояние;
- 5) существенное преимущество соперника;

- б) неожиданно высокие баллы соперника;
- 7) незнакомый противник;
- 8) ухудшенное физическое состояние [17].

С целью определения и преодоления вышеперечисленных стресс-факторов, которые зависят от психологических особенностей спортсмена, зачастую требуется помощь спортивного психолога. В. Г. Сивицкий выделяет ряд принципиально отличающихся особенностей деятельности психолога в спорте от деятельности психолога в других учреждениях. Специфика деятельности психолога в спорте должна быть отражена как в процессе подготовки специалистов, так и при отборе психологов для работы в спортивной сфере.

«Во-первых, в спорте целью работы является подготовка к максимальному проявлению спортсменом своих возможностей, что требует значительных волевых усилий, эмоционального напряжения и может быть связано с риском для здоровья (получение травмы, перетренированность и т.д.). Во-вторых, высокая конкурентность соревновательной борьбы вызывает необходимость создания на тренировке экстремальных условий, в том числе и с проявлением социально негативных явлений (конфликтности, агрессивности, дезадаптации). Безусловно, психологическая подготовка должна предусматривать и профилактику переноса негативных ситуаций в повседневную жизнь. В-третьих, результат деятельности спортивного психолога ожидается в конкретный период проведения соревнований, и получение эффекта от психологической подготовки или секундирования до или после запланированного момента рассматривается как неудача. В-четвертых, роль психолога в комплексной системе подготовки спортсмена требует иногда нарушения конфиденциальности диагностики, например, когда психолог обязан обосновать свою рекомендацию тренеру при планировании нагрузок или отборе в сборную команду» [61].

Спортивный психолог должен уметь быстро и эффективно решать любые психологические проблемы, которые могут мешать спортсмену или

команде достичь поставленной цели. Для решения этих проблем необходим перечень задач психологической поддержки в спорте [64].

В качестве форм психологического сопровождения спортсменов в деятельности психолога может применяться:

1. Индивидуальная работа в форме психотерапии, консультирования, реабилитации, беседы, психической наблюдения в тренировочном процессе, психокоррекции;
2. Психодиагностика с применением программного обеспечения и тестового материала;
3. Групповая работа в форме консультирования, аутогенной тренировки, релаксации, визуализации, идеомоторной тренировки, беседы и т.д.;
4. Разработка и обсуждение планов работы по психологическому сопровождению в команде и с отдельными спортсменами, а также работа с тренером, во время обсуждения актуальных проблем как у отдельных спортсменов, так и в команде;
5. Психодиагностика с применением программного обеспечения и тестового материала [21].

Таким образом, психологическая подготовленность спортсмена – главный критерий оценки эффективности психологической поддержки. В условиях высокой конкуренции именно лучшая психологическая подготовленность будет способствовать наиболее эффективной демонстрации физической, технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена [15].

В своем труде В. Г. Сивицкий предлагает принять во внимание следующие группы психических проявлений:

- поведенческие – характеризуются способностью выполнять действия, которые требуют быстроты реакции, выдержки, фиксации, переключения внимания, временной антиципации, точности пространственной, настойчивости и т.д.

- эмоциональные – характеризуются отношением субъекта к занятиям спортом: болельщикам соперникам, тренировкам, соревнованиям, ожидаемому результату, соревнованиям, и т.п.;
- мотивационные – характеризуются стремлением спортсменов принимать участие в соревнованиях, повысить объем тренировок, взаимодействовать с тренером, партнерами, психологом, болельщиками и др. К ним относится самооценка, являющаяся фактором мотивации для занятия спортом;
- когнитивные – характеризуются особенностями воображения и памяти, восприятия, представления и мышления. Также к когнитивным особенностям относятся «чувства» дорожки, снаряда, воды, ковра и т.д [59].

У каждого спортсмена эмоциональные черты основаны на врожденных особенностях (темпераменте). Для того, чтобы изучить эмоциональную составляющую спортсмена, необходимо изучить его наиболее частые и характерные выражения эмоций: гнев, печаль, радость и др. После этого можно предпринять попытку компенсировать или же их минимизировать проявление негативных эмоций[59].

При наличии у спортсмена отклонений эмоционального состояния важно:

- Изменить интенсивность и количество, тип тренировочных нагрузок; провести медицинское обследование если спортсмен себя чувствует плохо.
- Найти причину регресса эмоциональной составляющей спортсмена.
- При отсутствии мотивации к соревнованиям и тренировкам изменить содержания занятий, соревновательные цели и баланс уровня притязаний с возможностями спортсмена; актуализировать соревновательной мотивации.

- В случае ухудшения отношений с сокомандниками и с тренером нужно: сконцентрировать внимание на спортсмене; проанализировать удовлетворение эмоциональных контактов со спортсменом; проанализировать характер своего отношения к спортсмену; беседовать с другими спортсменами, чтобы выстроить товарищеские отношения со спортсменом
- В случае неудовлетворенности процессом тренировки необходимо анализировать выполнение заданий и подготовленности (физической, тактической, технической, психологической) достигнутой в тренировочном процессе [4].

В случае, если у спортсмена выраженность тренировочной мотивации является недостаточной необходимо:

- ставить реальные цели для спортсменов;
- развивать благоприятное эмоциональное состояние для улучшения и поддержания интереса к спорту;
- создавать положительный психологический климат в команде;
- развивать у спортсменов личностный смысл во время тренировок через осознание важности спорта [4].

Познавательные или когнитивные способности являются стабильной чертой конкретного спортсмена. Склонность к действенному или образному мышлению, оригинальность суждений и поступков, сообразительность, логичность рассуждений, быстрота запоминания и воспроизведения информации являются индивидуальными показателями психической активности разных спортсменов. Избыточная сосредоточенность на будущее соревнование является отрицательным показателем.

Самый изменяемый – мотивационный компонент. Мотивация может быть недостаточной, оптимальной или чрезмерной, но этот уровень очень индивидуален для разных спортсменов [59].

В случае, если у спортсмена выраженность соревновательной мотивации является недостаточной необходимо:

- рассказать спортсменам о противниках, выявить их сильные и слабые стороны;
- актуализировать мотивы участия в состязаниях;
- планировать цели и задачи на соревнования в соответствии с уровнем подготовки спортсмена;
- оказать психологическую и техническую подготовленности поддержку спортсменов к состязаниям;
- моделировать действия соперника в тренировочной деятельности [4].

Поведенческий компонент спортсмена состоит из показателей, необходимых для успешного выполнения деятельности, и в целом зависит от предстоящей деятельности. Состав поведенческого компонента различных видов спорта будет отличаться друг от друга [59].

Изучение темперамента спортсмена одна из первостепенных задач спортивного психолога. Б. А. Вяткин писал «под темпераментом понимается совокупность устойчивых, индивидуально-своеобразных свойств человека, определяющих динамику его психической деятельности. Эти свойства одинаково проявляются в разнообразной деятельности, независимо от ее содержания, целей и мотивов.» [10].

Б. А. Вяткину удалось определить особенности проявления типов темперамента в спортивной деятельности «сангвиник» (уравновешенный, сильный, подвижный). Он отдает предпочтение видам спорта, где нужно быть активным, подвижным и смелым. Спортсмен с темперамента сангвиника является работоспособным, общительным, ему легко удастся перейти от одного вида упражнений к другому, но по своей натуре является недостаточно усидчивым и сосредоточенным, быстро адаптируется к новым упражнениям (выполняет с первой попытки, но ошибки не исключены), не любит долго и упорно совершенствовать свою технику. Он имеет стабильные результаты на

соревнованиях, нежели чем на тренировках. Перед началом соревнований находится в состоянии «боевой готовности»; в то время как холерик (неуравновешенный, сильный, с преобладанием возбуждения) отдает предпочтение высокоэмоциональным видам спорта, интенсивным и темповым движениям. Он с охотой и с увлечением начинает заниматься тем видом спорта, который сам выбрал, но его огонек быстро тухнет. Длительные силовые тренировки даются ему не легко, но, если какое-то упражнение его заинтересовало, он будет долго и упорно его повторять. Результаты на соревнованиях в основном нестабильны, из-за склонности к «предстартовой лихорадке» чаще всего ему не удастся в полной мере осуществить свои возможности на состязаниях; флегматик (уравновешенный, сильный, инертный) отдает предпочтение не требующим быстрой реакции и переключения внимания, а также спокойным и небыстрым видам спорта, однообразным упражнениям. Данный тип темперамента проявляется в спорте недостаточно быстрым развитии моторики, в затруднении перехода с одного вида деятельности на другой. Он является очень трудолюбивым, не общительным, настойчивым, предрасположенным к кропотливой работе над своей техникой и отдельных упражнениях. С легкостью относится к внешним раздражителям, перед стартом находятся в состоянии «боевой готовности», имеют стабильные результаты в соревнованиях; меланхолик (неуравновешенный, слабый) предпочитает индивидуальный вид спорта. Чаще всего спорт, который выбирает меланхолик не связан с командной борьбой и единоборством. В занятиях спортом меланхолик отличается высокоразвитой мышечно-двигательной и психической чувствительностью, гиперответственностью, утонченным эстетическим чутьем. К сожалению, из-за низкой выносливости и неустойчивости к внешним раздражителям у него развивается чувство неуверенности в своих силах. Из-за присущей высокой тревожности, которая способствует появлению негативных предстартовых состояний на соревнованиях он показывает не стабильные результаты, затрудняющие достижение высоких результатов» [10].

В любом типе темперамента имеются как сильные, так и слабые стороны, поэтому их необходимо определять и учитывать при создании стиля спортивной деятельности каждого спортсмена. Мягкое общение и лояльное отношение со стороны тренера в условиях соревновательной деятельности и овладение методами саморегуляции необходимо спортсменам-интровертам. Ограничение чрезмерного общения в условиях соревнований для увеличения концентрации на предстоящем выступлении требовательность систематической работы над собой со стороны тренера необходимо для спортсменов-экстравертов.

Кроме индивидуализации методов регуляции психического состояния в любом виде спорта присутствует также традиционная система методов и средств психорегуляции. Данная система обусловлена особенностями тренировки и соревнований. Эффективность системы оценивается после анализа задач психологической подготовки и изменения методов под возможности, спортивной деятельности участника команды [59].

В период соревнований не всем требуется помощь и не каждый метод психологического сопровождения применим ко всем. Индивидуализация подразумевает нахождение общих, единичных и особенных средств психологической помощи.

К общим средствам относятся такие способы воздействия, которые полезны всем спортсменам. К единичным – которые могут быть использованы в отношении лишь одного спортсмена из команды, учитывая его индивидуальные психологические особенности. К особенным средства, которые полезны только для некоторых и не должны применяться для остальных спортсменов. Например, более активным спортсменами с целью оптимизации их предстартового состояния рекомендуется более интенсивная разминка, а менее активным и ригидным – менее интенсивная. Первым рекомендуется более широкий круг методов саморегуляции психического состояния, чем последним [38].

В своей работе Г. И. Савенков отмечает необходимость теоретического обоснования психологической подготовки спортсмена на основе положений «общей теории систем». В данном положении отражено единство психологической структуры спорта, в частности структуры психологического тренинга [54].

Ведущее место в структуре психологической подготовки спортсмена отводится «Психологическому паспорту избранного вида спорта». А. А. Реан рассматривает индивидуальные психические и личностные качества спортсмена по уровню значимости. Именно они помогают определить основной вектор психолого-педагогического воздействия на формирование и коррекцию психических и личностных качеств, необходимых для данного вида спорта. Общая структура психологического паспорта может включать следующие разделы: направленность личности, нравственные, волевые, эмоциональные и коммуникативные качества, способности, темперамент. Данные качества, которые присущи тренеру и спортсменам, эксперты оценивают по степени значимости в достижении высоких результатов в данном виде спорта. Перечень качеств, при необходимости, может расширяться в зависимости от вида спорта [52].

На данном этапе развития психологического сопровождения в спорте, основными наиболее актуальными проблемами по мнению В. Г. Сивицкого являются:

- недостаточная подготовленность специалистов в данной области. В психологической деятельности, особенно в спорте высших достижений, обусловлена не стандартным набором процедур, а конкретными задачами текущего этапа подготовки и индивидуальными особенностями самого спортсмена;
- замена спортивного психолога тренером с низким уровнем компетенции в вопросах психологии. Тренер ставит задачи, решение которых часто требует строгой дисциплины и авторитарного давления на спортсмена. Спортсмен вынужден проявлять негативные качества такие как агрессия

и гнев в связи с конкурентностью спортивной жизни. Спортивный психолог – это своеобразная отдушина, помогающая спортсмену поддержать необходимый уровень подготовленности. В связи с различными задачами тренера и психолога следует, по возможности разделять обязанности в соответствии с должностями;

- большинство проблем требуют регулярного воздействия в течение определенного периода времени, иногда довольно длительного. Быстрое решение давно назревшей проблемы может не дать должного результата;
- недостаточное понимание психологом внутренней природы спорта, недостаточная систематичность планирования и анализа психологической подготовки, неадекватная адаптация методик к конкретному контингенту спортсменов и т.д. [61].

1.2. Специфика конного спорта

Конный спорт продолжает развиваться, в век индустриализации, урбанизации, сверхзвуковой авиации и невиданного ускорения темпов жизни искусство верховой езды приобрело иное социальное значение в жизни людей. Теперь оно стало замечательным средством физического развития, психологической разгрузки и совершенствования человека, средством его активного отдыха и оздоровления, которое все больше привлекает людей различного возраста.

Использование в соревнованиях животных - основная отличительная особенность дисциплин конного спорта. Стоит отметить, что активное взаимодействие лошади и спортсмена являются показателями результата. Успешный результат зависит от подготовленности всадника и лошади, как единого целого [27]. Человек в этой системе должен являться лидером. Уверенность в себе, сочетающаяся со спокойной твердой настойчивостью — вот основополагающее условие успешного взаимодействия [62].

Минспорттуризм России утвердил приказ о виде спорта «конный спорт», выделяют три основных дисциплины в конном спорте, которые входят в программу Олимпийских игр: выездка, конкур и троеборье.

«Целью выездки является достижение полного взаимопонимания между всадником и его лошадей, посредством подчинения лошади всаднику, при этом лошадь демонстрирует свободу и равномерность аллюров, гармоничность и легкость движений, принятие повода без напряженности или сопротивления. Конкуру (преодолению препятствий) – это вид конного спорта, в которых пара спортсменов - лошадь проверяется при различных условиях на маршруте, проходящем через препятствия. В этом испытании от спортсмена требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, ее навыки, скоростные качества и повиновение, а также взаимопонимание всадника и лошади при решении спортивных задач. Троеборье является наиболее полным комбинированным соревнованием, требующим от

спортсменов значительного опыта во всех видах конного спорта и четкого понимания возможностей своей лошади, а от лошади – соответствующего уровня подготовки, полученного в результате разумного и последовательного тренинга» [47].

Показательные соревнования проводятся по любому из выделенных направлений конного спорта. По характеру соревнования могут быть личными, командными, лично-командными.

«Личными считаются соревнования, в которых результаты засчитываются каждому участнику отдельно, и каждый участник отдельно классифицируется. Командными считаются соревнования, в которых результаты отдельных участников засчитываются команде в целом и классифицируются только команды. Лично-командными считаются соревнования, в которых результаты засчитываются одновременно отдельным участникам и команде в целом, и классифицируются как команды, так и отдельные участники» [47].

В среднем, длительность соревновательной езды определяется 10 минутами. Перед соревновательной ездой всадник разминается на поле в течение 20-40 минут. Физическая нагрузка может носить как статический, так и ритмический характер. Во время выполнения тренировки спортсмен выполняет повторяющиеся элементы. Спортсмен должен подавать команды к исполнению элементов лошады, создавать эти элементы, а также постоянно контролировать темп и ритм движения лошади, правильность и регулярность ее аллюров (аллюр – способ поступательного движения лошади), кроме всего этого, всаднику необходимо удерживать центр тяжести в динамическом равновесии с лошады. Поскольку спортсмен при управлении лошады двигает руками, ногами, поясицей и корпусом – его работу нельзя отнести к абсолютно статическим интервальным нагрузкам. Это означает, что физическая деятельность спортсмена является в большей степени свободной в отличие от статической силовой нагрузки [46].

Успешное выступление на соревнованиях зависит от создания четкой структуры многолетней подготовки по конному спорту. Данная структура

должна предусматривать цели и задачи, иметь подготовленный программный материал по технической, тактической, психологической, физической разделам подготовки. В структуре также должны быть прописаны средства и формы подготовки, система воспитательной работы и календарный план спортивных мероприятий.

Процесс спортивного мастерства должен быть последовательным, непрерывным, гармонично развивающим все органы и системы организма, воспитывающим трудолюбие, ответственность, обеспечивающий всестороннюю общую и специальную подготовку, развивающий техническую и тактическую подготовку избранного направления в конном спорте, развивающим специальные и общие физические качества, предоставляющие необходимые возможности для спортивного развития, а также достижения отличных результатов в спорте.

Необходимым условием успешного начала спортивной подготовки служит присутствие хороших перспективных лошадей, современного оборудования, материально-технического обеспечения, аммуниций, наличие медицинского и ветеринарного обеспечения, средств восстановления [27].

В предпрофессиональных программах физкультурно-спортивной направленности по конному спорту выделяют следующие разделы подготовки:

1. «Теоретическая подготовка. Исходя из названия подготовки, обучающиеся приобретают необходимые теоретические знания, которые в последующем позволяют спортсменам адекватно оценивать общественную значимость спорта. В данном разделе спортсмены учатся понимать объективные закономерности спортивной тренировки, ответственно относиться к занятиям, а также осознанно выполнять задания тренера. Учащиеся могут проявлять самостоятельность и творчество на соревнованиях и тренировках. По прохождении теоретического раздела, учащиеся должны обладать определенным минимумом знаний по истории и организации физической культуры и

спорта, вопросам педагогики, теории спортивной тренировки, психологии, гигиены, физиологии, спортивной медицины. Спортсмен-конник должен иметь знания о строении организма лошади, его функциях, физиологии животного, о тонкостях кормления и содержания, знать основы тренинга лошадей и зоопсихологии. Подготовку по теоретическим занятиям стоит планировать и проводить в соответствии с планом и содержанием практических занятий. Чаще всего занятия по теории проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, а также самостоятельных работ (изучение литературы). Теоретические занятия могут быть организованы в отдельное время в зависимости от изучаемой темы, необходимого материального обеспечения или же быть частью учебно-тренировочных занятий» [27].

2. «Физическая подготовка имеет разделение на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Первая - является обязательной при составлении учебно-тренировочного занятия. Цель этой общей подготовки – разогрев организма учащегося перед тренировкой, подготовка к более серьезным физическим нагрузкам. Во время проведения общей физической подготовки важно не забывать, что это подготовительная часть занятия, поэтому интенсивность тренировки должна быть средней. Что касается специальной физической подготовки - она имеет более интенсивный характер, направлена на двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта а также воспитание физических способностей» [32].
3. «Техническая подготовка - основная часть специальной тренировки по виду спорта. Данная подготовка включает в себя: Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади. Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка, расседывание. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для

посыла лошади вперед и ее остановки. Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянами и без стремян. Практика управления лошадью путем воздействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рыси, с переменной направлением и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы. Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси» [27].

4. «Тактическая подготовка – во время данной подготовки спортсмен овладевает рациональными формами ведения спортивной борьбы при движении к цели. В процессе тренировок всадник обучается техническим приемам. Данные тренировки направлены на развитие тактического мышления, которое основано на умении в краткие сроки сориентироваться и подать правильную команду своей лошади, на быстром восприятии ситуации. Использование графического материала – один из способов тактической подготовки: здесь изучают различные схемы и связки, отмечают способы воздействия на лошадь. Тактическая подготовка используется в процессе специфической соревновательной деятельности, направлена на учитывание индивидуальных особенностей каждой спортивной пары» [69].
5. «Психологическая подготовка спортсменов делится на три направления: общая психологическая подготовка, психологическая подготовка к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. Во время психологической подготовки спортсменов применяются методы, которые совершенствуют моральные черты характера спортсмена, улучшают приемы психической регуляции. В зависимости от психических особенностей спортсменов, а также их задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных

занятий, определяется акцент в распределении средств и методов психологической подготовки» [32].

Ниже представлена таблица влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность в конном спорте (табл. 2) [68].

Таблица 2

Влияние физических качеств и телосложения спортсменов на результативность в конном спорте

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Из таблицы мы видим, что наибольшее влияние имеет вестибулярная устойчивость и координационные способности. Именно их развитию нужно уделять большее внимание, так как они имеют наибольшее влияние в процессе верховой езды.

Физическая активность всадника сопровождается значительным статическим компонентом, сочетающимся с вертикальными колебаниями, связанными с ритмическими толчками от перемещения лошади. В связи с этим регуляция двигательной деятельности всадника обеспечивается мышечно-суставной чувствительностью, функционированием вестибулярного аппарата, постоянным зрительным контролем [8].

«Чувство лошади» – важное определение в конном спорте, данное понятие обозначает, что спортсмен обучен навыкам ощущения движения корпуса животного, а также положения его туловища в пространстве в подходящий момент: угол наклона головы, положение затылка, движение ног, корректное распознавание ответных реакций. Помимо этого, «чувство

лошади», как обратное звено управления может включать в себя еще и модуляции техники. [8].

Четкость воздействий и порядок в отрабатываемых упражнениях, постепенный и своевременный переход от простого к сложному должны быть основой всего обучения. основополагающим элементом методики обучения верховой езде являются повторение и напоминание пройденных правил во время практической тренировки [25].

С точки зрения теории П. К. Анохина, физиологические механизмы качественно преобразованных движений лошади, определяются следующими факторами: «Каждое дробное движение спортивной лошади в структуре целого элемента представляет собой функциональную систему, конечным результатом которой является воспринимаемое лошадью поощрение от всадника через его средства управления. Промежуточным результатом, достигаемым организмом лошади, является выполнение заданного ею в акцепторе действия мышечного сокращения, являющегося конечным результатом для суперсистемы «всадник-лошадь». Положительный результат функциональной системы достигается только на основании выработанной специальной тренировкой высокой тактильной чувствительности лошади, ее выездженности. Повлиять на результат функциональной системы лошади возможно в стадию афферентного синтеза, когда всадник налаживает наиболее тонкий контакт с лошадью через правильно заданный условный раздражитель. Конечный совершенный результат зависит от тонкого, быстрого и взаимосогласованного взаимодействия лошади и всадника. Акцептор действия лошади предполагает ее выездженность, в то время как акцептор действия всадника предполагает его мастерство» [44].

Каждому спортсмену подбирается лошадь в соответствии с его способностями, а также его конституцией тела, уровнем физического развития, темпераментом и психологическими особенностями. Конный спорт оценивает лошадь как личность. Каждое животное может научить всадника чему-то новому, поэтому в начале спортивной подготовки необходимо ездить

на разных лошадях, предназначенных для обучения спортсменов. Но в период подготовки к определенным соревнованиям необходимо предусмотреть формирование пары «всадник-лошадь» в соответствии с их индивидуальными особенностями, о которых мы писали выше [25].

Отмечено, что перед тем, как начать планировать тренировку лошади, необходимо провести учет ее неравной системы. После этого лошадь сможет стать еще более эффективной и добиться положительных результатов. Вместе с тем учет ВНД животного, может облегчить выбор системы тренинга, снизит вероятность перегрузки нервной системы, а также определит перспективы работы с конкретной спортивной лошадью. Это означает, что вероятность травматизма и всадника и лошади будет сведена к минимуму. Владение информацией об особенностях нервной системы животного помогает эффективнее и успешнее выступать на соревнованиях. Спортсмен, который заранее знает какие факторы могут отрицательно сказаться на психическом состоянии лошади может предугадать или же предотвратить их в необходимый момент [37]. Способность быстро переключаться с процесса возбуждения на процесс торможения и обратно, иначе говоря, «подвижность нервных процессов» - даёт возможность определить меру адаптированности лошади к необычным, новым условиям, проверить устойчивость животного к болезням [3].

Русский ученый Иван Петрович Павлов применял метод условных рефлексов и проводил исследования ключевых закономерностей высшей нервной деятельности у животных, а также добился авторства своего труда о типах нервной системы [40]. Павлов квалифицировал четыре типа высшей нервной деятельности: сильный уравновешенный подвижный, сильный уравновешенный инертный, сильный неуравновешенный и слабый типы.

«Сильный уравновешенный подвижный. Лошади этого типа имеют высокие адаптивные возможности. Они активны, энергичны, но при этом спокойны. Им свойственны высокая производительность при всех видах использования и быстрое восстановление работоспособности. Сильный

уравновешенный инертный. Лошади этого типа обычно спокойны, но в новой обстановке пугливы, работоспособность восстанавливают медленно. Сильный неуравновешенный. Лошади этого типа при высокой нагрузке менее работоспособны. В трудных ситуациях легко подвержены срыву процессов ВНД, проявляющемуся в невыполнении команд и отказе от работы. Слабый. Лошади этого типа отличаются пониженной работоспособностью. Они малопригодны для любого вида использования, так как плохо приспосабливаются к окружающим условиям, склонны к невротическим расстройствам, часто отказываются от работы и бывают непослушны» [2].

Лошади группы выездки обладают сильной, устойчивой нервной системой, что первостепенно для правильного и четкого выполнения сложных элементов выездки, которые могут потребовать высокую координацию всех нервных процессов. Отмечено, что результаты животных с сильным неуравновешенным типом с выдающейся или большой силой нервной системы или с сильным уравновешенным подвижным типом ВНД могут показывать более успешные результаты, в отличие от лошадей с сильным уравновешенным инертным типом ВНД.

При выборе спортивных лошадей группы конкура приоритетными являются прыжковые качества, а также физическая выносливость, также обращают внимание на такие качества как сила и уравновешенность нервных процессов, меньшее внимание обращено на нервную систему.

Главным условием при использовании лошадей учебной группы является: безопасность животного для человека, в связи с этим важное значение придаётся силе нервной системы и уравновешенности нервных процессов [67].

Г. В. Паршутин и Е. Ю. Румянцева в 1960 году изучили высшую нервную деятельность у лошадей олимпийской сборной по конному команд. В результате этого, в Олимпийских играх в Риме почувствовали лошади, которые были исключительно сильны, уравновешены и отличались подвижностью

неравной системы. Среди них, всего лишь единственная лошадь имела сильный неуравновешенный тип ВНД [41].

Оказалось, не реально до конца изучить свойства и характер нервной системы лошади, если брать во внимания только тренировочный процесс. Это требует больших усилий. Нужно тщательно наблюдать за действиями лошади, за ее состоянием здоровья, аппетитом, требуется постоянно посещать ее пристанище, мониторить ее реакцию на различного вида раздражители, отношение к людям. Если всё это соблюдать, то можно достаточно хорошо изучить нервную систему животного, его характер и психологию. Это позволит установить наилучшие отношения с лошастью во время тренировочного процесса и соревнований [9].

К таким же типам нервной системы можно отнести спортсменов, в зависимости от процессов возбуждения и торможения, которые определяют в свою очередь работоспособность нервных клеток, уравновешенность и подвижность нервных процессов [29].

В процессе тренировок необходимо, чтобы особенности нервной системы всадника и лошади совпадали для более гармоничного взаимодействия и достижения наилучших результатов. Несоответствие нервных систем могут привести к проблемам в работе с лошастью, закрепощением спортсмена, создавать опасные ситуации в тренировочном процессе.

В 1978 году учёный Б. А. Вяткина в своих исследованиях показал, что эффективность влияния на спортивную деятельность определяется свойствами высшей нервной деятельности. В связи с этим, основу индивидуального подхода в процессе обучения, тренировки или подготовки к соревнованию тех, занимающихся спортом является обеспечение преобладания определённых свойств нервной системы [10].

Гармония нервных процессов психологически выражается в стабильности любой деятельности. Частой причиной потери контроля являются непредвиденны. Это говорит о том, что нервная система всадника

находиться в неуравновешенном состоянии. Специфика спортивной деятельности гласит, что у большого процента всадников, имеющих внушительный опыт в показательных выступлениях, будут иметь нервную систему, которая преобладает над процессом возбуждения. Если не выходить за рамки допустимого, то такая высокая возбудимость может сыграть положительную роль. Так она позволяет проявить спортсмена максимум энергии. В то же время перевозбудимость спортсмена наоборот, может негативно сказаться на результатах всадника. Например, создать опасные ситуации во время исполнения упражнений, тем самым замедлив его путь к успеху.

Состояние всадника перед стартом напрямую зависит от уравновешенности нервных процессов. «Неуравновешенными» называют спортсменов, которые находятся в лихорадочном состоянии перед началом соревнований, между тем «уравновешенные» находятся в состоянии боевой готовности. Всадники, с инертной нервной системой зачастую имеют состояние предстартовой апатии. Это состояние появляется у спортсменов с неуравновешенной нервной системой. Предстартовая лихорадка отбивает желание у спортсменов начинать турнир. В данном случае сила нервной системы будет фоном: чем больше всадник приближён к слабому типу, тем раньше у него наступает апатия [7].

В своих учениях В. С. Мерлин вещает о поведении спортсменов, которые имеют различные типы нервной системы «спортсмены с инертной нервной системой компенсируют недостатки предупредительной стратегией, опираясь на точную оценку малейших признаков изменения ситуации в ближайшем будущем. Спортсмены с подвижной нервной системой склонны к лишним движениям, к быстрой смене намерений, тактической борьбе. Однако подвижная нервная система позволяет спортсменам быстро реагировать на смену обстоятельств, находить наиболее эффективные решения, обеспечивающие успешное выполнение деятельности в видах спорта, характеризующихся разнообразием и быстрой сменой ситуации» [35].

В период изучения специфики ВНД в системе «всадник-лошадь» в группе, к которой относятся спортсмены разных квалификаций и их лошадей, выделяют преимущество пар, где и лошади, и их спортсмены являются представителями сильного уравновешенного подвижного типа нервной системы. Это означает, что спортсмены, имеющие сильную подвижную уравновешенную нервную систему, имеют способность упорно выполнять монотонную работу, что свойственно для конного спорта, и обладающие высоким сопротивлением к усталости [7].

Согласно исследованиям Э. М. Пэрна «лошади с сильным уравновешенным подвижным типом высшей нервной деятельности обладают быстрыми четкими движениями, охотно выполняют работу, добронравны и имеют высокие показатели работоспособности» [50].

Отмечено, в такой системе высшей нервной деятельности конфликтные ситуации на соревнованиях и тренировках возникают редко. Излишняя эмоциональность всадника при неповиновении лошади также наказуемы штрафными очками [7].

Несколько меньше пар, где лошадь имеет с сильную неуравновешенную подвижную нервную систему, а всадник сильную уравновешенную. В конном спорте немало лошадей с сильной неуравновешенной подвижной нервной системой. Обычно, это работоспособные сильные лошади, воспитание и проведение тренировок, для которых имеет свои особенности. Большое количество новых элементов или слишком однообразная продолжительная тренировка, использование хлыста или шпор во время управления может стать причиной отказа животного от работы или привести к нервному срыву. К таким животным нельзя применять чрезмерно интенсивные нагрузки или болевые раздражения [50].

Лошадям с сильной неуравновешенной нервной системой нужен уравновешенный тренер и спортивный партнер. Всадник должен уметь исправлять свои действия и грамотно управлять животным. При таких условиях возможно получение довольно высоких результатов. На

соревнованиях лошади с сильной уравновешенной малоподвижной нервной системой так же могут показывать высокие результаты [7].

Помимо высшей нервной деятельности важной чертой всадника является способность к концентрации. Нельзя отвлекаться, когда идет процесс подготовки лошади к выступлению. Соревнования должны проводиться с абсолютной концентрацией и абсолютным спокойствием, даже когда лошадь выходит из-под контроля. Для того, чтобы обучиться верховой езде, всаднику нужно проводить огромную работу над собой. Это является важнейшим элементом в обучении верховой езде. Побеждать нужно не лошадь, а собственную робость, нетерпеливость, несдержанность, физическую неподготовленность. Если эти проблемы не решить в период тренировочного процесса, то выступление лошади будет напрямую зависеть от ее настроения и состояния [62].

Всадник и лошадь тонко реагируют на действия и состояния друг друга. В каждом упражнении всадник и лошадь должны контролировать не только свои действия, но и действия «партнера». Следовательно, их следует рассматривать как интегрированную систему, состоящую из двух сложных биологических подсистем. Двигательные, дыхательные сердечно-сосудистые, тонические и другие физиологические функции всадника и лошади задействованы в системе взаимных влияний, прямых и обратных связей. Успех в соревнованиях во многом зависит от деятельности сложных адаптивных систем всадника и лошади и характерных проявлений их сонастроенности [26].

Для того, чтобы тренировка увенчалась успехом, нужно заранее разработать методику и соблюдать ключевые принципы: активной мотивации к движению, посильности нагрузок и систематичности их освоения. Если хоть один из этих принципов не будет выполнен, то все приложенные усилия в подготовке лошади не дадут должный результат. Также не стоит пренебрегать пищевым вознаграждением лошади и злоупотреблять болевыми воздействиями на нее [30].

В результате, рассмотрение функциональной системы «тренер-всадник-лошадь» позволяет сделать вывод, что следующие факторы влияют на результат в конном спорте:

1. Способности спортсмена сформулировать цель к действию, которая предполагает наличие спортивной памяти, прошлого опыта, способности его мозга формировать такой опыт, точность извлечения этих ресурсов из памяти.
2. Встраивание правильного плана действий, зависящий от того, насколько точно будет применено механическое воздействие, скорость воздействия всадника на тактильные рецепторы лошади, одновременность и согласованность воздействия разных частей тела.
3. Своевременное развитие восприятия всадника, который воспринимает обратную реакцию со стороны тела лошади.
4. Степень правильного восприятия животным действий спортсмена. Связанных с ним, и умение «реагировать» на них необходимым качеством движения.

Зная всю суть функциональной системы «тренер-всадник-лошадь», всадник и тренер имеют возможность скорректировать свою работу, повлияв на нее с наибольшим эффектом, следя за состоянием каждого звена, оценивая всю систему, тем самым влияя на окончательный результат [45].

Тренеру необходимо уметь оценивать показатели, характеризующие личность спортсмена и его психологическое состояние для управления тренировочным процессом и разрабатывать индивидуальную стратегию психологической подготовки на протяжении всех периодов подготовки [6].

Тренер играет важную роль в качественной тренировке спортсменов и лошадей. Обладая опытом и знаниями, он может найти наиболее понятные и доступные способы обучения каждой пары «всадник-лошадь», не допуская шаблонов. Нецелесообразно использовать одни и те же методические приемы выполнения какого-либо упражнения для всех спортсменов без учета их

индивидуальных особенностей (характера, темперамента, физического развития). Тренер должен учитывать характеристики лошади и сравнивать их с индивидуальными характеристиками всадника [25].

Тренер-преподаватель должен быть требовательным и принципиальным в первую очередь к самому себе, уметь анализировать результаты своей работы, учитывать опасность конного спорта. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике и тактике, регулярно повышать и подтверждать свою квалификацию. Только тогда он будет пользоваться доверием своих учеников. Поощрять стремление спортсменов повышать своё спортивное мастерство, сочетая его с повседневной трудовой или учебной деятельностью, с активным участием их в общественной работе [19].

Личностному и профессиональному самоопределению спортсменов может способствовать профессионально-педагогическая направленности в деятельности спортивных тренеров, также это может развивать их психологическую стабильность.

Установка тренера «только на результат» может демотивировать всадника на занятия спортом: у спортсменов преобладают личностный престиж и материальная ориентация, при этом отмечено снижение интереса к саморазвитию и спорту.

Подобная тенденция не наблюдается в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью, спортсменами, чьими доминирующими мотивами является саморазвитие и социальные мотивы. Это происходит в следствие того, что тренеры с профессионально-педагогической установкой нацеливают всадников на преодоление трудностей, самих себя, постоянное саморазвитие с установкой на результат, в то время как другие тренеры в работе со спортсменами фокусируют их внимание на материальных и лично-престижных преимуществах большого спорта [22].

При помощи словесного инструмента, который превращается в язык тактильных сигналов общения животного и спортсмена, тренер по конному спорту имеет воздействие на пару «всадник-лошадь». В высшей школе

верховой езды, в группе «тренер-всадник-лошадь», лошадь является одновременно исполнительным аппаратом и живым существом, формирующим окончательный образ, который затем оценивается судьями.

Перед тренером стоит задача правильно подобрать вербальные команды, которые сможет заставить спортсмена сформировать своё представление о воздействии и создать программу действий, дающую точную дозировку потока импульсов к нужным мышечным волокнам его тела, воздействующие на животное при сокращении.

Расширяется тактильное рецепторное поле всадника, диапазон чувствительности спортсмена к стимулам тренера увеличивается, приобретает и закрепляется навык к дозировке мышечных усилий, чувству темпа, ритма, баланса в седле в постоянном и эффективном тренировочном процессе. Так, применяя те или иные воздействия на животное, спортсмен участвует в формировании качеств ее движений.

Рефлексия оказывает существенное влияние на деятельность тренера. Обращение внимания на себя и свою компетентность, особенно на продукты собственной деятельности, а также их переосмысление, является эффективным средством его профессионального развития, что положительно влияет на развитие тренерских знаний, его понимание взаимосвязи теории и практики спорта влияет на спортивную практику и задачи, связанные с подготовкой спортсменов [55].

Таким образом, тренер является узловым механизмом в системе «тренер-всадник-лошадь». Роль тренера включает в себя два аспекта: первый - влияние на спортсмена посредством вербальных команд, преобразовывая их в физическую активность, тренер имеет влияние на последнее звено цепи - лошадь, значит, тренер влияет на спортивную пару в целом. Вторым аспектом – это постоянная коррекция реакции всадника и лошади, усиление тренером только качественной моторики спортсмена, а также совершенствование спортсмена этими действиями. Именно так из отдельных навыков создается умение. Результатом тренировки центральной нервной системы является

успешное исполнение спортивного элемента или двигательного навыка. Программа, пишущаяся мозгом, каждый раз выбирая наиболее оптимальное решение. В основе этой программы лежит совершенствование физических и функциональных свойств нервно-мышечного аппарата [42].

1.3. Средства и методы психологической подготовки спортсменов в конном спорте

Психологическая подготовка – это системный комплекс мероприятий влияния на психику личности. Такие мероприятия оказывают воздействие на восприятие внешних условий окружающего среды, адаптацию организма и психики к различным ситуациям, эффективность выполнения действий, целеустремленность, развитие индивидуально-психологических качеств личности, необходимых для восстановления психического здоровья, коррекции и регуляции собственного поведения, решения определенных задач[23].

При помощи соответствующих методов и средств реализуется решение задач психологической подготовки спортсменов. Средства тактики и техники конного спорта, физические упражнения являются общими средствами психологической подготовки спортсменов. К специальным психологическим средствам относятся являются: психологические воздействия и упражнения.

Для того, чтобы решить задачи психологической подготовки во время учебного процесса могут быть использованы технические средства. Данные средства дифференцируются на три группы:

- демонстрационная аппаратура (кинопроектор, аудиозапись и др.);
- регистрационная аппаратура;
- различное оборудование и тренажеры.

Тренеры, имеющие регистрирующую аппаратуру, при изучении различных параметров, таких как характер движения, время, пространство, усилия могут воспользоваться ей как средством срочной информации.

Для формирования и развития навыков специализированных представлений (мышечно-двигательной чувствительность, внимание и др.) предназначены тренажеры и оборудование.

Несмотря на это, даже современные аппараты не дают гарантий для эффективной психологической подготовки. Данная эффективность связана с творческим использованием ресурсов в психологической подготовке [1].

Психологическая подготовка спортсмена в конном спорте должна проводиться с учетом взаимодействия всадника и лошади. «Для регламентирования поведения человека по отношению к лошади, для защиты и гуманного отношения к животному Международная федерация конного спорта (FEI) разработала Кодекс поведения по отношению к лошади для всех, кто вовлечен в конный спорт. Согласно Кодексу поведения, все спортсмены должны полностью принимать его и признавать положения, изложенные в нем. Международная федерация конного спорта (FEI) настоятельно рекомендует, чтобы все, кто имеет отношение к конному спорту, получили в области своей компетенции самый высокий образовательный уровень» [48].

Зачастую психологическая подготовка всадников ограничивается простыми комментариями «хорошо», «плохо» или «настройся», «соберись». Для лошадей используется метод закрепления положительных рефлексов путем поощрения в виде угощения, оглаживании, коротком отдыхе между элементами. Огромное превосходство имеют тренеры, которые могут сами сесть на лошадь и заставить ее соответствовать требованиям. Это имеет положительный эффект, поскольку лошадь восстанавливает моторику и психологически настраивается на способность правильно выполнять упражнение. Лошадь, которая помнит действия тренера, может выполнить то же упражнение и под всадником, даже если во время выполнения упражнения всадником будут допущены ошибки. Визуальная демонстрация выполнения элемента тренером может помочь всаднику разобраться в своей ошибке и далее под руководством тренера эта неточность может быть устранена. Такой методичный подход при терпеливом и доброжелательном отношении тренера изменит отношение к выполнению упражнений всадника и лошадь, а также повысит их уверенность в возможности его выполнения [36].

В основном на лошадь оказывает воздействие сам всадник, не понимающий того, чего от него хочет добиться тренер. Все действия всадника имеют влияние на психику лошади, соответственно, и на качество ее поведения, поэтому важно научить всадника подавать грамотные команды,

точно использовать средства управления и следить за его психологическим состоянием, в том числе анализировать готовность воспринимать команды тренера[18].

В конном спорте существуют «лошади-учителя», которые обладают уравновешенной нервной системой и имеют достаточно опыта, чтобы терпеливо обучить всадника, такие лошади настоящие помощники тренеру. Опытный тренер будет стараться садить менее опытных спортсменов, на «лошадей-учителей», а более опытных и уверенных в себе, на молодых, темпераментных, более впечатлительных лошадей, с кем точность работы и воздействий имеет большую значимость. Тренеру необходимо анализировать ситуацию и знать психологические особенности, характеризующие спортсмена и лошадь.

Для понимания процесса психологического сопровождения в конном спорте необходимо изучить особенность системы «всадник-лошадь». Она заключается в том, что всадник управляет сложным объектом (лошадью) с инстинктом самосохранения и очень тонкой системой саморегуляции, двигается вместе с ним и ощущает на себе физическое воздействие, связанное с изменением окружающей среды и поведения лошади. Именно поэтому ему необходимо всегда держать контроль над поведением и движениями лошади, а также обращать внимание на изменения ситуации и тщательность выполнения упражнений [36].

Для успешного проведения психологической подготовки целесообразно изучить показатели, характеризующие личность спортсмена. В настоящее время в спортивной практике для изучения личности спортсмена успешно используются личностные опросники Г. Айзенка, 16-факторный опросник Кеттеля и другие [53].

В процессе подготовки всадников серьёзное внимание следует уделять при решении вопросов самовоспитания воли. Спортсмен самостоятельно выполняет роль воспитателя в спортивной деятельности. Для того, чтобы достичь цели нужно научиться контролировать себя, только после этого

воздействуя на лошадь можно получить хороший результат [56]. Важнейшими критериями достижения наивысших результатов в спортивной выездке является дозирование и точность средств воздействия всадника, совместное равновесие в движении и адекватная реакция лошади на воздействия спортсмена [43]. Адекватная оценка себя, понимание своей лошади, систематическая работа над повышением способностей к саморегуляции положительно влияет на пару «всадник-лошадь» в целом [56].

Преобладание положительных эмоций и оптимистичный настрой в процессе подготовки является чертой подготовленных, успешных всадников. Эмоциональные состояния человека делятся на долговременные и кратковременные. Первые более длительны и определяются настоящим, прошлым и будущим моментами, вторые - представляют собой прямые реакции на конкретные ситуации. К примеру, пережитое в прошлом чувство опасности может проявляться неуверенностью в своих силах и страхом повторения той боли. Неудачное падение с лошади, излишняя строгость тренера, низкие оценки на соревнованиях, плохие взаимоотношения со сверстниками могут приводить к психологической закрепощенности всадника [36].

Преобладание отрицательных эмоций может приводить к неуверенности. Спортсмены же, у которых преобладают положительные эмоции реже чувствуют подавленность и скованность. У всадников с высоким уровнем подготовки, любая неожиданность – это задача, которую необходимо преодолеть и положительный настрой является сильным помощником в этих ситуациях [31].

Одной из функций тренера является – регуляция морального состояния спортсмена, с целью его настройки на плодотворную работу. Важная задача научить всадника методам психологической саморегуляции. К таким методам можно отнести аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, психомышечную тренировку, идеомоторную тренировку, различные дыхательные упражнения. Данные методы способствуют снятию

беспокойства и нервозности, в том числе перед спортивными соревнованиями, развитию силы воли, формированию сознательного психологического сотрудничества и доверия, снятию усталости и чрезмерного психологического напряжения [20].

Один из весомых факторов в процессе подготовки всадника к соревнованиям – его умение управлять своим психическим состоянием. Психологическая подготовка в конном спорте играет значимую роль, поскольку напрямую связана с преодолением чувства неуверенности. В спорте важно сформировать у спортсмена умения и навыки вхождения в оптимальное предстартовое состояние, то есть состояние боевой готовности. Неспособность справиться со стартовой лихорадкой и стартовой апатией может помешать спортсмену в полной мере реализовать свой потенциал. [36].

«Предстартовое состояние – это эмоциональная реакция спортсмена, сопровождающаяся усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма, наступающая перед началом соревнований. Эмоциональная настройка естественна для каждого спортсмена. Она связана с рефлекторными реакциями организма при ожидании экстремальных (чрезвычайных) психофизических напряжений» [31].

Три формы предстартовых состояний выделено в труде А. Ц. Пуни. К ним относятся: неблагоприятные эмоциональные состояния и оптимальное эмоциональное состояние. К первым относятся: предстартовая лихорадка, а также предстартовая апатия. К третьей - боевая готовность [65].

«Состояние боевой готовности положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности» [13].

«Предстартовая лихорадка не позволяет всаднику в полной мере мобилизоваться, не дает ему реализовать все свои способности в соревновательных условиях. Свои способности спортсмены, которые находятся в состоянии предстартовой лихорадки, чаще всего переоценивают,

а способности соперника недооценивают, то есть появляется уверенность в себе. Зачастую длительное эмоциональное возбуждение спортсмена превращается в заторможенность».

«Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться»» [65].

Следовательно, состояния, которые возникают у спортсмена, не всегда приводят к положительным результатам. Очень важно проводить мероприятия, которые способствуют снятию психологического напряжения. Предстартовые состояния чаще всего появляются задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена. Необходима разработка плана психологической подготовки, который способствовал бы достижению максимальных результатов в конном спорте.

В связи с тем, что во всех видах конного спорта пара «всадник-лошадь» участвуют в соревнованиях как единый спортсмен, необходимо учитывать психологическое и физическое состояние и человека, и лошади. В процессе взаимодействия животного с внешним миром возникают различные ответные реакции на окружающие раздражители. Зачастую соревнования, это стресс для лошадей, особенно тех, кто имеет небольшое количество стартового опыта. Развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и доверия всаднику, необходимы лошади в тренировочном процессе и в период соревнований. Для успешной адаптации к новым условиям и внешним раздражителям нужно максимально способствовать адаптации лошади к условиям тренировочного процесса, вовремя и адекватно корректировать ее физиологическое состояние для избегания перегруженности, уменьшить психологический стресс, обеспечить животному условия для наиболее полного раскрытия своего генетического потенциала [57].

И. А. Кабасова и Н. П. Петрушко считают, что стрессовые ситуации, влияющие на лошадей во время соревнований, такие как транспортировка, громкая музыка большое количество людей, скопление лошадей в период

соревнований являются сопоставимыми с условиями во время выступлений. В связи с этим, подготовка и участие в показательных выступлениях помогают ускорить адаптацию спортивных лошадей к стрессовым факторам. И. А. Кабасова и Н. П. Петрушко разработали комплекс мероприятий, направленный на своевременную адаптацию лошадей к стрессовым ситуациям. В число этих мероприятий входит:

- включение аудиозаписей музыки и звуков, которые могут встречаться в период соревнований, с целью развития привыкания лошадей к громким, резким звукам и дальнейшее поощрение их с помощью еды;
- езда по пересеченной местности, с целью ознакомления лошадей с новыми территориями;
- шаговая проездка по улицам населенного пункта, с целью приучения лошадей к новым шумам, резким движениям, развитие доверия к всаднику;
- репетиции номеров показательных выступлений с участием 5-6 лошадей, с целью адаптации лошадей к программе выступлений и близкому контакту с другими лошадьми;
- моделирование соревновательных условий с музыкальным сопровождением, с целью адаптации лошадей к посторонним шумам во время сосредоточенной работы над соревновательной программой;
- участие в показательных выступлениях с присутствием зрителей.

По продолжительности вышеперечисленные мероприятия разделяются на три периода:

- подготовительный период (ознакомительный), знакомство лошади с внешними раздражителями;
- подготовительный период (основной), более длительный контакт с внешними раздражителями;
- соревновательный период, контрольный этап адаптации к внешним раздражителям [28].

Данные мероприятия повышают стрессоустойчивость лошадей, но не влияют на уровень их тренированности, улучшают адаптацию к различным стресс-факторам, присутствующим во время выступлений и соревнований. Так же оказывается психологическое воздействие на спортивную пару в целом, позволяя сонастроиться двум организмам. Улучшается понимание всадником поведения лошади, развивается взаимное доверие, что способствует сплочению дуэта «всадник-лошадь».

Наиболее результативным методом психологической подготовки всадника и лошади к триумфальному выступлению в соревновательной деятельности является участие в соревнованиях. С целью решения этой задачи нужно воссоздавать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе, применяя следующие мероприятия:

1. Показательные мероприятия происходят в виде соревнований, контрольных тренировок. В них присутствуют спортивная конкуренция, желание любого спортсмена к победе, соревновательный дух, стремление показать высокие спортивные результаты и т. п.
2. В форме клубных соревнований проводятся товарищеские встречи, костюмированные открытые выступления с приглашением спортсменов из других спортивных команд с присутствием болельщиков, а также с соблюдением всех ритуалов и правил для того, чтобы максимально воссоздать условия игры, придать в глазах спортсменов-участников значимость мероприятия.
3. Психофизические упражнения характеризуются выполнением данных тактических задач, если присутствует физическая нагрузка и способствует развитию и совершенствованию возможностей к адаптации спортсмена к экстремальным условиям, воспитанию его волевых и физических качеств.

4. Психотехнические упражнения являются средством выполнения определённых психологических задач с точки зрения максимальной точности технических действий соревновательного характера [10].

Конный спорт имеет свои тонкости и нюансы в сравнении с другими видами спорта, но всё же некоторые основные закономерности ведения соревновательной борьбы и психологической подготовки к стартам могут иметь существенные сходства. Ниже представлена таблица (табл. 3) факторов, влияющих на психологическое состояние спортсменов в предсоревновательный, соревновательный периоды в конном спорте и основные методы преодоления этих состояний.

Таблица 3

Факторы, влияющие на психологическое состояние спортсменов в предсоревновательный, соревновательный периоды и основные методы преодоления этих состояний

Факторы, влияющие на психологическое состояние спортсменов	Основные методы преодоления этих состояний
Значимость соревнований	Моделирование соревновательных условий. С целью снижения предстартовой тревоги рекомендуются выездные тренировки, имитирующие выезд на соревнования. Сборы лошади, погрузка, незнакомая обстановка раз за разом приучает всадника действовать четко и спокойно, владея собой в различных обстоятельствах
Наличие серьезных конкурентов	Конкуренция имеет ряд положительных факторов: она стимулирует к прогрессу, мобилизует и помогает улучшать результаты. В то же время сильные соперники усиливают борьбу и уменьшают уверенность в успехе, что приводит к усилению предстартового волнения. Не стоит рассматривать соперников исключительно как врагов, соперниками могут стать знакомые, друзья, бывшие одноклубники. В процессе общения с ними можно поделиться опытом, узнать последние новости, и т.п. Необходимо перестать сравнивать себя с другими, а лучше сконцентрироваться на своем выступлении. Чрезмерное внимание на других, способствует нарастанию нервного напряжения и снижает внимание на качестве собственного выступления

Условия соревнований	Необходимо познакомить спортсмена с основными предстартовыми состояниями, научить его анализировать и влиять на них. Теоретически, благотворно сказаться на работоспособности должно следующее: прилив сил, вдохновение, активность. Спортсмен готов бороться до конца и уверен в успехе. К сожалению, чрезмерная боевая готовность может перерасти в самоуверенность, которая может привести снижению внимания, потере концентрации, и, ошибкам или штрафным очкам в езде. Лихорадка перед стартом знакома тем, кто слишком очень стремится к победе. Так, всадник становится неспособным сосредоточиться, суетливым, рассеянным – это очень влияет на лошади, которая "пропускает" чувства человека. В связи с эмоциональным состоянием спортсмена, мышцы его тела зажимаются. Данное состояние не дает расслабиться лошади. На соревнованиях это может отразиться на баллах за внимание и доверие лошади, свободу и равномерность аллюров. Излишняя нервозность животного в конкуре может являться причиной обноса или закидки препятствия.
Поведение окружающих людей	Главная задача тренера – выстроить грамотные, доверительные отношения со спортсменом, научить его переключать внимание с внешних раздражителей на внутренне состояние, улучшить самоосознание и саморегуляцию всадника. Важна четкая постановка цели и задач перед мероприятием. Эти мероприятия позволят создать структуру действий в период соревнований.
Индивидуальные психологические особенности	Индивидуальные психологические особенности человека такие как характер, темперамент, сила воли, играют большую роль в формировании предстартового состояния. Для того, чтобы настроиться на продуктивную работу и снять стресс, принято делать разрядку, дыхательные упражнения, использовать самовнушение. К дыхательным упражнениям и разрядке можно отнести приседания, пробежку. Также для некоторых спортсменов полезным считается рассказать о переживаниях, просто выговориться. Перед стартом разрядкой может стать обычная разминка, именно она при излишнем возбуждении должна успокоить спортсмена, а при апатии наоборот - привести его в состояние боевой готовности.
Присутствие значимых для спортсмена людей на турнире	Присутствие на соревновании родителей, друзей, знакомых может являться стресс-фактором. С целью избавления от подобных волнений стоит чаще приглашать друзей и родственников на тренировки, проводить показательные выступления, открытые клубные соревнования для того, чтобы набираться

	опыта, приобретать уверенность в себе, учиться не зависеть от мнения или одобрения окружающих
Владение способами саморегуляции или умение «собраться»	Самоубеждение, расслабление мимической мускулатуры, дыхательные упражнения, разрядка и визуализация – всё это способы саморегуляции. Воздействие человека на самого себя с использованием аутогенных тренировок, слов и мысленных образов называется психической саморегуляцией. Может применяться самовнушение, самоубеждение с помощью логических доводов и т.п. Специальная методика самовнушения – «психомышечная тренировка». Суть методики, заключающаяся в представлении источника тепла, согревающего соответствующие мышцы с одновременным поочередным расслаблением мышц тела.
Полезные мелочи	Во избежание лишнего стресса, собираясь на соревнования, необходимо заблаговременно решить все вопросы, связанные с организационными моментами и сборами. Необходимо проводить разминку спокойно, не утомляя лошадь, желательно заранее составить план разминки в соответствии с предстоящим набором элементов (в выездке), видов барьеров (в конкуре)
Мотивация лошади на работу	Во многих источниках систем тренинга мотивация лошади – это минимизация или полное устранение боли, основанные на позитивном подкреплении и негативном наказании. Поведение лошадей меняется в процессе приобретения условных рефлексов и формируется под влиянием инстинктов. Когда животное не чувствует от стада эмоциональной поддержки, она ждет помощи от человека, лидера. Источником мотивации животного является стремление лошади получить одобрение лидера. Исходя из этого, доминирующую позицию в тандеме должен занять всадник. Именно это будет мотивировать лошадь на хороший результат и продуктивную работу. Также к мотивации можно отнести давление, боль, похвалу и еду. Похвала является наиболее эффективной мотивацией. Это отражается в угощении животного чем-то вкусным, отдыхе между элементами или же быть в виде оглаживания. В процессе тренировок необходимо выбрать индивидуальный подход к каждой лошади, с учетом её темперамента и выбрать средства подкрепления и стимула. Стоит учитывать, что всадник не должен использовать чрезмерно грубых методов воздействия, а должен руководствоваться общепринятым Кодексом поведения по отношению к лошади.
Голос тренера	Беседа тренера со спортсменом является одним из средств регуляции предстартовых состояний. Перед

	<p>началом состязаний, тренеру следует спокойно, без агрессии привести факты, которые доказывают, что всадник способен завершить соревнования с положительным результатом, напомнить спортсмену о тактике и деталях выступления. В соответствии с особенностями психики всадника тренеру следует подкреплять уверенность спортсмена с помощью мотивирующих слов. Отмечено, что одной беседы недостаточно, ведь важно, чтобы всадник пришёл к тому, что может снизить полностью снять отрицательную предстартовую напряженность самостоятельно, тем самым увеличивая уровень саморегуляции.</p>
<p>Гиперкомпенсация</p>	<p>«Гиперкомпенсация – форма стремления человека устранить из сознания комплекс неполноценности. В этот момент происходит избавление от чувства неполноценности, спортсмена приходит к определенному результату, который в следствие может помочь ему доминирующую позицию по отношению к другим. В случае гиперкомпенсации организм словно задействует некие скрытые резервы. Иногда у тренеров можно увидеть прием, когда применяется прямое унижение спортсмена вплоть до ругани, для внушения спортсмену его никчемности и бестолковости. Есть немало людей, у которых подобное вызывает мощнейшую реакцию гиперкомпенсации. Некоторые люди в подобном состоянии готовы на все, чтобы доказать, что это не так. Хотя, считается, что применение данного метода может стать причиной сильнейшего стресса, отмечено, что спортсмен выступает словно в состоянии аффекта» [58].</p>

Некоторые из вышеизложенных методов мы рассмотрим более подробно. Метод целеполагания, основой которого служит смыслополагание, предоставляет возможность спортсмену актуализировать и осознать личностные смыслы активности всадника. При использовании метода целеполагания ответы на вопросы становятся доступом к осмыслению и анализу своей деятельности. Четко понимать причины и цель действий, их взаимосвязь – очень важно в конном спорте. Всё это влияет на животное, а также является мотивацией для животного, которая вследствие этого вызывает у лошади какую-либо ответную реакцию. Могут быть заданы такие вопросы: Что будет, если я сделаю, или не сделаю то или иное воздействие? Зачем я

делаю это упражнение? Как лошадь отреагирует на мои воздействия? Как это упражнение может помочь мне на состязаниях?

Для снижения повышенной ответственности и напряжения, которые впоследствии могут привести к психическому истощению всадника используется такой метод как «маскировка целей». При использовании такого метода акцент состязания намечен не на результат, а на процесс, в котором будет принимать участие спортсмен. Обычно спортсменом ставится установка на решение конкретных, достигаемых, практических задач [33].

Идеомоторная тренировка, чаще всего применяется перед выступлением и во время отдыха между тренировками. В данном случае спортсмен обращает внимание на проговаривании связок элементов, схемы двигательных действий перед выступлением, а также на мысленной визуализации выступления в мельчайших подробностях, что способствует повышению точности выполнения элементов. При выполнении сложнокоординационных движений, идеомоторика имеет большее значение. Также идеомоторика помогает при выполнении элементов совместно с практическим выполнением. К таким элементам относят те, где всадник анализируя и контролируя ответную реакцию животного за доли секунды должен оказать воздействие на лошадь. Выполняя это всадник не должен показывать чувства скованности, которое может привести к некачественному выполнению элемента, а наоборот выглядеть уверенно, этом сохраняя собственную осанку [33].

Так же в конном спорте может использоваться практическое направление психологической подготовки спортсмена – использование нейролингвистического программирования. «Его преимущество над другими методами – однократность работы со спортсменом и спортсмена со своей психикой по какой-либо проблеме. Человек – это биопрограмма. И нет ничего удивительного, что мозг можно «программировать» на определенном уровне. И то, что, в отличие от животных, люди мыслят словами, дает возможность с помощью лингвистики целенаправленно воздействовать на нейроны мозга. НЛП в своих программах имеет много приемов, но мы рассмотрим более

подробно лишь некоторые. Один из приемов – постановка цели, когда спортсмена необходимо «накачивать» перед стартом осознанием важности и нужности предстоящих соревнований. В результате мозг определит информацию как значимую и даст команду мобилизовать силы организма, как на выживание. Еще один из наиболее действенных – метод «Якорей». Якорь в прямом смысле имеет некоторую функцию стабилизатора. Он способен удержать судно на месте там, где это просто необходимо. В психологии «якорь» – это стимул, вызывающий определенные ассоциации, положительные или отрицательные. Это может быть музыка, фотография, запах, одежда – все что угодно. Марш Мендельсона у подавляющего большинства вызывает ассоциации со свадьбой. А с точки зрения НЛП произошло простое связывание музыки и состояния. Произошла установка «якоря»: слышу ту музыку – погружаюсь в воспоминание о свадьбе. Человек может сам себе создать позитивный «якорь», накладывая позитивные события на определенную музыку или даже запах» [13].

В любом случае, какую бы методику воздействия на психологическое состояние ни использовал тренер, существует несколько проверенных способов:

1. Анализируя неудачное выступление или ошибки на тренировке, следует говорить о действиях всадника, а не о личности. Так же необходимо объяснение и рекомендация правильных действий, и их влияние на лошадь.
2. В начале необходимо создать общий положительный фон, акцентировать внимания на положительных сторонах спортсмена, только после этого исправлять ошибки и корректировать его действия.
3. Следует избегать отрицательных суждений «это плохо». Стоит чаще изъявлять пожелания «это можно сделать лучше», что более охотно воспринимается спортсменом.

4. Фразы с частицей «не» могут негативно восприниматься спортсменом. Их лучше заменять на «бери плавней», «чуть медленнее» и т.п. Иначе человеку потребуется «переводить» и логически дополнять команды.

Выводы по первой главе

1. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессах имеет большую значимость, наравне с теоретической, физической, технической и тактической подготовкой. Она является необходимой составляющей при работе со спортсменами, в частности со всадниками в конном спорте, с целью всесторонней подготовки спортивной пары «всадник-лошадь» непосредственно перед соревнованиями.
2. Важным звеном подготовки всадника и лошади является тренер, от чьего мастерства и квалификации зависит взаимопонимание в паре, их уровень подготовки и психологический климат этой системы. Для регулирования и управления состоянием не только человека, но и лошади, требуется знание их индивидуальных и типологических особенностей.
3. Уникальностью конного спорта является то, что в тренировочном и соревновательном процессах задействованы три субъекта всадник, лошадь и тренер, которые с одной стороны составляют собой единое целое, но с другой, каждый имеет свои индивидуальные и типологические особенности.
4. В период соревнований особенно отчетливо проявляются результаты психологической подготовки спортсменов, так как это ответственное испытание для всадников, подведение итога и в то же время средство повышения опыта, улучшения умений и навыков.
5. Анализ литературы показал, что проблема психологического сопровождения в спорте исследовалась В.Г. Сивицким (2006), А.А. Рахимовым (2017), А.И. Салмовой (2017), А.Н. Николаевым (2015) и др.

В этих работах рассматривались важные элементы психологической подготовки к соревнованию: мотивация к спортивной деятельности, регуляция стресса, коррекция и стабилизация психического состояния спортсмена в период соревнований.

- б. Большое практическое значение имеет психологическая подготовка всадников к соревнованиям, так как она является одной из фундаментальных основ, на которой строится дальнейшее развитие спортивного мастерства. Важными элементами подготовки спортсмена являются протекание психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на соответствующую этим условиям саморегуляцию действий и поведения в целом, на решение задач, ведущих к достижению конечной соревновательной цели. Налаженность всех психических процессов позволяет всадникам корректно производить управление лошадью, передавать ей свою уверенность и быть достойным лидером в спортивной паре «всадник-лошадь».

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

- 1) Анализ и обобщение данных литературных источников.
- 2) Методы психодиагностики личности (анкетирование).
- 3) Педагогическое наблюдение.
- 4) Опытнo-экспериментальная работа.
- 5) Методы математико-статистической обработки результатов исследования.

Анализ литературных источников был использован на протяжении всего периода исследований: определение и выбор темы; разработка и реализация программы исследования; анализ, обобщение, обработка полученных результатов. Также очень подробно были рассмотрены вопросы теоретического характера спортивной подготовки всадников. Отдельное внимание уделялось проблеме психологической подготовки в спорте в целом и конном спорте в частности, значения и роль предстартовых состояний как важного условия положительного выступления.

Психологическая диагностика. Мы использовали следующие психодиагностики для изучения индивидуально-личностных особенностей всадников:

1. Опросник Г. Айзенка по определению типа темперамента (приложение 1).
2. Психическая надежность спортсмена В.Э. Мильмана (приложение 2).
3. Диагностика ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина (приложение 3).
4. Определения стрессоустойчивости по методике И.А. Григорьянц (приложение 4).
5. Методика диагностики мотивации к достижению успеха Т. Элерса (приложение 5), методика диагностики мотивации к избеганию неудач Т. Элерса (приложение 6).

Диагностика спортивной полезности всадников. Изучались протоколы статистических показателей соревновательной деятельности спортсменов в выездке сезона 2018-2019 (начальные) и 2019-2020 годов (итоговые) по показателям результатов в процентах и ошибок в езде.

Для диагностики лошадей применялась методика тестирования лошадей по типам ВНД, разработанная лабораторией физиологии и тренинга ВНИИКа (приложение 7).

Педагогическое наблюдение применялось в ходе предыдущих исследований и при проведении экспериментальной работы, которая представляет собой осознанное, активное и целенаправленное восприятие предметов. Объектом этих наблюдений стали тренировки и соревнования взрослых всадников в дисциплине выездка, выступающих в зачете «любители», команды конно-спортивной базы «Рубин» г. Тюмени.

Опытно-экспериментальная работа. Основным методом исследования в работе был педагогический эксперимент. Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что в тренировочный процесс входили тренировочные занятия, которые были направлены на обучение основам аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки, целеполагания, знакомством со средствами саморегуляции, а так же специальных занятий с лошадьми, направленных на адаптацию к новым условиям окружающей среды, моделирование условий соревнований и налаживании взаимного доверия лошади со всадником. А также включение в учебно-тренировочный процесс музыкального сопровождения и показательных выступлений с применением музыкальных композиций.

Обработка данных, которые были получены в результате исследования, была осуществлена методом математической статистики. Т-критерий Стьюдента был использован для оценки достоверности различий. Различия считались значимыми при условии, что расчетное значение было более табличным ($t_{\text{табл}} = 2,10$).

2.2. Организация исследования

I этап – подготовительный, на котором осуществлялось изучение и теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, в процессе которого были определены объект, предмет, цели, задачи, была сформулирована гипотеза исследования. На констатирующем этапе исследования определены личностные особенности всадников команды конно-спортивной базы «Рубин» г. Тюмени.

II этап – основной, проведение опытно-экспериментальной работы (разрабатывалась и экспериментально апробировалась программа психологического сопровождения всадников на предсоревновательном этапе подготовки).

III этап – заключительный, на котором было продолжено теоретическое исследование проблемы, уточнение понятийно-терминологического аппарата, осуществлялся констатирующий эксперимент, были подведены итоги исследования (математическая и статистическая обработка выявленных экспериментальных данных, обобщение и их научная интерпретация, формулирование выводов и практических рекомендаций, документация исследования).

На начальном этапе исследования мы определили тему нашей работы. Была выявлена актуальность проблемы исследования, определены основные понятия, проведен теоретический анализ состояния проблемы по данной теме, выбран объект и предмет нашего исследования, произведено написание первой главы. Подобраны методики в соответствии с требованиями, предъявляемыми к анкетированию и педагогическому тестированию.

На втором этапе исследований проведена опытно-экспериментальная работа среди всадников, выступающих в зачете «любители», занимающихся на конно-спортивной базе «Рубин».

Разрабатывалась и экспериментально апробировалась программа психологического сопровождения всадников на предсоревновательном этапе подготовки.

На заключительном этапе была проведена обработка данных, полученных в ходе экспериментальной работы. Произведен анализ и интерпретация результатов исследования. Сформулированы выводы, даны рекомендации и оформлены в виде диплома.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Результаты исследования факторов, влияющих на эмоциональное состояние всадников

В процессе развития конного спорта очевидным становится, что психологическая подготовка становится важной составляющей данного вида спорта. Одной из ведущих задач является готовность всадника к предстоящим соревнованиям не только в оптимальной физической форме, но и благоприятном психологическом и эмоциональном состоянии. Уникальность конного спорта состоит в том, что необходимо поддерживать психологическую подготовку не только спортсмена, но и лошади, от их взаимодействия зависит качество выступлений и третьей стороной в этом процессе является тренер, который должен помочь поддержать психологическое равновесие в дуэте «всадник-лошадь» и осуществлять процесс подготовки в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Особая важность исследуемой нами темы определялась, во-первых тем, что психологическая стабильность является важным звеном спортивного результата, а во-вторых, недостаточностью целенаправленной системы психологической подготовки, направленной как на всадника, так и на лошадь, однако учитываются современные требования вида спорта и индивидуально-типологические возможности всадников и лошадей. В результате анализа научной литературы, было выявлено, что проблем учета индивидуальных свойств психики всадника и лошади в процессе спортивной подготовки к соревновательной деятельности недостаточно разработана.

Объектом исследования является психологическое сопровождение взрослых спортсменов конно-спортивной базы «Рубин» г. Тюмень, предметом – средства, методы и условия психологического сопровождения взрослых спортсменов, занимающихся конным спортом на предсоревновательном этапе подготовки. Цель нашего исследования – теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность использования психологического

сопровождения взрослых спортсменов, занимающихся конным спортом на предсоревновательном этапе подготовки.

Для выявления индивидуальных особенностей психологической готовности всадников к соревнованиям нами проведено констатирующее исследование с участием 10 спортсменов, выступающих в зачете «любители», представлявших команду конно-спортивной базы «Рубин» в Региональных соревнованиях по конкуру и выездке сезонов 2018-2019 и 2019-2020 годов. Все спортсмены не имели разрядов и званий. Так же проведено констатирующее исследование среди 7 лошадей, которые были задействованы в тренировочном процессе на конно-спортивной базе «Рубин» и участвовали под спортсменами в зачете «любители» в Региональных соревнованиях по конкуру и выездке сезонов 2018-2019 и 2019-2020 годов. С целью комплексного анализа проведена диагностика личностных качеств тренера команды конно-спортивной базы «Рубин».

Для достижения цели мы использовали следующие методы: методы психодиагностики личности (диагностика психической надежности по Э. П. Мильману изучения свойств темперамента по Г. Айзенку, Ю. Л. Ханину, определения стрессоустойчивости по методике И. А. Григорьянц, диагностика ситуативной и личностной тревожности по Ч. Д. Спилбергеру методика диагностики мотивации к достижению успеха Т. Элерса, методика диагностики мотивации к избеганию неудач Т. Элерса), анализ и обобщение данных литературных источников; методика тестирования лошадей по типам ВНД, разработанная лабораторией физиологии и тренинга ВНИИКа; опытно-поисковая работа; педагогическое наблюдение.

У 40% опрошенных спортсменов в результате эксперимента (рис. 1) был выявлен холерический тип темперамента, меланхолический тип присущ 40%, сангвистический тип темперамента у 10% всадников и флегматический тип темперамента – 10% всадников. Тренер команды имеет холерический тип темперамента.

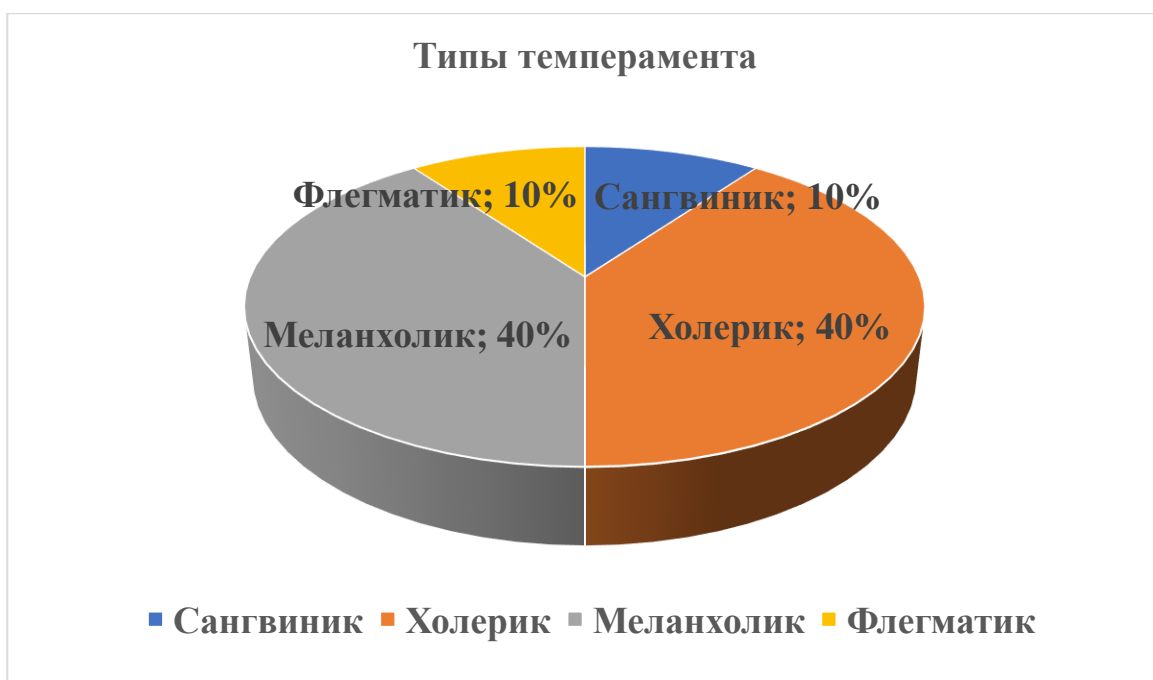


Рис. 1. Типы темперамента спортсменов

Всадникам, участвующим в исследовании присущ как экстравертивный тип личности, так и интровертивный. Большинство имеет эмоциональную неустойчивость, что может выражаться в нервности, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений, беспокойствах, рассеянности, перечисленные качества можно оценить как затруднение, особенно в период соревновательной деятельности. Тренер команды имеет нестабильный экстравертивный тип, что свидетельствует о силе и импульсивности, яркой выраженности эмоциональных переживаний, энергичности, принципиальности, обращенности вовне.

В результате тестирования лошадей (рис. 2) большинство имеют сангвинический тип темперамента (57,14%), холерический тип – 28,57%, флегматический тип – 14,28%.

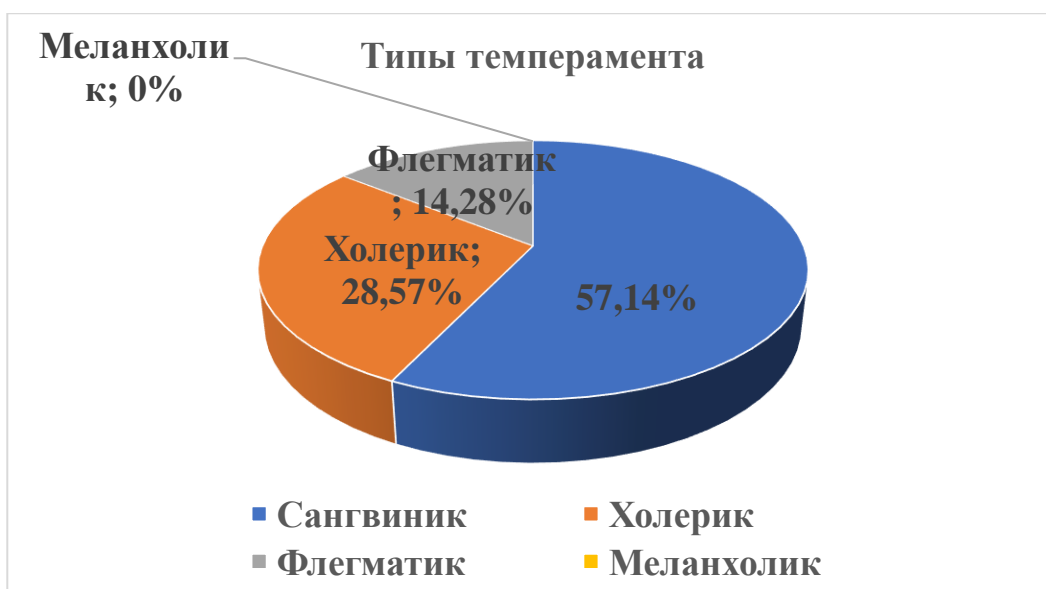


Рис. 2. Типы темперамента лошадей

Лошади, выступающие под спортсменами в большинстве имеют экстравертивный тип, что свидетельствует об их готовности к сотрудничеству со всадником, общительности, хорошей памяти, способности успешно выступать на соревнованиях.

Показатель личностной тревожности по методике Ч.Спилбергера-Ю.Ханина (рис. 3) у большинства спортсменов находится на высоком уровне, ситуативной тревожности (рис. 4) у большинства высокий, средний.



Рис. 3. Уровень ситуативной тревожности спортсменов на констатирующем этапе экспериментальной работы



Рис. 4. Уровень личностной тревожности спортсменов на констатирующем этапе экспериментальной работы

Это позволяет предположить, что у спортсменов возникают состояния тревоги в различных ситуациях, когда они касаются оценки своей компетенции, способностей, престижа, что тоже может привести к потере уверенности в себе и чрезмерному эмоциональному напряжению, тревожной реакции может послужить непредвиденные ситуации.

По оценке уровня стрессоустойчивости И. Григорьянца (рис. 5) можно утверждать, что у большинства она находится на уровне – чуть выше среднего, выше среднего, высоком. Такой уровень стрессоустойчивость каждого всадника позволит им показывать стабильно высокие спортивные результаты.



Рис. 5. Показатели стрессоустойчивости спортсменов на констатирующем этапе экспериментальной работы

Показатели мотивации к достижению успеха по методике Т. Элерса (рис. 6) у большинства спортсменов средний, так же выявлен высокий уровень.



Рис. 6. Показатели мотивации к достижению успеха спортсменов на констатирующем этапе экспериментальной работы

Показатели мотивации к избеганию неудач по методике Т. Элерса (рис. 7) у большинства спортсменов выше среднего и средний, так же присутствует низкий уровень. Это свидетельствует о том, что большинство спортсменов предпочитают средний уровень риска, спортсмены с высоким уровнем мотивации к достижению успеха, предпочитают низкий уровень риска.



Рис. 7. Показатели мотивации к избеганию неудач спортсменов на констатирующем этапе экспериментальной работы

При помощи методике В. Э. Мильмана (табл. 4) нам удалось выявить четыре компонента психической надежности спортсменов: соревновательную мотивацию, саморегуляцию, стабильность и помехоустойчивость, соревновательную эмоциональную устойчивость. Все всадники имеют сниженную соревновательная эмоциональная устойчивость. Повышенный уровень саморегуляции имеют 20% спортсменов, средний уровень саморегуляции имеют 40% спортсменов и низкий уровень саморегуляции имеют 40% спортсменов, что свидетельствует о том, что часть спортсменов имеют в общем удовлетворительный уровень саморегуляции, всадники могут справляться со своим состоянием и контролировать действия, но всё же части спортсменов необходимо повышение уровня саморегуляции. Пониженный уровень мотивационной сферы выявлен у 60% членов команды, у 40% выявлен повышенный уровень мотивационный сферы, что свидетельствует о

том, что части спортсменов необходим дополнительный стимул, задающий направленность, более четкая организация деятельности. У всех спортсменов наблюдается низкий уровень стабильности и помехоустойчивости, требующий повышения. Характер эмоциональных реакций у большинства астенический, что соотносится с типом темперамента по результатам опросника Г. Айзенка.

Таблица 4

Показатели психической надежности спортсменов на констатирующем этапе экспериментальной работы

Критерий	Соревновательная эмоциональная устойчивость	Саморегуляция	Мотивационная сфера	Стабильность и помехоустойчивость	Характер эмоциональных реакций
1	-6 (снижение уровня психической надежности)	1 (повышение уровня психической надежности)	6 (повышение уровня психической надежности)	-1 (снижение уровня психической надежности)	нейтральный
2	-9 (снижение уровня психической надежности)	-6 (снижение уровня психической надежности)	-3 (снижение уровня психической надежности)	-3 (снижение уровня психической надежности)	астенический
3	-10 (снижение уровня психической надежности)	-2 (снижение уровня психической надежности)	-3 (снижение уровня психической надежности)	-3 (снижение уровня психической надежности)	астенический
4	-8 (снижение уровня психической надежности)	0 (средний уровень психической надежности)	-1 (снижение уровня психической надежности)	-3 (снижение уровня психической надежности)	астенический
5	-4 (снижение уровня психической надежности)	0 (средний уровень психической надежности)	-2 (снижение уровня психической надежности)	-1 (снижение уровня психической надежности)	астенический
6	-12 (снижение уровня психической надежности)	0 (средний уровень психической надежности)	1 (повышение уровня психической надежности)	-6 (снижение уровня психической надежности)	астенический

7	-9 (снижение уровня психической надежности)	-3 (снижение уровня психической надежности)	-2 (снижение уровня психической надежности)	-3 (снижение уровня психической надежности)	астенический
8	-3 (снижение уровня психической надежности)	0 (средний уровень психической надежности)	3 (повышение уровня психической надежности)	-1 (снижение уровня психической надежности)	стенический
9	-3 (снижение уровня психической надежности)	2 (повышение уровня психической надежности)	5 (повышение уровня психической надежности)	-3 (снижение уровня психической надежности)	астенический
10	-6 (снижение уровня психической надежности)	-3 (снижение уровня психической надежности)	-1 (снижение уровня психической надежности)	-4 (снижение уровня психической надежности)	астенический

Рассмотрим результаты спортсменов конно-спортивной базы «Рубин», зачет «любители», езда «Предварительный приз. Юноши» с региональных соревнований по выезде сезона 2018-2019 (табл. 5).

Таблица 5

Результаты выступлений спортсменов на констатирующем этапе экспериментальной работы

Спортсмен, №	Лошадь	Результат выступления в %	Количество ошибок в схеме
1	Владивосток	58,46%	0
2	Факир	58,95%	0
3	Дарлинг	58,56%	0
4	Тюльпан	57,45%	1
5	Дарлинг	58,14%	1
6	Вожак	59,04%	1
7	Тюльпан	57,55%	1
8	Оливер Твист	60,70%	0
9	Вожак	59,05%	1
10	Искренний	60,25%	0

Из данных, предоставленных в таблице, можно сделать вывод, что половина спортсменов допускают ошибки в схемах, что может свидетельствовать о недостаточной концентрации внимания, волнении, несобранности, растерянности в период соревнований.

Общий процент участников находится в диапазоне от 57,45% до 60,70%, что означает, что всадники в среднем получают оценки 5 – достаточно, 6 – удовлетворительно, что является оценками, свидетельствующими о выполнении элементов, но не на высоком уровне.

С целью сравнения результатов ниже представлена общая таблица индивидуальных результатов на констатирующем этапе экспериментальной работы по 5 методикам (табл. 6).

Таблица 6

Общая таблица индивидуальных результатов по избранным методикам на констатирующем этапе экспериментальной работы

Спортсмен, №	Темперамент	Мотивация к достижению успеха/избеганию неудач	Стрессоустойчивость	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1	Меланхолик	Средний/ Умеренно высокий	Выше среднего	Средний	Высокий
2	Флегматик	Средний/Слишком высокий	Высокий	Средний	Высокий
3	Холерик	Средний/Низкий	Чуть выше среднего	Высокий	Высокий
4	Меланхолик	Средний/ Умеренно высокий	Высокий	Высокий	Высокий
5	Сангвиник	Умеренно высокий/Низкий	Выше среднего	Средний	Средний
6	Холерик	Умеренно высокий/Средний	Чуть ниже среднего	Высокий	Высокий
7	Холерик	Умеренно высокий/Слишком высокий	Чуть выше среднего	Средний	Средний
8	Меланхолик	Средний/ Умеренно высокий	Чуть выше среднего	Высокий	Высокий
9	Холерик	Умеренно высокий/Средний	Чуть ниже среднего	Низкий	Высокий
10	Меланхолик	Средний/Умеренно высокий	Высокий	Средний	Высокий

Исходя из полученных данных мы можем сделать следующие выводы:

- 1) методика В. Э. Мильмана показывает, что все спортсмены имеют сниженную соревновательную эмоциональную устойчивость. У всех наблюдается низкий уровень стабильности и помехоустойчивости,

требующий повышения с целью более успешного выступления на соревнованиях. Спортсмены под номерами 2, 3, 7, 10 имеют сниженный уровень саморегуляции, что требует дополнительной работы над её повышением. Сниженный уровень мотивационной сферы имеют спортсмены под номерами 2, 3, 4, 5, 7, 10, им необходим дополнительный стимул, задающий направленность, более четкая структурированная организация деятельности;

- 2) методика по определению стрессоустойчивости личности (по И.А. Григорьянц) показывает, что спортсмены под номерами 6 и 9 имеют чуть сниженный уровень стрессоустойчивости, что требует больше индивидуальной работы с ними над повышением стрессоустойчивости;
- 3) уровень шкалы тревоги Ч. Д, Спилбергера-Ю. Л. Ханина показывает, что высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у спортсменов под номерами 3, 4, 6, 8, а высокий уровень личностной тревожности наблюдается у спортсменов под номерами 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10 из чего следует, что с ними нужна должна быть проведена дополнительная работа с целью снижения их внутренней тревожности.
- 4) мотивация к достижению успеха была определена по методике Т.Элерса, низких результатов не было выявлено. По результатам методики мотивации к избеганию неудач (по Т. Элерсу) выявлено, что у спортсменов под номерами 2 и 7 слишком высокий уровень избегания неудач, а у спортсменов под номерами 1, 4, 8, 10 умеренно высокий, из чего можно сделать вывод, что этих спортсменов нужно научить справляться с неудачами и сложностями, которые встречаются на спортивном пути.

В связи со спецификой вида спорта, очень часто хороший результат и победа на соревнованиях зависит от концентрации и психологической устойчивости, как со стороны всадника, так и лошади. При помощи ранее перечисленных теоретических позиций и результатов констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы мы выявили главные задачи, методы,

средства, условия формирования психологической готовности спортсменов-конников, выступающих в зачете «любители».

Таким образом, результаты проведенных нами исследований позволили сделать следующие выводы:

1. В ходе проведения опытно-экспериментальной работы, целью которой являлось выявление и описание методики регуляции психоэмоционального состояния всадников, основными задачами которой были изучение индивидуальных особенностей свойств и качеств личности спортсменов и лошадей, выявлении наиболее эффективных методов саморегуляции предстартовых состояний с учетом их индивидуально-типологических особенностей, нами проведено констатирующее исследование.
2. По результатам эксперимента мы выявили, что в команде конно-спортивной базы «Рубин» преобладают спортсмены с эмоциональной неустойчивостью, высокие показатели личностной и ситуативной тревожности, общая стрессоустойчивость находится на уровне – чуть ниже среднего, это может стать причиной чрезмерного эмоционального напряжения, снижению концентрации и самоконтроля до, во время и после соревновательной деятельности.
3. Полученные данные на констатирующем этапе экспериментальной работы дают нам возможность выделить главные направления коррекционной работы по совершенствованию регуляции психической и эмоциональных переживаний всадников и укреплению взаимопонимания в паре «всадник-лошадь».

3.2. Разработка и применение методики регуляции психоэмоционального состояния всадников

Управление эмоциональным состоянием спортсменов перед показательными выступлениями является одной из значимых проблем в подготовке всадников. Как правило, приближение ответственных соревнований усиливает трудно управляемое волнение, мешающее многим показать достойный уровень подготовки, а в конном спорте стресс, который испытывает человек, всегда передается лошади, что удваивает негативный эффект неуверенности.

На формирующем этапе исследования мы разработали и апробировали программу психологического сопровождения всадников на предсоревновательном этапе подготовки на конно-спортивной базе «Рубин».

В процессе разработки текущей программы нам пришлось опираться на работы специалистов в области конного спорта, таких как И. А. Кабасова, Н. П. Петрушко, М. В. Бойкова, Э. М. Пэрн и их теоретико-методологические позиции; в области спортивной психологии И. И. Дмитриев, Д. С. Чемоданов, Ю. Серкова; руководствовались Правилами соревнований по выездке, в частности Кодексом поведения по отношению к лошади.

Разработка и апробация программы была реализована в период:

ноябрь 2019 г. – разработка программы психологического сопровождения всадников на предсоревновательном этапе подготовки;

февраль 2020 г. – май 2020 г. – реализация программы психологического сопровождения всадников на предсоревновательном этапе подготовки;

июнь 2020 г. – анализ эффективности программы психологического сопровождения всадников на предсоревновательном этапе подготовки.

Экспериментальная работа проводилась в группе из 10 человек, которые выступают в зачете «любители».

Цель программы: регуляция психоэмоционального состояния всадников.

Задачи программы:

1. Развитие взаимного доверия всадника и лошади.
2. Развитие навыков саморегуляции.
3. Развитие навыков эмоциональной устойчивости.
4. Формирование навыков активного участия в социальной среде.

Предлагаемая программа разработана для спортсменов-конников. Занятия проводятся совместно с тренировками, продолжительностью 30-45 минут в течение 3 месяцев. Календарно-тематическое планирование представлено в таблице (табл. 7).

Таблица 7

Календарно-тематическое планирование программы психологической подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе подготовки

Тема	Задачи	Методы	Сроки
Установление первичного контакта	Знакомство, эмоционально атмосферы в анкетирующие	Беседа, анкетирование	17. 02. 2020 (1 занятие – базовое)
Блок 1. Развитие взаимного доверия всадника и лошади			
Изучение основ взаимодействия с лошадью в различных условиях	Развитие саморегуляции, самоконтроля, осознанности; преодоление страхов; развитие взаимопонимания с лошадью	Специальные тренировки по развитию стрессоустойчивости и лошадей и всадников, развитие взаимопонимания и доверия с лошадью	18. 02. 2020 – 10. 03. 2020 (10 занятий – базовых, 3 – вариативных)
Блок 2. Развитие навыков саморегуляции			
Изучение основ аутотренинга, идеомоторной тренировки	Развитие осознанности; развитие самоконтроля; развитие уверенности	Аутотренинг, идеомоторная тренировка, дыхательные упражнения, беседа	12. 03. 2020 – 24. 03. 2020 (6 занятий – базовых, 2 – вариативных)
Блок 3. Развитие навыков эмоциональной устойчивости			
Изучение основ целеполагания	Развитие самостоятельности; развитие навыков самоконтроля и саморегуляции; развитие навыков саморуководства; развитие навыков самопонимания; развитие самоинтереса	Метод целеполагания, контроль режима дня, идеомоторные тренировки, метод позитивного мышления, упражнения на	26. 03. 2020 – 07. 04. 2020 (6 занятий – базовых, 2 – вариативных)

		развитие позитивного мышления, беседа	
Блок 4. Формирование навыков активного участия в социальной среде			
Отработка навыков публичных выступлений	Развитие навыков активного участия в социальной среде; развитие самостоятельности, осознанности; развитие навыков самоконтроля и саморегуляции; преодоление страхов; развитие навыков публичных выступлений; развитие навыков самонастройки	Контрольные тренировки, публичные выступления под музыку, идеомоторная тренировка, беседа	09. 04. 2020 – 23. 04. 2020 (7 занятий – базовых, 2 – вариативных)
Блок 5. Закрепление полученных навыков			
Контроль владения спортсменами методами психологической подготовки	Развитие саморегуляции, самоконтроля; развитие навыков публичных выступлений; развитие осознанности; развитие навыков самонастройки	Аутотренинг, идеомоторная тренировка, метод целеполагания, развитие позитивного мышления, дыхательные упражнения, беседа	25. 04. 2020 – 10. 05. 2020 (7 занятий – базовых, 2 – вариативных)
Подведение итогов	Рефлексия, обмен мнениями, заключительная диагностика	Беседа, анкетирование	11. 05. 2020 (1 занятие – базовое)

В разработанной нами системе тренировочных воздействий особое внимание уделялось психологической подготовке всадников. Была проведена диагностика индивидуально-типологических особенностей спортсменов и ВНД их лошадей; индивидуальный подбор и планирование психолого-педагогических мероприятий; контроль за результативностью соревновательной деятельности, психоэмоциональным состоянием спортсменов и их лошадей, коррекцию результатов.

Важное место в подготовке спортсменов занимает их психологическая стабильность и умение управлять своим эмоциональным состоянием. Тренировки в комплексе с идеомоторными, аутогенными тренировками, методикой целеполагания на основе смыслополагания, музыкальным сопровождением и специальными занятиями для улучшения

взаимопонимания с лошадьми на наш взгляд, помогут повысить спортивные результаты, а так же положительно повлияют на личностное развитие спортсменов.

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы мы определили основные методы коррекционной работы по регуляции психоэмоционального состояния с учетом особенностей свойств и качеств личности спортсменов.

На основании полученных данных о свойствах темперамента по Б.А. Вяткину нами было использована индивидуализация учебно-тренировочного процесса. Спортсменов-интровертов необходимо обучить методам регулирования эмоциональных состояний, со стороны тренера должна проявляться поддержка, мягкое общение тренера. Спортсменов-экстравертов располагать к систематической работе над собой, следовать заранее подготовленному плану и ограничить чрезмерное общение в условиях соревнований.

Исходя из типов ВНД лошадей и всадников были составлены пары, наиболее подходящие друг другу по темпераменту. За некоторыми лошадьми были закреплены сразу два всадника, так как правила соревнований позволяют выступать двум спортсменам на одной лошади.

Всадникам-холерикам были подобраны лошади флегматики и сангвиники, так как сангвиники являются экстравертивными, они способны найти взаимопонимание друг с другом. Флегматики же расслабляют холериков и не дают им эмоционально возбуждаться.

Всадникам-сангвиникам были подобраны лошади сангвиники и холерики, так как оба типа являются экстравертивными и способны наладить контакт.

Всадникам-флегматикам были подобраны лошади сангвиники и холерики, так как они оживят пару и будут оживлять уравновешенного флегматика.

Всадникам-меланхоликам были подобраны лошади сангвиники, которые найдут общий язык с внутренним миром этих спортсменов.

Тренеру было рекомендовано так же участвовать в процессе психологического сопровождения и выполнять все методики с целью усиления контакта со спортсменами и повышения собственной саморегуляции, увеличения контроля над собственными чувствами и эмоциями.

Опишем частные методики, реализованные нами.

В программе были использованы некоторые занятия из комплекса мероприятий, разработанного И. А. Кабасовой и Н. П. Петрушко, направленного на постепенную адаптацию лошадей к стрессовым ситуациям, которые могут встречаться в период соревнований. В число этих мероприятий входит:

- включение аудиозаписей музыки и имитация звуков во время соревнований в конюшне непосредственно перед кормлением, с целью развития привыкания лошадей к громким, резким звукам и дальнейшее поощрение с помощью еды;
- езда по пересеченной местности, с целью ознакомления лошадей с новыми территориями;
- репетиции номеров показательных выступлений с участием 7 лошадей, с целью адаптации лошадей к программе выступлений и близкому контакту с другими лошадьми;
- репетиции соревновательных выступлений с музыкальным сопровождением, с целью адаптации лошадей к посторонним шумам во время сконцентрированной работы над соревновательной программой;
- участие в показательных выступлениях с присутствием зрителей.

В период проведения данных мероприятий проводилась не только психологическая подготовка лошади, но и психологическая подготовка всадника, сонастройка двух организмов, которые являются единой системой. Всадниками лучше осознавалось поведение лошади и его причины.

Метод аутогенной тренировки был направлен на приобретение навыков и умений самостоятельного контроля и регулирования психологического и физического состояния с целью повышения эффективности действий всадников, особенно в напряженных соревновательных ситуациях.

В результате наблюдений нами был сделан вывод, что методику аутотренинга необходимо осуществлять на разных стадиях тренировочной деятельности, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена. Всадников обучали техникам самовнушения в состоянии покоя и мышечного расслабления, позволяющая в будущем добиваться избавления от напряженности и тревожности перед важными событиями. Освоение аутотренинга требует определенной настойчивости, так как для его освоения необходима длительная практика, специальная подготовка к каждому занятию, продумывание формулировок и всего текста в целом; стремление во время занятия внимательно и с усилием вызвать в себе требуемые образы, всё больше осознавая своё тело, регулируя процессы в нём.

Спортсмены удобно садились, расслаблялись, закрывали глаза и несколько секунд сидели в полном спокойствии, стараясь ни о чём не думать. При этом максимально расставлялись мышцы рук и туловища. Делали вдох и продолжительный выдох. На выдохе приходило расслабление. Далее, находясь в состоянии полного покоя, вызывая нужные ощущения, проговаривали внутренним голосом фразы:

Упражнение 1. Вызывание ощущения тяжести. Про себя повторяют: «Правая рука тяжелеет» – 6 раз; «Я нахожусь в спокойствии» – 1 раз. Также повторяем с другой рукой.

Упражнение 2. Вызывание ощущения тепла. Про себя повторяют: «Тело тяжелое» – 1-2 раза; «Я нахожусь в спокойствии» – 1 раз; «Правая рука теплая» – 5 раз.

Упражнение 3. Регуляция ритма сердечной деятельности. Вызывается ощущение тяжести, покоя, тепла, повторяя упражнение 1. Далее про себя повторяют формулу 5-6 раз: «Сердце бьется спокойно и мощно».

Упражнение 4. Регуляция дыхания. Вызывается ощущение, которое появляется при выполнении упражнений 1-3 – тяжести и покоя. Далее Про себя повторяют формулу 5-6 раз: «Дыхание спокойное», «Дышится спокойно».

Упражнение 5. Влияние на органы брюшной полости. Вызываются такие же ощущения, как при выполнении упражнений 1-4. Затем про себя повторяют формулу 5-6 раз «Солнечное сплетение теплое, излучает тепло».

Упражнение 6. Вызывание ощущения легкого холода в области лба. Вначале вызываются ощущения, которые соответствуют вышеперечисленным 5 упражнениям. Затем 5-6 раз про себя повторяют формулу: «Лоб приятно охлаждается». Вышеупомянутые 6 упражнений классической методики И. Шульца можно отнести к «низшей ступени» аутогенной тренировки, которая дает возможность избирательно воздействовать на некоторые психические процессы.

После того, как спортсмены освоили данную методику в статичном состоянии, им было предложено провести аутогенную тренировку верхом на лошади, во время движения шагом. Каждый спортсмен выполнял предложенные упражнения на той лошади, с которой он готовился к соревнованиям, с целью достижения взаимопонимания и гармонии в паре. К общему блоку упражнений было добавлено седьмое.

Упражнение 7. Концентрация внимания на движениях лошади, повторяя следующие слова с ровным спокойным дыханием: «Я чувствую тепло исходящее от лошади», «Я чувствую движение каждой ноги лошади», «Я чувствую движение мышц спины лошади», «Я чувствую энергию исходящую от лошади», развитие ощущения единства с лошастью: «Я единое целое с лошастью», «Моя лошадь чувствует меня», «Моя лошадь слышит меня».

Осознанию и актуализации личностных смыслов активности всадника повлиял метод целеполагания на основе смыслополагания. В данном методе ответы на вопросы способствовали осмыслению и анализу своей деятельности. В конном спорте очень важно четко понимать взаимосвязь,

причины и цель действий, так как они непосредственно влияют на лошадь и мотивируют её дать ту или иное ответное действие. Для отвлечения всадника от цели и избавление его от лишнего напряжения и скованности, сосредоточенности на процессе и качестве работы, формирования у него установок для решения конкретных и практических задач, он задавался такими вопросами как: зачем я выполняю это упражнение? Как лошадь будет реагировать на мое воздействие? Что будет, если я сделаю, или не сделаю то или иное воздействие? Как оно поможет мне на соревнованиях?

Идеомоторная тренировка является эффективным средством при психорегуляции эмоциональных состояний всадника перед соревнованиями. Перед спортсменами стояла задача научиться образно мыслить и выполнять с положительными эмоциями все установки тренера во время тренировочного процесса, а перед ездой, имея цели и задачи, мысленно прорабатывать, как они поедут ездку, какие связки и элементы им предстоит выполнять, в какой момент какие средства управления стоит подключить, какой должны быть их посадка и как будет реагировать их лошадь на окружающую обстановку.

После знакомства всадников с основами аутогенной и идеомоторной тренировки, им необходимо было преступать к следующему этапу теоретических занятий с применением данных навыков для настройки и регуляции своего психоэмоционального состояния в процессе подготовки к тренировкам. Перед занятиями ими применялись формулировки упражнений самовнушения в виде следующих фраз: «Я спокоен», «Мне ничего не мешает», «Моя лошадь спокойна», «Я уверен в себе», «Я полон решимости и сил», «Моя лошадь чемпион» « Я смогу показать хороший результат», «Я упорно тренировался и отлично подготовлен», «Я хочу действовать», «Мне хочется соревноваться», «Мы с лошадью единое целое» и др. Применив базовые умения аутогенного тренировочного процесса, настрой будет выполнен в состоянии спокойствия и расслабления.

При помощи наблюдений мы выявили, что развитие психологической готовности с помощью методики аутогенной тренировки, которая

предоставляет возможность точно влиять на определенные психические процессы, должно быть применено индивидуально к каждому всаднику на разных стадиях спортивной подготовки.

Метод позитивного мышления использовался в качестве настройки спортсменов перед тренировками. Позитивные эмоции и чувства позволяют создать общий фон тренировочных занятий, вселяют в спортсменов уверенность и настраивают на плодотворную работу. С целью формирования позитивного мироощущения мы использовали следующие упражнения: «Избавление от негативных слов», «Практика благодарности», «Моя идеальная тренировка», «Положительная сторона неприятности», «Мирный договор с прошлым», «Визуализация». Каждое из данных упражнений формирует позитивный взгляд на события, происходящие вокруг, и закрепляют в сознании систему, позволяющую превращать каждое событие в положительный опыт, что необходимо каждому спортсмену в тренировочной и соревновательной деятельности.

Для снятия возбуждения и снижения тревожности всадников использовались дыхательные упражнения. Они не требуют много времени и могут быть использованы спортсменами в любой стрессовой ситуации. Во время концентрации внимания на дыхании стрессовая ситуация как бы отдалается, акцентируя внимание на расслаблении, восстанавливая стабильность функционирования всех систем организма.

Использование музыки в тренировочном процессе использовалось для борьбы с предстартовым стрессом – переключение внимания с процессов возбуждения на восприятие индивидуально подобранной музыки позволяли повысить интенсивность тренировочной нагрузки, способствовали поддержанию работоспособности в условиях напряженного соревновательного сезона. Всадникам-холерикам во избежание торопливости и излишней эмоциональности рекомендовалась более спокойная музыка. Всадникам-сангвиникам для поддержания ритма и позитивного настроения – ритмичная и динамичная музыка. Всадникам-меланхоликам и всадникам-

флегматикам с целью их оживления подбиралась ритмичная, но не агрессивная музыка, для избегания дискомфорта и нервозности.

Спортсменам было предложено организовать показательные выступления, подобрать каждому индивидуально музыку по желанию и составить под нее схему езды, чтобы отвлечься от сильных переживаний и переключить внимание на гармоничность выступления и попадание в ритм музыки.

Исходя из полученных ранее данных мы провели со спортсменами более углубленную индивидуальную работу над развитием отдельных навыков, используя следующие методы:

1) методика В. Э. Мильмана показывала, что спортсмены под номерами 2, 3, 7, 10 имеют сниженный уровень саморегуляции, с целью его повышения мы использовали аутогенную тренировку, идеомоторную тренировку в дни дополнительных (вариативных) занятий. Сниженный уровень мотивационной сферы имеют спортсмены под номерами 2, 3, 4, 5, 7, 10, с целью создания дополнительного стимула, задающего направленность, более четкой структурированности их деятельности мы использовали метод целеполагания на основе смыслополагания в дни дополнительных (вариативных) занятий;

2) методика по определению стрессоустойчивости личности (по И.А. Григорьянц) показывала, что спортсмены под номерами 6 и 9 имеют чуть сниженный уровень стрессоустойчивости, с целью его повышения мы использовали аутогенную тренировку, идеомоторную тренировку, развитие позитивного мышления, дыхательные упражнения, настройку режима дня, сна, питания в дни дополнительных (вариативных) занятий;

3) уровень шкалы тревоги Спилбергера-Ханина показывала, что высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у спортсменов под номерами 3, 4, 6, 8, а высокий уровень личностной тревожности наблюдается у спортсменов под номерами 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10 из чего следует, с целью снижения уровня тревожности мы проводили упражнения на развитие саморегуляции (аутогенные тренировки, идеомоторные тренировки,

использовали методику целеполагания), дыхательные упражнения, тренировки под музыку, развитие позитивного мышления в дни дополнительных (вариативных) занятий.

4) мотивация к достижению успеха была определена по методике Элерса, низких результатов не было выявлено. По результатам методики мотивации к избеганию неудач (по Элерсу) было выявлено, что у спортсменов под номерами 2 и 7 слишком высокий уровень избегания неудач, а у спортсменов под номерами 1, 4, 8, 10 умеренно высокий, с целью повышения сопротивляемости спортсменов неудачам и сложностям, которые встречаются на их спортивном пути мы использовали педагогические задачи, направленные на решение основных трудностей, повышали уровень их саморегуляции посредством аутогенных тренировок, идеомоторных тренировок в дни дополнительных (вариативных) занятий.

В течении всего периода реализации программы тренер находился рядом со спортсменами и непосредственно сам участвовал во всех психолого-педагогических мероприятиях с целью более подробного изучения индивидуальных особенностей спортсменов, их настройки на тренировочную и соревновательную деятельность, изучения всех применяемых методов для их дальнейшего применения в своей тренерской деятельности.

Исходя из всего вышесказанного, по результатам формирующего этапа эксперимента мы разработали и успешно реализовали программу психологического сопровождения всадников на предсоревновательном этапе подготовки, которая включала развитие навыков саморегуляции, развитие навыков эмоциональной устойчивости, развитие взаимного доверия всадника и лошади.

3.3. Обоснование результатов исследования

С целью определения эффективности реализации разработанной нами программы, мы провели контрольный этап эксперимента. К его задачам относятся:

1. Диагностика свойств и качеств личности всадников посредством входных методик.
2. Определение изменения свойств и качеств личности всадников после применения методики регуляции психоэмоционального состояния спортсменов-конников.
3. Оценка достоверности полученных результатов и эффективности применения разработанного нами комплекса мер психологического сопровождения на регуляцию психологической готовности всадников к соревнованиям.

В таблице представлены показатели ситуативной и личностной тревожности (Ч.Д.Спилбергера-Ю.Л.Ханина) всадников на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы. У большинства всадников показатели тревожности снизились до умеренного уровня.

Показатели ситуативной и личностной тревожности спортсменов на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы (табл. 8).

Таблица 8

Показатели ситуативной и личностной тревожности спортсменов на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы

Спортсмен, №	Уровень ситуативной тревожности на констатирующем этапе, балл	Уровень ситуативной тревожности на контрольном этапе, балл	Уровень личностной тревожности на констатирующем этапе, балл	Уровень личностной тревожности на контрольном этапе, балл
1	Умеренный 40	Умеренный 35	Высокий 46	Умеренный 41
2	Умеренный 44	Умеренный 40	Высокий 47	Умеренный 40
3	Высокий 45	Умеренный 39	Высокий 64	Высокий 53
4	Высокий 50	Умеренный 45	Высокий 55	Умеренный 44
5	Умеренный 40	Умеренный 33	Умеренный 40	Умеренный 33
6	Высокий 55	Умеренный 45	Высокий 60	Высокий 51
7	Умеренный 44	Умеренный 39	Умеренный 44	Умеренный 42
8	Высокий 54	Высокий 47	Высокий 53	Умеренный 44
9	Низкий 24	Низкий 23	Высокий 49	Умеренный 41
10	Умеренный 44	Умеренный 41	Высокий 54	Умеренный 44
x	44,0	38,7	51,2	39,3

Для определения уровня статистической значимости ситуативной тревожности мы воспользовались t-критерием Стьюдента.

$$t_{эмп} = 6.9$$

Критические значения

t _{кр}	
p ≤ 0.05	p ≤ 0.01
2.26	3.25

Анализируя расположение $t_{эмп}$ на «оси значимости» относительно критических величин для t-критерия Стьюдента, можно утверждать, что полученная величина $t_{эмп} = 6.9$, попадает в зону значимости исследуемых измерений. Иными словами, полученные измерения являются статистически достоверными (рис. 8).

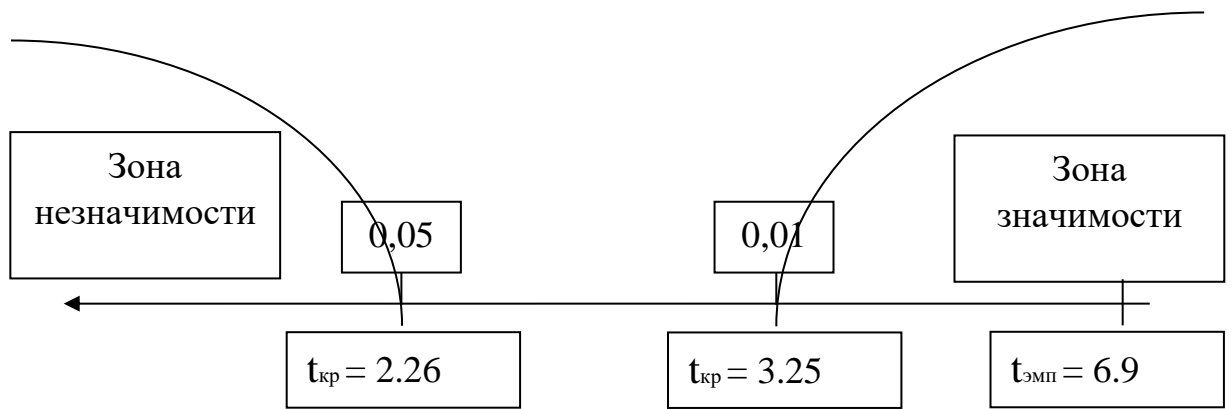


Рис. 8. Расположение $t_{эмп}$ на «оси значимости»

Для определения уровня статистической значимости личностной тревожности мы воспользовались t-критерием Стьюдента.

$$t_{эмп} = 9$$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.26	3.25

Анализируя расположение $t_{эмп}$ на «оси значимости» относительно критических величин для t-критерия Стьюдента, полученная величина $t_{эмп} = 9$, попадает в зону значимости исследуемых измерений. Иными словами, полученные измерения являются статистически достоверными (рис. 9).

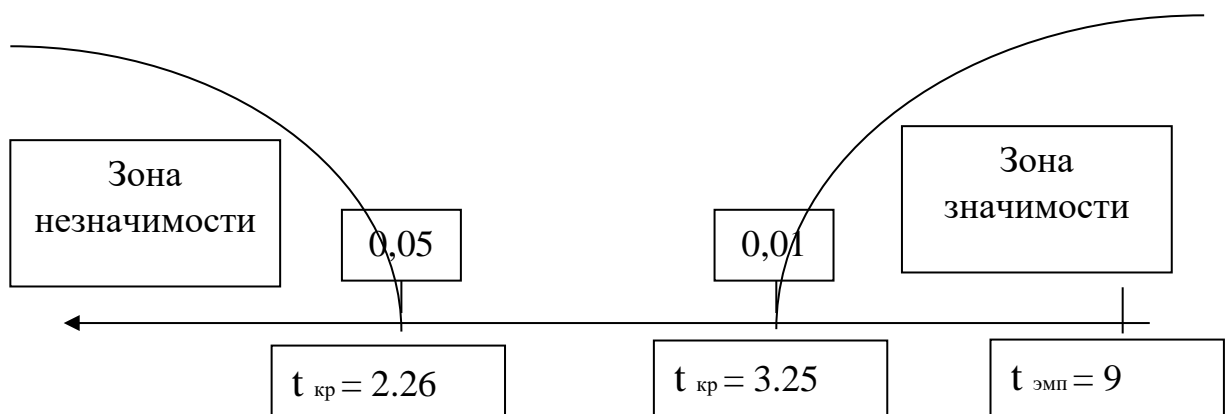


Рис. 9. Расположение $t_{эмп}$ на «оси значимости»

Для более наглядного представления сравнительные данные по средним уровням ситуативной и личностной тревожности на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы изображены при помощи гистограммы (рис. 10).

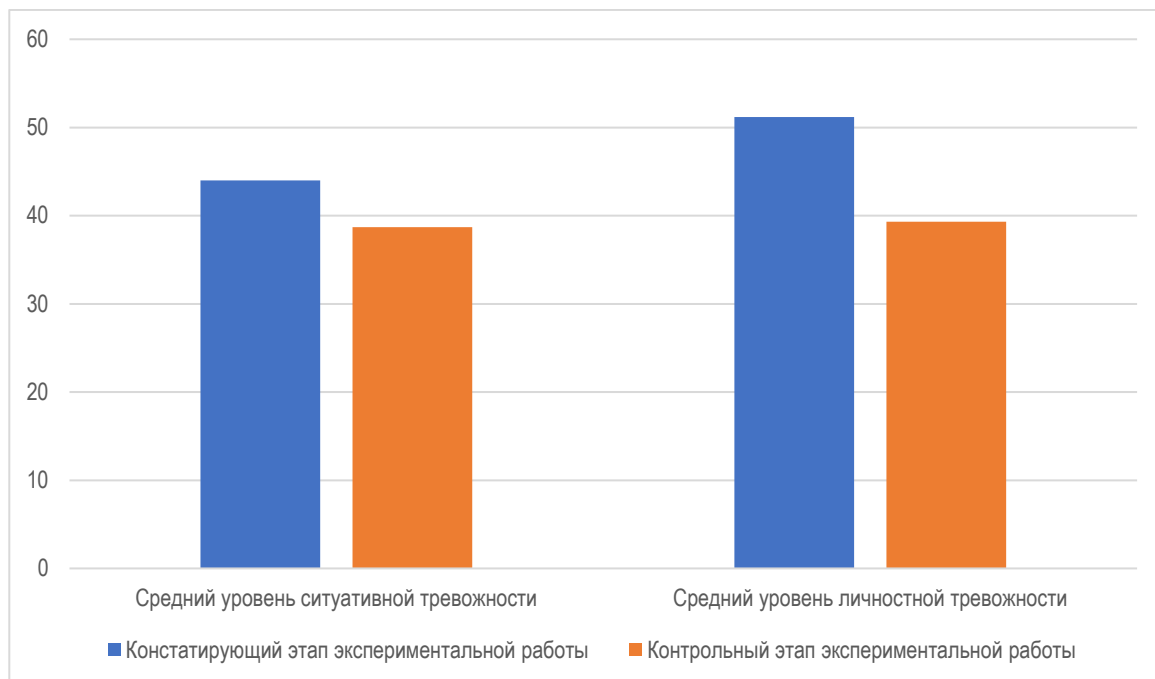


Рис. 10. Сравнительные данные по средним уровням ситуативной и личностной тревожности спортсменов на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы

На констатирующем этапе экспериментальной работы уровень шкалы тревоги Ч. Д. Спилбергера-Ю. Л. Ханина показывал, что высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у спортсменов под номерами 3, 4, 6, 8, а высокий уровень личностной тревожности наблюдается у спортсменов под номерами 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10 из чего следует, с целью снижения уровня тревожности мы проводили упражнения на развитие саморегуляции (аутогенные тренировки, идеомоторные тренировки, использовали методику целеполагания), дыхательные упражнения, тренировки под музыку, развитие позитивного мышления, индивидуальные занятия. На контрольном этапе экспериментальной работы у спортсменов под номерами 3, 4, 6 уровень ситуативной тревожности снизился до умеренного, у спортсменов под номерами 1, 2, 4, 8, 9, 10 уровень личностной тревожности снизился до

умеренного, что свидетельствует о позитивной динамике изменения их личностных качеств.

Согласно полученным данным средний уровень ситуативной тревожности спортсменов снизился и на констатирующем этапе экспериментальной работы у 80% всадников был выявлен умеренный уровень тревожности. У 80% всадников уровень личностной тревожности снизился до среднего. Наблюдение показало, что у спортсменов снизилось напряжение и нервозность в связи с повышением уровня самоконтроля и саморегуляции, накопления профессиональных умений и навыков. Результат является статистически достоверным. Таким образом, можно сделать вывод, что методика коррекции психоэмоционального состояния всадников проведена эффективно.

Показатели стрессоустойчивости (И.А. Григорьянц) представлены в таблице 9. После проведенных методик средняя стрессоустойчивость у спортсменов снизилась до уровня – выше среднего.

Таблица 9

Показатели стрессоустойчивости спортсменов на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы

Спортсмен, №	Уровень стрессоустойчивости спортсменов на констатирующем этапе, балл	Уровень стрессоустойчивости спортсменов на контрольном этапе, балл
1	Выше среднего 33	Выше среднего 30
2	Высокий 27	Высокий 26
3	Чуть выше среднего 36	Выше среднего 30
4	Высокий 29	Высокий 29
5	Выше среднего 32	Выше среднего 30
6	Чуть ниже среднего 43	Чуть выше среднего 34
7	Чуть выше среднего 36	Выше среднего 31
8	Чуть выше среднего 34	Высокий 28
9	Чуть ниже среднего 42	Чуть выше среднего 36
10	Высокий 29	Высокий 26
x	34,1	30,0

Для определения уровня статистической значимости стрессоустойчивости мы воспользовались t-критерием Стьюдента.

$$t_{\text{эмп}} = 4.7$$

Критические значения

t _{кр}	
p ≤ 0.05	p ≤ 0.01
2.26	3.25

Анализируя расположение $t_{\text{эмп}}$ на «оси значимости» относительно критических величин для t-критерия Стьюдента, полученная величина $t_{\text{эмп}}=4.7$, попадает в зону значимости исследуемых измерений. Иными словами, полученные измерения являются статистически достоверными (рис. 11).

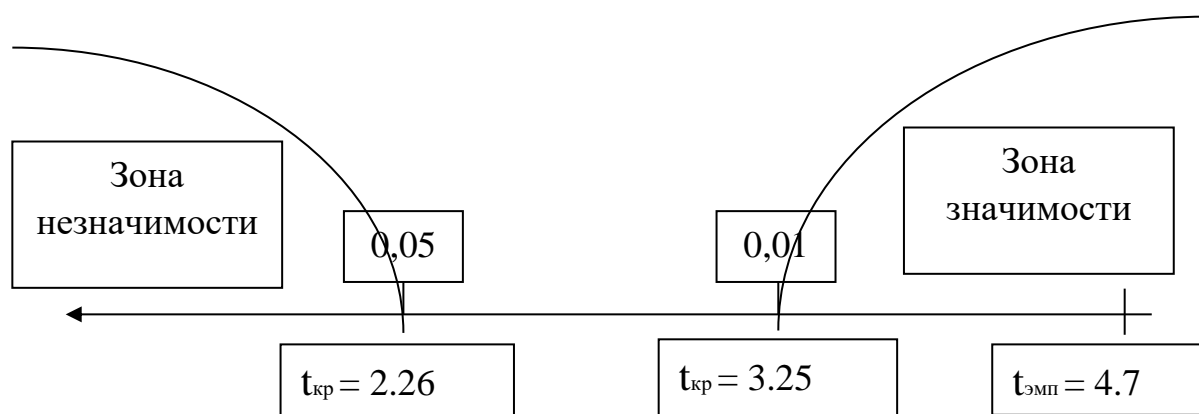


Рис. 11. Расположение $t_{\text{эмп}}$ на «оси значимости»

Для более наглядного представления сравнительные данные по среднему уровню стрессоустойчивости спортсменов на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы изображены при помощи гистограммы (рис. 12).

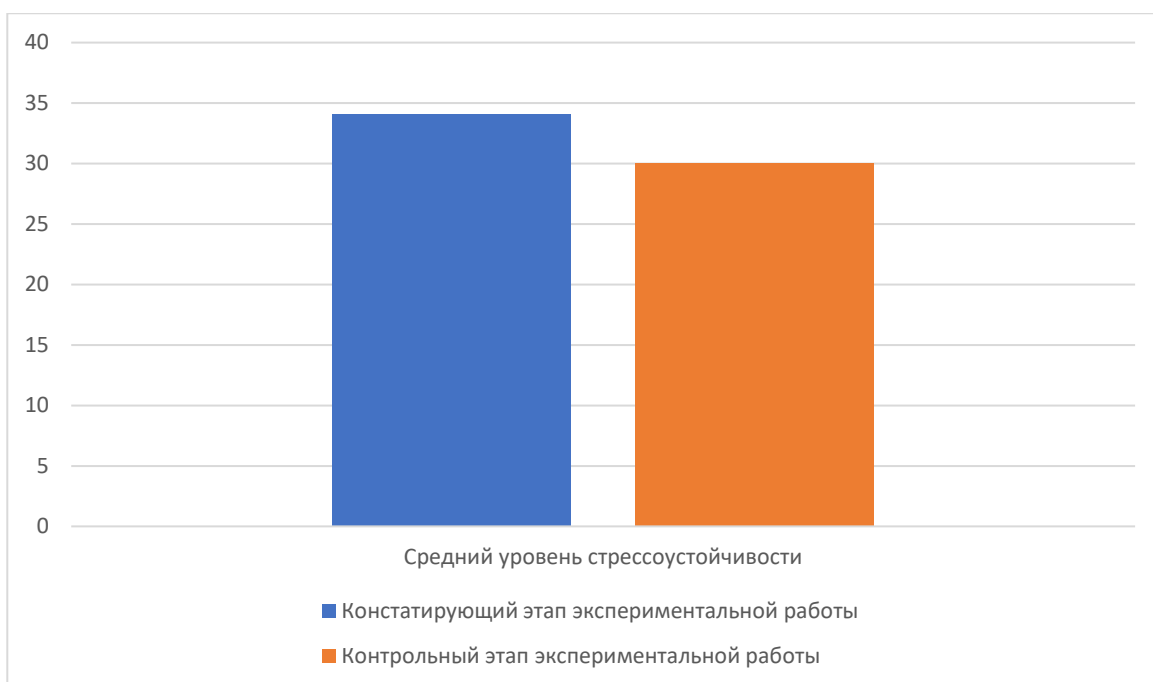


Рис. 12. Сравнительные данные по среднему уровню стрессоустойчивости спортсменов на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы

На констатирующем этапе экспериментальной работы методика по определению стрессоустойчивости личности (по И.А. Григорьянц) показывала, что спортсмены под номерами 6 и 9 имеют чуть сниженный уровень стрессоустойчивости, с целью его повышения мы использовали аутогенную тренировку, идеомоторную тренировку, развитие позитивного мышления, дыхательные упражнения, настройку режима дня, сна, питания, индивидуальные занятия. На контрольном этапе экспериментальной работы спортсмены под номерами 6 и 9 имеют чуть выше среднего уровень стрессоустойчивости, что свидетельствует о позитивной динамике изменения их личностных качеств.

Согласно полученным данным средний уровень стрессоустойчивости спортсменов повысился и на констатирующем этапе экспериментальной работы у 40% всадников был выявлен уровень выше среднего, у 40% высокий, у 20% чуть выше среднего. Наблюдение показало, что спортсмены стали лучше противостоять возникающим на пути трудностям, держать эмоции под контролем, что способствовало более сосредоточенной и результативной

работе. Результат является статистически достоверным. Таким образом, можно сделать вывод, что методика коррекции психоэмоционального состояния всадников проведена эффективно.

Показатели мотивации к достижению успеха и избеганию неудач (Т. Элерс) представлены в таблице 10. После проведенных методик средний уровень мотивации к достижению успеха и мотивации к избеганию неудач после экспериментальной работы повысился.

Таблица 10

Результаты диагностики мотивации к достижению успеха и мотивации к избеганию неудач на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы

Спортсмен, №	Мотивация к достижению успеха на констатирующем этапе экспериментальной работы	Мотивация к достижению успеха на контрольном этапе экспериментальной работы	Мотивация к избеганию неудач на констатирующем этапе экспериментальной работы	Мотивация к избеганию неудач на контрольном этапе экспериментальной работы
1	Средний 14	Умеренно высокий 18	Умеренно высокий 19	Высокий 20
2	Средний 11	Умеренно высокий 17	Слишком высокий 22	Слишком высокий 23
3	Средний 15	Умеренно высокий 20	Низкий 10	Высокий 17
4	Средний 11	Умеренно высокий 18	Умеренно высокий 17	Высокий 20
5	Умеренно высокий 18	Высокий 22	Низкий 7	Высокий 17
6	Умеренно высокий 19	Высокий 23	Средний 11	Высокий 18
7	Умеренно высокий 18	Высокий 24	Слишком высокий 22	Высокий 18
8	Средний 14	Умеренно высокий 20	Высокий 19	Высокий 19
9	Умеренно высокий 17	Умеренно высокий 20	Средний 14	Высокий 20
10	Средний 16	Умеренно высокий 18	Высокий 19	Слишком высокий 22
x	15,3	20	16	19,4

Для определения уровня статистической значимости уровня мотивации к достижению успеха мы воспользовались t-критерием Стьюдента.

$$t_{\text{эмп}} = 9.6$$

Критические значения

t _{кр}	
p ≤ 0.05	p ≤ 0.01
2.26	3.25

Анализируя расположение $t_{\text{эмп}}$ на «оси значимости» относительно критических величин для t-критерия Стьюдента, полученная величина $t_{\text{эмп}} = 9.6$, попадает в зону значимости исследуемых измерений. Иными словами, полученные измерения являются статистически достоверными (рис. 13).

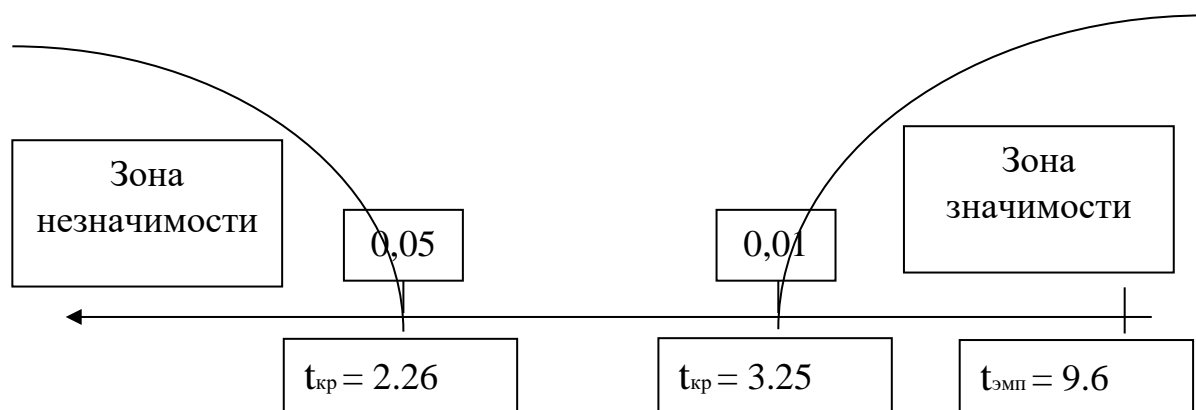


Рис. 13. Расположение $t_{\text{эмп}}$ на «оси значимости»

Для определения уровня статистической значимости мотивации к избеганию неудач мы воспользовались t-критерием Стьюдента.

$$t_{\text{эмп}} = 2.6$$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.26	3.25

Анализируя расположение $t_{эмп}$ на «оси значимости» относительно критических величин для t-критерия Стьюдента, можем сказать, что полученная величина $t_{эмп} = 2.6$, попадает в зону неопределенной значимости (рис. 14).

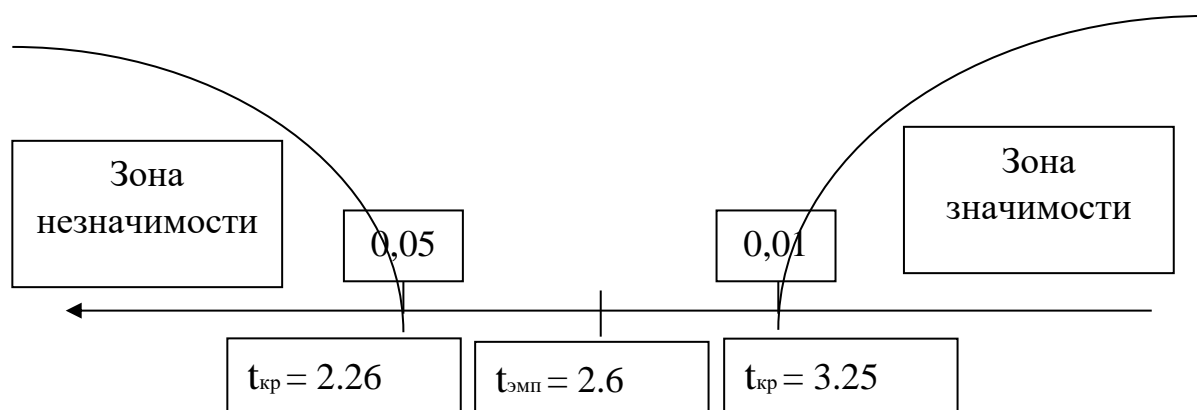


Рис. 14. Расположение $t_{эмп}$ на «оси значимости»

Для более наглядного представления сравнительные данные по среднему уровню мотивации к достижению успеха и мотивации к избеганию неудач на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы представлены на гистограмме (рис. 15).

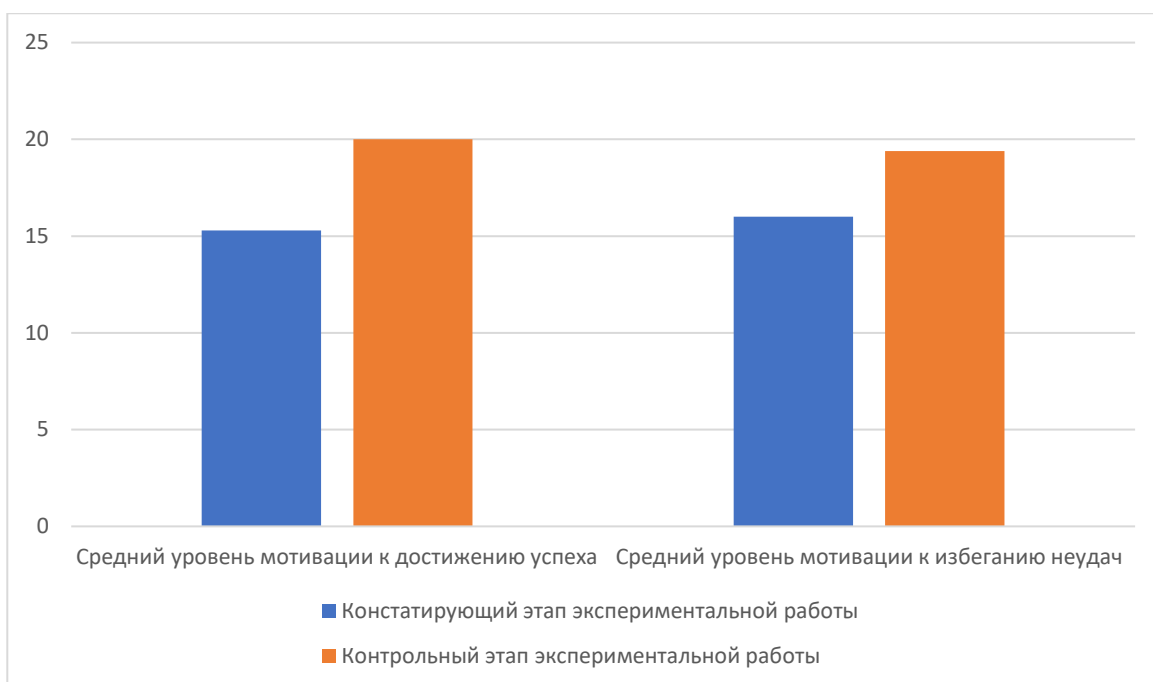


Рис. 15. Сравнительные данные по среднему уровню мотивации к достижению успеха и мотивации к избеганию неудач на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы

Исходя из полученных данных после проведения экспериментальной работы среднее значение мотивации к достижению успеха стало выше. У 70% спортсменов был выявлен умеренно высокий уровень, у 30% высокий уровень мотивации к достижению успеха. Также стало выше среднее значение мотивации к избеганию неудач. У 80% спортсменов был выявлен высокий уровень, у 20% слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач. Наблюдение показало, что спортсмены стали более уверенными в себе, научились анализировать риски и выбирать более подходящую тактику поведения во время выступлений. Результат является статистически достоверным. Таким образом, можно сделать вывод, что методика коррекции психоэмоционального состояния всадников проведена эффективно.

Показатели психической надежности спортсменов (В.Э. Мильман) представлены в таблице 11. После проведенных методик показатели психической надежности спортсменов повысились.

Показатели психической надежности спортсменов на констатирующем
и контрольном этапах экспериментальной работы

Критерий	Соревновательная эмоциональная устойчивость		Саморегуляция		Мотивационная сфера		Стабильность и помехоустойчивость	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	-6	-3	1	1	6	6	1	1
2	-9	-8	-6	-3	-3	-1	-3	-1
3	-10	-7	-2	-1	-3	-2	-3	-2
4	-8	-7	0	1	-1	0	-3	-1
5	-4	-1	0	1	-2	0	-1	-1
6	-12	-8	0	0	1	2	-6	-3
7	-9	-4	-3	-1	-2	-1	-3	-1
8	-3	-1	0	0	3	3	-1	0
9	-3	0	2	2	5	5	-3	-1
10	-6	-5	-3	0	-1	1	-4	-2
Среднее	-7,0	-4,4	-1,1	0	0,3	1,3	-2,6	-1,1

Согласно полученным данным средний уровень соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивации, стабильности и помехоустойчивости спортсменов повысился, что подтверждает результаты вышеприведенных методик.

Полученные данные говорят о том, что для спортсмена важно иметь высокий уровень психической надежности. Результаты исследования позволяют прогнозировать степень стабильности соревновательных выступлений у всадников. Проанализировав и изучив свойства личности в опытно-экспериментальной работе, можно сделать заключение о том, что методика регуляции психоэмоционального состояния, которую мы разработали, реализованная на тренировках и соревнованиях всадников, положительно воздействует на свойства личности спортсмена.

На констатирующем этапе экспериментальной работы методика В.Э.Мильмана показывала, что спортсмены под номерами 2, 3, 7, 10 имели сниженный уровень саморегуляции, с целью его повышения мы использовали

аутогенную тренировку, идеомоторную тренировку. В результате на контрольном этапе экспериментальной работы у данных спортсменов уровень саморегуляции повысился. Сниженный уровень мотивационной сферы имели спортсмены под номерами 2, 3, 4, 5, 7, 10, с целью создания дополнительного стимула, задающего направленность, более четкой структурированности их деятельности мы использовали метод целеполагания на основе смыслополагания, предлагали к просмотру мотивирующие фильмы. На контрольном этапе экспериментальной работы у вышеперечисленных спортсменов уровень мотивационной сферы повысился, у спортсменов под номерами 4, 5 достиг среднего уровня, у спортсмена под номером 10 высокого, что свидетельствует о позитивной динамике изменения их личностных качеств.

Для того, чтобы определить уровень физической подготовленности, нам пришлось взять за основу результаты выступлений с соревнований по выездке, схема «Предварительный приз. Юноши.», зачет «Любители». Мы сравнили протоколы статистических показателей соревновательной деятельности в процентах от выступлений. Если сравнить результаты первого и последнего тестирования (табл. 12) можно свидетельствовать том, что конечный результат эксперимента имел положительные сдвиги в показателях специальной физической подготовки.

Результаты выступлений спортсменов на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы

№	Результат выступления в % на констатирующем этапе экспериментальной работы	Количество ошибок в схеме на констатирующем этапе экспериментальной работы	Результат выступления в % на контрольном этапе экспериментальной работы	Количество ошибок в схеме на контрольном этапе экспериментальной работы
1	58,46%	0	59,96%	0
2	58,95%	0	60,48%	0
3	58,56%	0	59,82%	0
4	57,45%	1	58,71%	1
5	58,14%	1	60,15%	0
6	59,04%	1	60,95%	0
7	57,55%	1	58,15%	0
8	60,70%	0	61,28%	0
9	59,05%	1	61,04%	0
10	60,25%	0	61,55%	0
х	58,815	0,5	60,209	0,1

Для определения уровня статистической значимости результатов выступления мы воспользовались t-критерием Стьюдента.

$$t_{\text{эмп}} = 8.7$$

Критические значения

t _{кр}	
p ≤ 0.05	p ≤ 0.01
2.26	3.25

Анализируя расположение $t_{\text{эмп}}$ на «оси значимости» относительно критических величин для t-критерия Стьюдента полученная величина $t_{\text{эмп}} = 8.7$, попадает в зону значимости исследуемых измерений. Иными словами, полученные измерения являются статистически достоверными (рис. 16).

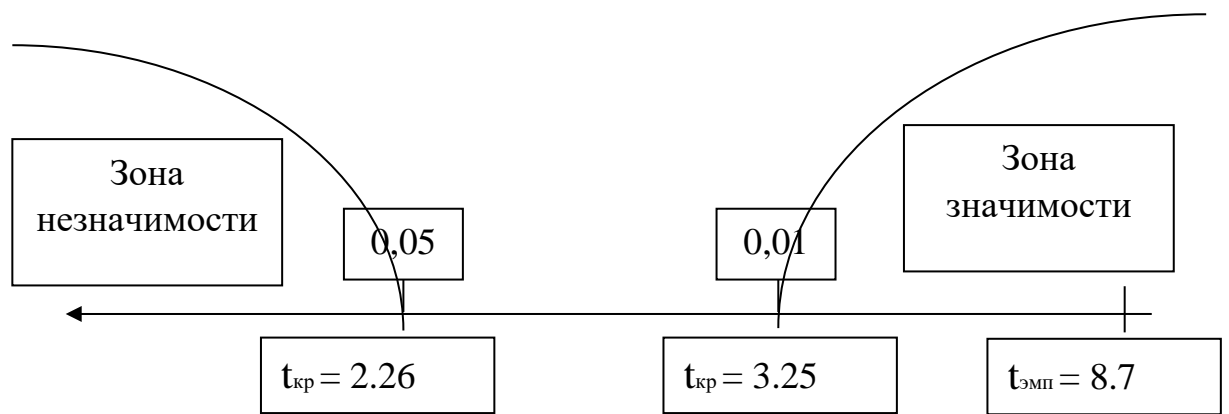


Рис. 16. Расположение $t_{эмп}$ на «оси значимости»

Для более наглядного представления сравнительные данные по среднему результату выступлений спортсменов (в %) на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы изображены при помощи гистограммы (рис. 17).

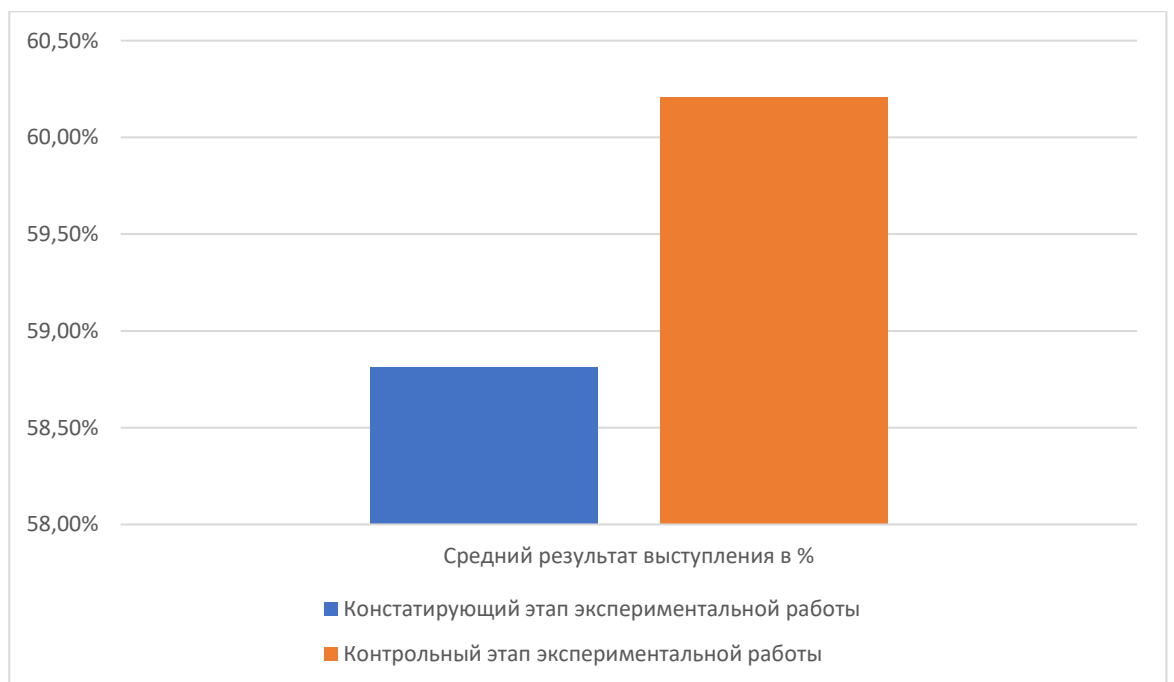


Рис. 17. Сравнительные данные по среднему результату выступлений спортсменов (в %) на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы

Показатели процентов с выступлений спортсменов повысились, и это объясняется тем, что применение методики регуляции психоэмоционального состояния способствовало проявлению ими своих волевых качеств, повышенной работоспособности на тренировках, улучшения

взаимопонимания в системе «всадник-лошадь-тренер», а так же, в повышении уровня психической надежности, мотивации к достижению успеха, который позволил повысить стремление добиться улучшения своих соревновательных результатов. Количество совершенных ошибок снизилось, что подтверждает повышение уровня концентрации внимания и улучшения уровня саморегуляции.

Исходя из полученных результатов в процессе опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о положительном воздействии разработанной и реализованной в процессе тренировки методики регуляции психоэмоционального состояния на повышение уровня специальной физической подготовки, которая способствует значительному улучшению результативности спортивной деятельности и положительных изменений свойств и качеств личности.

Выводы по третьей главе

1. Комплекс мероприятий применяемый в процессе опытно-экспериментальной работы включал аутогенную и идеомоторную тренировки, методику целеполагания на основе смыслополагания, дыхательные упражнения для расслабления, практики позитивного мышления, мероприятия для повышения стрессоустойчивости пары «всадник-лошадь», а также музыкальное сопровождение тренировочной деятельности и показательные выступления, что способствовало регуляции психоэмоционального состояния всадников и повышению эффективности их соревновательной деятельности.
2. Умения и навыки, развиваемые в процессе реализации программы психологической подготовки всадников значимо влияют на повышение их психической надежности.
3. Возрастание тренировочной и соревновательной результативности доказывают эффективность внедренной нами методики в процесс подготовки всадников, выступающих в зачете «Любители».

4. Изменение свойств и качеств личности спортсменов в процессе опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о положительном влиянии разработанной нами методики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Теоретические и экспериментальные исследования А.Ц. Пуни, В.Г.Сивицкого, Г.Д. Горбунова и др. послужили основанием для установления структурных компонентов состояния психологической готовности к соревнованиям, что представляет собой уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик.
2. На современном этапе развития конного спорта интенсивность и результативность настолько выросла, что улучшать их за счет повышения объемов и интенсивности нагрузки не всегда оправдано. Большие возможности в повышении качества спортивного результата имеются в психологической подготовке в паре «всадник-лошадь» с компетентным сопровождением тренера и настрою на предстоящие соревнования.
3. Психологическая готовность всадника к соревнованиям значимо зависит от особенностей и свойств темперамента, который определяет его индивидуальную предрасположенность к тревожности, и сформированности волевых качеств, а так же слаженности в дуэте «всадник-лошадь». В коллективе конно-спортивной базы «Рубин» 50% спортсменов имеют экстравертивный тип темперамента и 50% интровертивный. По результатам исследования ВНД лошадей, большинство имеют экстравертивный тип темперамента.
4. Психологическая подготовка всадников требует большого внимания, а именно:
 - а) Изучение и учет индивидуально-личностных особенностей спортсменов и лошадей;
 - б) формирование волевых качеств личности всадников;
 - в) обучение средствам саморегуляции психоэмоциональных состояний.
5. С целью определения наиболее эффективных методов коррекции психологической готовности всадников и их лошадей в результате анализа научно-методической литературы по теме исследования было

выявлено, что для регуляции эмоциональных состояний в спорте, могут использоваться разновидности аутогенной и идеомоторной тренировки, методики целеполагания на основе смыслополагания, музыкального сопровождения занятий, дыхательных упражнений, практик позитивного мышления, показательных выступлений, комплекса мероприятий для повышения стрессоустойчивости пары «всадник-лошадь».

- б. Введение в учебно-тренировочный процесс всадников конно-спортивного клуба «Рубин» программы психологического сопровождения всадников на предсоревновательном этапе подготовки позволило добиться улучшений результатов соревновательной и тренировочной деятельности, снижения количества ошибок в процессе выступлений, а также позитивных изменений свойств и качеств личности спортсменов. Расчет по t-критерию Стьюдента показал, что в группе по данным контрольного эксперимента изменения являются достоверными. Таким образом, задачи исследования полностью решены, гипотеза подтвердилась, цель работы достигнута.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В результате проведенной опытно-экспериментальной работы были разработаны практические рекомендации по теоретическому обучению всадников навыкам регуляции психоэмоционального состояния с учетом их индивидуально-типологических особенностей.

С целью формирования навыков регуляции психоэмоционального состояния мы рекомендуем тренерам: изучить свойства и качества личности всадников и лошадей, для создания более гармоничной пары «всадник-лошадь». Основываясь на этих знаниях, а также на наблюдении и анализе тренировочной и соревновательной деятельности, особое внимание уделять психологической подготовке спортсменов с упором на улучшение взаимодействия между всадниками и их лошадьми. В качестве методов обучения регулированию собственных психоэмоциональных состояний можно рекомендовать теоретические занятия, направленные на обучение аутогенной и идеомоторной тренировки, обучение методике целеполагания на основе смыслополагания, использование дыхательных упражнений, практик позитивного мышления, комплекса мероприятий для повышения стрессоустойчивости пары «всадник-лошадь», а также музыкальное сопровождение тренировочного процесса и участие в показательных выступлениях. Совместно с диагностикой и корректировкой индивидуальных свойств личности каждого всадника производить оценку его соревновательной и тренировочной эффективности (результат выступлений на контрольных тренировках и соревнованиях в %), что позволит повысить надежность прогнозирования спортивного результата и эффективность комплектования пары «всадник-лошадь». Мы рекомендуем тренерам пройти курсы повышения квалификации для оказания педагогической и психологической поддержки в спорте. Данные, полученные в результате проведенных исследований, могут быть использованы для решения задач психологической подготовки всадников и лошадей на тренировочном этапе спортивной подготовки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ахатов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. КамГАФКСиТ, 2008. – 56с.
2. Ашибоков, Л. Х. Классификация лошадей по свойствам центральной нервной системы / Л.Х. Ашибоков, И.Л. Брейтшер, М.А. Леонова, А.М. Ползунова // сб. тр. ВНИИ коневодства. – 1971. – С. 212-213.
3. Ашибоков, Л. Х. Типологические группы ВНД (лошадей) / Л. Х. Ашибоков // Коневодство и конный спорт. – 1969. – №2. – С. 31.
4. Бабушкин, Г. Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – С. 153-169.
5. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: теоретические основы и технологии создания: диссертация д-ра псих. наук : 19.00.07. / Баева Ирина Александровна. – СПб, 2002. – 386 с.
6. Балашова, В. Ф. Роль тренера в психологической подготовке спортсмена / В.Ф. Балашова, Е.Ю. Борисов // В сборнике: Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях. Региональная научно-практическая конференция. – 2015. – С. 3-8.
7. Бойкова, М. В. Обоснование системы "всадник-лошадь" с учетом соматометрических показателей для управления тренировочным процессом спортсменов-конников: дис... канд. пед. наук : 13.00.04, 14.00.02 / Бойкова Майя Владимировна. – Малаховка, 2000. – 128 с.
8. Боуш, Р. Л. Значение различных афферентных систем в произвольном управлении мышечным напряжением у человека: автореф. дисс.... канд. биол. наук / Р.Л. Боуш. – Москва, 1970.

9. Вильгельм Мюзелер К. А. Фот Цигнер. Учебник верховой езды / Вильгельм Мюзелер К. А. Фот Цигнер, перевод с немецкого под ред. И.Ф. Бобылева. – Москва: Издательство "Прогресс", 1980 г. – 214 с.
10. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. Москва, «Физкультура и спорт», 1978. – 134 с.
11. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. — Москва: Физкультура и Спорт, 1981. – 112 с.
12. Гаспарян, А. Г. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Г. Гаспарян, О. А. Гнилицкая // Новая наука: соврем. состояние и пути развития. — 2016. — № 4-4. — С. 47-50.
13. Главный журнал о лошадях. Золотой мустанг. Москва, 2014. <http://www.goldmustang.ru/magazine/sport/266.html> (дата обращения: 11.04.2020).
14. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – Москва: Академия, 2000. – 178с.
15. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 207 с.
16. Городничев, Р. М. Теоретические и практические аспекты спортивной борьбы: монография / Р.М. Городничев, Е.Ю. Андриянова, Н.А. Скляр. – Великие Луки: [б.и.], 2008. – 136 с.
17. Григорьева, И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Ю. Кузнецов // Воронежский научно-технический вестник. — 2015. — Т. 4, № 2-2 (12). — С. 27-30.
18. Гуревич, Д. Я. Конный спорт: пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / Д.Я. Гуревич. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

19. Дегтярев, В. И. Роль тренера в жизни спортсмена / В. И. Дегтярев, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – С. 446-447.
20. Дмитриев, И. И. Аутогенные тренировки в качестве психической подготовки спортсменов к соревнованиям / И. И. Дмитриев, Д.С. Чемоданов Д.С. // Сборник: Неделя науки СПбПУ. Материалы научной конференции с международным участием. – 2018. – С. 40-43.
21. Дрейко, Н. Ю. Особенности психологического сопровождения спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки / Н. Ю. Дрейко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С.307-310.
22. Дымова, Ю. Ю. Роль тренера в становлении личности юного спортсмена. / Ю,Ю. Дымова // В сборнике: Инновационные тенденции развития системы образования. Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 276-277.
23. Ермоленко, С.А., Психологические особенности подготовки спортсменов / С. А. Ермоленко, Ю. А. Лычагина // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2015. – №1. – С. 55-58.
24. Ершова, Н. Г. Психолого-педагогическое сопровождение профессионально-личностного развития студентов в вузе физической культуры: монография / Н.Г. Ершова. – Великие Луки: [б.и.], 2004. – 221 с.
25. Ефремов Г. М., Неволин В. Г. Конная подготовка. Учебник / Г.М. Ефремов, В.Г. Неволин. – Москва: Издательство ДОСАРМ, 1950. – 131 с.
26. Зубарева, Е. А. Перспективы оценки функционального состояния пары "лошадь-всадник" / Е.А. Зубарева, О.В. Косенчук О.В. // Эффективное животноводство – залог успешного развития АПК региона. Сборник материалов Международной научно-практической конференции.

- Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина (Омск). – 2017. – С. 317-322.
- 27.Зубенко, Е. В. Предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по конному спорту. Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1 города Тюмени. Тюмень, 2018. 129 с.
- 28.Кабасова, И. А. Оценка функционального состояния и степени тренированности спортивных лошадей при применении различных систем тренинга / И.А. Кабасова, Н.П. Петрушко // Харьковская государственная зооветеринарная академия. – 2018. – С.306-312.
- 29.Ковалев, А. Г. Психология личности / А.Г. Ковалев. — Москва: Просвещение, 2000. — 237 с.
- 30.Колосов, Ю. А. Коневодство. Учебно-методическое издание / Ю.А. Колосов, А.И. Яковлев, А.И. Лиховидов, С.В. Семенченко. Коневодство. – Пос. Персиановский: Донской ГАУ, 2010. – 136 с.
- 31.Костюкевич, Э. А. Роль психологической подготовки в конном троеборье / Э.А. Костюкевич, Е.В. Романовский // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму. Материалы XIV Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2015 год город Минск. – 2016. – Ч. 2. – С. 231-234.
- 32.Кузнецова, Е. Г. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта «Конный спорт». Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 9 по конному спорту». Череповец, 2016. 74 с.
- 33.Манжелей, И. В. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов в аэробной гимнастике / И. В. Манжелей, Д. В. Чаюн //Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 434. – С. 155-161.

34. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. — М.: Просвещение, 2005. — 349 с. Пуни, А. Ц.
35. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. — Москва: Педагогика, 1986. — 125 с.
36. Нероденко, В. В. Психология конного спорта / В. В. Нероденко. — Киев: Имидж Принт, 2009. — 88 с.
37. Никитина, Д. А. Взаимосвязь типа высшей нервной деятельности с работоспособностью лошадей русской верховой породы: дис... канд. с.-х. наук: 06.02.10 / Д. А. Никитина. — Москва, 2011. — 194 с.
38. Николаев, А. Н. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности и их классификация / А. Н. Николаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2015. — № 7 (125). — С. 200-206.
39. Николаев, А. Н. Эффективность индивидуализации психологической подготовки спортсменов / А. Н. Николаев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. — 2017. — Т. 6, № 1(21). — С. 69-74.
40. Павлов, И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения животных) / И. П. Павлов. — Москва: Наука, 1973. — 661 с.
41. Паршутин, Г. В. Типы высшей нервной деятельности лошадей. Книга о лошади / Г. В. Паршутин, Е. Ю. Румянцева. — Москва: Сельхозгиз, 1960. — 349 с.
42. Пигарева, С. Н. Взаимосвязь «тренер-всадник-лошадь» как системное явление в методологии и физиологии спорта / С. Н. Пигарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2019. — № 10 (176). — С. 269-271.
43. Пигарева, С. Н. Научно-методические закономерности баланса всадника в выездке с учетом физиологических показателей ведущих мышечных

- групп / С. Н. Пигарева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С.170-174.
- 44.Пигарева, С. Н. Системный анализ физиологических механизмов формирования двигательных качеств спортивной лошади / С.Н. Пигарева // Вестник АПК Ставрополя. – 2018. – № 4 (32). – С. 75-78.
- 45.Пигарева, С. Н. Спортивная пара «всадник-лошадь» как модель функциональной системы / С. Н. Пигарева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С.266-269.
- 46.Пигарева, С. Н. Статодинамические характеристики тренировки в выездке на основе анализа вегетативных и нервно-мышечных показателей организма спортсменов / С. Н. Пигарева // Тюменский медицинский журнал. – 2017. – № 3. – С. 55-59.
- 47.Правила вида спорта «конный спорт». Утверждены приказом Минспорттуризма России от 27 июля 2011 г. № 818 в редакции приказа Минспорта России от 8 июня 2017 г. № 500. Москва ФКСР, 2020. 110 с.
- 48.Правила соревнований по выездке. Федерация конного спорта России. 25-е издание, действует с 1 января 2014, с обновлениями и дополнениями, действующими с 1 января. Москва ФКСР, 2020. 103с.
- 49.Пуни, А. Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте: избранные лекции / А.Ц. Пуни. – Ленинград: Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1979. – 51 с.
- 50.Пэрн, Э. М. Зависимость работоспособности верховых лошадей от типов их высшей нервной деятельности: автореф. дис. канд. биол. Наук : 03.00.07 / Э. М. Пэрн. – Боровск, 1967. - 19 с.
- 51.Рахимов, А. А. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов / А.А. Рахимов, А.И Салмова А.И. // Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань. – 2016. – 196-198 с.
- 52.Реан, А. А. Практическая психодиагностика личности: учеб. пособие / А.А. Реан. — СПб: Издательство СПб университета, 2001. – 224 с.

53. Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов ВПО/ А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов. – Москва: Академия, 2010. – 368 с.
54. Савенков, Г. И. Психологическая паспортизация деятельности и личности спортсмена в системе психологической подготовки / Г. И. Савенков // Спортивный психолог. — 2006. — № 2 (8). — С. 44-51.
55. Сагова, З. А. Профессиональная рефлексия как фактор успешности тренера в спорте / З.А. Сагова, В.М. Каптурова В.М. // Национальный психологический журнал. – 2017. – №2(26). – С. 26-34.
56. Салькова, Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / Н. А. Салькова // Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 86. – С. 35-38.
57. Сергиенко, С. С. Нормативы физиологических и биохимических параметров крови лошадей: метод. пособие / С. С. Сергиенко. – Рязань: ВНИИ коневодства, 2011. – 25 с.
58. Серкова, Ю. И. Конный спорт: Курс на позитив. Как справиться с волнением перед соревнованиями / Ю. И. Серкова // Золотой Мустанг. – 2010. – №10(101).
59. Сивицкий В. Г., Родионов В. А. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте / В.Г. Сивицкий, В. А. Родионов // Системна психология и социология. – 2011. – №4(11). – С. 115-122.
60. Сивицкий, В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В. Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 40-43.
61. Сивицкий, В. Г. Особенности психологического сопровождения в спорте высших достижений / В. Г. Сивицкий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – №15.
62. Скибневский, Р. 15 уроков верховой езды / Р. Скибневский. – Москва, 2000. – 38 с.

- 63.Смирнова, В. В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В. В. Смирнова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2009. – № 10(56). – С. 89-93.
- 64.Солдатова, Г. В. Система психологического сопровождения спортсменов как парадигма в подготовке психологов спорта / Г. В. Солдатова // Теория и практика управления образовательным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы. Вестник БПА. – 2013. - №144. – С. 54-57.
- 65.Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. –Москва: Трикста, 2010. – 116 с.
- 66.Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб: Издательство «Центр карьеры», 1999. – 368 с.
- 67.Тарасенко, О. О. Конструкція зимової підкови для коней Л-1 / О.О. Тарасенко, М.П. Петрушко, М.В. Луценко // Науково-технічний бюлетень. – 2014. – № 111. – С. 213-218.
- 68.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402). Москва, 2013. 29 с.
- 69.Шамаева, А. А. Тактическая подготовка в командных видах спорта / А. А. Шибаева // Научный альманах. – 2018. – № 9-1 (47). –С. 163-166.
- 70.Яковлев, Б. П. Психологическая нагрузка в спорте: теоретические и практические аспекты / Б.П. Яковлев. – Великие Луки: [б.и.], 2002. – 195 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Опросник Г. Айзенка по определению темперамента

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

Вопросы:

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка результатов:

Экстраверсия — находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0—10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15—24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11—14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Невротизм — находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» равно 0—10, то — эмоциональная устойчивость.

Если 11—16, то — эмоциональная впечатлительность.

Если 17—22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23—24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Ложь — находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4—5, то сомнительно.

Если 6—9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.



Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса — склонность к истерико-психопатическим реакциям.

Флегматик-интроверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик-интроверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса — склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

Методика «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана

Перед вами вопросы, цель которых — выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в»), и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например: 4в, 6а и т.д. :старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. В каких случаях вы успешно выступаете в ответственных соревнованиях?
а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь, б) находясь в состоянии повышенного возбуждения, в) в состоянии сильного возбуждения.
2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях?
а) да, б) иногда, в) нет.
3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?
а) обычно не задумываюсь, б) иногда, в) да.
4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?
а) да, б) не могу сказать определенно, в) нет.
5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?
а) да, б) бывают колебания, в) нет.
6. Стабильна ли ваша техника?
а) да, б) бывают колебания, в) нет.
7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?
а) да, б) иногда, в) нет.
8. Мешает ли вам волнение выступить в соревнованиях наилучшим образом?
а) да, б) иногда, в) нет.
9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?
а) да, б) не всегда, в) нет.
10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?
а) да, б) не всегда, в) нет.
11. Сильно ли действуют на вас неудачи?
а) да, сильно расстраивают, б) быстро забываются, в) не придаю большого значения.
12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?
а) при строгом сознательном контроле своих действий, б) при автоматическом выполнении, в) нечто среднее.

13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

а) да, б) иногда, в) практически не бывает.

14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?

а) да, б) иногда, в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

а) за несколько дней до соревнований, б) накануне соревнований, в) непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

а) да, б) нет, в) могу отключиться, но ненадолго.

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа).

а) нет не провожу, б) стараюсь успокоиться, снять напряжение, в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном, г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении, д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус, е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении, ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость, з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления, и) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключаться с одного вида настройки на другую?

а) нет, б) обычно не испытываю в этом необходимости, в) да.

19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

а) нет, б) не всегда, в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

а) нет, б) обычно не чувствую в этом необходимости, в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ, б) этой проблемы передо мной не возникало, в) нет.

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

а) соревнование — трудный экзамен, б) соревнование – это праздник, в) и то и другое.

С ключом для интерпретации ответов по шкале психической надежности можно познакомиться с помощью таблицы.

Каждый ответ относится к одному из четырех компонентов (кроме общего вопроса – 17-го) и оценивается определенным количеством баллов. СЭУ – соревновательная эмоциональная устойчивость, СР – саморегуляция, МЭ – мотивационная сфера, СтП – стабильность и помехоустойчивость. Подсчитайте количество баллов по каждому компоненту. Оценка «0» баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «-» говорит о снижении уровня психической надежности. Оценка со знаком «+» указывает на повышение уровня надежности.

Показатели соревновательной эмоциональной устойчивости: характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на выступления спортсмена.

Показатели саморегуляции: осознание и оценивание своего эмоционального состояния, умение влиять на него, умение перестроиться в ходе борьбы, контроль за своими действиями.

Показатели мотивационной сферы: любовь к спорту, стремление к борьбе, полная самоотдача на тренировках и соревнованиях.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость функционального состояния, стабильность двигательных навыков, невосприимчивость к воздействию помех.

Ключ для интерпретации ответов

№ n/n	Компоненты психической активности											
	СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)			СР (саморегуляция)			М-Э (мотиваци- онно-энергети- ческий компонент)			Ст-П (стабильность- помехоустойчивость)		
	а)	б)	в)	а)	б)	в)	а)	б)	в)	а)	б)	в)
1	-2	-1	+1									
2	-2		+1									
3				-2	-1	+1						
4							+1		-1			
5										+1	-1	-2
6										+1	-1	-2
7										-2	-1	+1
8	-2	-1	+1									
9							+1	-1	-2			
10							+1	-1	-2			
11							+1	-1	-2			
12				+1	-1							
13	-2		+1									
14	-2		+1									
15	-2	-1										
16				-2	+1	-1						
17	Характер эмоциональных реакций: а — нейтральные; г, д, ж, з, и — стенические; б, в, е — астенические											
18				-2		+1						
19				-2	-1	+1						
20				-1		+1						
21							+1	-1	-2			
22							-1	+2	+1			

**Диагностика ситуативной и личностной тревожности по
Ч. Спилбергеру-Ю. Ханину**

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Нет,это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4

20	Мне приятно	1	2	3	4
----	-------------	---	---	---	---

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко раstraиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4

40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

Обработка результатов.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

Ключ

Номера суждения	Ответы			
	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
СТ				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4

18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
ЛТ				
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой

значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.

Определение стрессоустойчивости личности по Григорьянц И.А.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Вопросы теста	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу)	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Суммарное число баллов:

51-54 – очень низкий уровень стрессоустойчивости

53-50 – низкий

49-46 – ниже среднего

45-42 – чуть ниже среднего

41-38 – средний

37-34 – чуть выше среднего

33-30 – выше среднего

29-26 – высокий

18-22 – очень высокий

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот.

Методика диагностики мотивации к достижению успеха Т. Элерса

Опросник предназначен для диагностики мотивационной направленности личности на достижение успеха. Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. Результат теста «Мотивация к успеху» желательно сопоставить с результатами теста «Мотивация к избеганию неудач».

Инструкция: «Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

Стимульный материал:

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Признание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.

22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Ключ:

По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

Анализ результата. От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации; свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на

надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска. Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

Методика диагностики мотивации к избеганию неудач Т. Элерса

Инструкция: Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его.

1.	смелый	бдительный	предприимчивый
2.	кроткий	робкий	упрямый
3.	осторожный	решительный	пессимистичный
4.	непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5.	неумный	трусливый	недумающий
6.	ловкий	бойкий	удалой
7.	хладнокровный	колеблющийся	удалой
8.	стремительный	легкомысленный	боязливый
9.	незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10.	оптимистичный	добросовестный	чуткий
11.	меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12.	трусливый	небрежный	взволнованный
13.	опрометчивый	тихий	боязливый
14.	внимательный	неблагодарный	смелый
15.	рассудительный	быстрый	мужественный
16.	предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17.	взволнованный	рассеянный	робкий
18.	малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19.	пугливый	нерешительный	нервный
20.	исполнительный	преданный	нервный
21.	предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22.	укрошенный	безразличный	небрежный
23.	осторожный	беззаботный	терпеливый

24.	разумный	заботливый	храбрый
25.	предвидящий	неустранимый	добросовестный
26.	поспешный	пугливый	беззаботный
27.	рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28.	осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29.	тихий	неорганизованный	боязливый
30.	оптимистичный	бдительный	беззаботный

Ключ к тесту

Вы получаете по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе. Первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, находится во втором столбце. Это слово – «бдительный». Другие выборы баллов не получают. Баллы начисляются за следующие выборы: 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/ 3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Интерпретация результатов

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите. От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации к избеганию неудач; от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации к избеганию неудач; свыше 20 баллов: очень высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех.

Люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу.

Установка на защитное поведение в работе зависит от трех факторов: степени предполагаемого риска; преобладающей мотивации; опыта неудач на работе.

Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства: первое – когда без риска удастся получить желаемый результат; второе – когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т.е. мотивацию к избеганию неудач.

Тестирование лошадей по типам ВНД

Исследования проводятся в манеже конюшни. У входа в него находится место экспериментатора, на противоположном конце устанавливается две кормушки, заполненные по схеме опытов безусловным раздражителем - кормом (овес).

Свободный пуск лошади к кормушкам осуществляется после ознакомления ее с манежем, окружающей обстановкой и экспериментальным оборудованием, подвода к кормушке и стабилизации ориентировочной реакции.

В регистрируются все элементы поведения лошади, количество пусков с исходной позиции, скорость движения, маршрут следования по следующей схеме:

1. Поведение лошади на исходной (стартовой) позиции (спокойна, стремится к корму, возбуждена);
2. Аллюр подхода к кормушке (шаг вялый, уверенный, рысь, галоп, остановка одна или несколько);
3. Поведение при подходе к кормушке (лошадь спокойна, сильное возбуждение, встает на "свечку", беспокойно оглядывается);
4. Степень безусловной пищевой реакции (ест спокойно, вяло, жадно);
5. График маршрута движения - прямолинейное, криволинейное;
6. Количество пусков лошади к корму до момента безошибочного самостоятельного подхода к нему (1-й этап опыта);
7. Время безошибочного самостоятельного подхода к корму (2-й этап опыта);
8. Количество пусков лошади к корму до момента безошибочного самостоятельного подхода к нему при одинарной переделке стереотипа (3-й этап опыта);
9. Количество пусков лошади к корму до момента безошибочного самостоятельного подхода к нему при обратной переделке стереотипа (4-й этап опыта);
10. Время безошибочного самостоятельного подхода к корму при действии сильного раздражителя (5-й этап опыта);
11. Количество не подкрепленных пищей подходов к пустой кормушке при одинарной переделке стереотипов (3-й этап опыта);
12. Количество не подкрепленных пищей подходов к пустой кормушке при обратной переделке стереотипов (4-й этап опыта);
13. Влияние сильного раздражителя на двигательно-пищевые рефлексы (влияет, не влияет);
14. Отсутствие или наличие повышенного возбуждения при переделке стереотипов;

15. Время безошибочного подхода к корму при одинарной переделке стереотипов (3-й этап опыта);

16. Время безошибочного подхода к корму при обратной переделке стереотипов (4-й этап опыта);

Исследования основных свойств нервной системы лошадей и дифференциация их по типам высшей нервной деятельности осуществляется в пять этапов:

Этап I. Выработка условных двигательных рефлексов на одно место подкрепления (старт с исходной позиции - кормушка - корм);

Этап II. Закрепление условно-рефлекторной связи;

Этап III. Одинарная переделка двигательных-пищевых рефлексов на место подкрепления;

Этап IV. Обратная переделка двигательных-пищевых рефлексов на место подкрепления;

Этап V. Определение устойчивости условно-рефлекторных связей действием сильных раздражителей.

Первый этап исследований заключается в определении скорости установления условно-рефлекторной связи (старт с исходной позиции - наполненная кормушка - корм). Для этого кормушка "а" заполняется кормом, кормушка "б", находящаяся на расстоянии 5 м, остается пустой. Один раз подводят лошадь к кормушке "а", а затем пускают ее с исходной позиции самостоятельно. Момент самостоятельного безошибочного подхода к корму фиксирует длительность выработки условного двигательного-пищевого рефлекса.

Второй этап исследований заключается в закреплении выработанной условно-рефлекторной связи. После однократного подведения лошади к заполненной кормом кормушке "а" и пищевого подкрепления, ее самостоятельно пускают с исходной позиции. Определяют время, необходимое для самостоятельного подхода к корму за три последовательных пуска.

Третий этап исследований начинают с повторения второго этапа, затем осуществляют одинарную переделку стереотипа и заполняли кормом кормушку "б". Кормушка "а" остается пустой. С исходной позиции пускают лошадь и определяют необходимое количество таких пусков до момента безошибочного подхода лошади к корму, т.е. до времени образования абсолютной дифференцировки.

Четвертый этап исследований начинали "свободным выбором" - кормом заполняют обе кормушки и оставляют корм в той из них, куда лошадь пришла самостоятельно ("сделала выбор"). После трех последовательных пусков к выбранной лошадью кормушке с кормом, ее освобождают, а кормом заполняли "альтернативную" кормушку. Таким образом, осуществляется обратная переделка стереотипа. Определяем необходимое количество пусков до момента безошибочного подхода лошади к корму.

Пятый этап исследований заключается в определении устойчивости образованных условных рефлексов к действию сильного раздражителя, в качестве которого использовали ярко окрашенный диск, установленный за фронтом расположения кормушек. Фиксировали время самостоятельного безошибочного подхода лошади к корму с исходной позиции. Подобная методика дает возможность в кратчайшие сроки определить степень силы, уравновешенности и подвижности возбуждательного и тормозного процесса у испытуемых лошадей. И в основу подразделения лошадей по типам ВНД положили принципы павловской классификации.

Подразделение по типам.

I тип. Сильный, уравновешенный, подвижный. Для данного типа лошадей характерна стабильная работоспособность, они быстро привыкают к новой обстановке, спокойны как в процессе работы, так и в деннике, легкоуправляемые по дистанции. При грамотном тренинге они быстрее обучаются и совершенствуют приобретенные навыки. Как правило, лошади данного типа всех возрастов хорошо показывают себя в спорте. При кажущейся простоте и удобности в работе, эти лошади быстро реагируют на ошибки в тренинге, что, безусловно связано с высокой подвижностью их нервных процессов.

II тип. Сильный, уравновешенный, инертный. Характерной чертой этих лошадей является медленная, а главное затрудненная перестройка полученных стереотипов. Это связано с тем, что у них тормозной процесс преобладает над возбуждательным. В работе с ними надо быть предельно внимательным и осторожным, поскольку их консерватизм может дорого обойтись. Раз полученный навык они запоминают надолго и их зачастую очень трудно отучить от полученных привычек, как в процессе работы, так и в деннике. За счет преобладания тормозного процесса, эти лошади, как правило, не показывают большую выносливость. Они – мастера старта, так как во время принятия старта на лошадь действуют очень много внешних раздражителей (новые условия и обстановка, другие лошади, трибуны, различные звуки). Они более спокойны, но по выносливости, когда в организме лошади накапливается утомление, включается еще и охранительная роль тормозного процесса (защита организма от перегрузок) такая лошадь может «встать на финише» и расшевелить ее уже будет невозможно. Соответственно, работая с данной лошадью, всаднику надо быть предельно внимательным на боевом поле, чтобы она не приобрела дурных привычек в виде подхватывания, манеры тянуть, закидываться.

III тип. Сильный, неуравновешенный. Неуравновешенность нервной системы выражается в преобладании возбуждательного процесса над тормозным. Такие лошади делятся на две очень отличные друг от друга категории. У одних над сильным тормозным преобладает сильный возбуждательный процесс: они легко выходят из равновесия от любого

внешнего раздражителя, при первых выездах на боевое поле «горячатся» и могут не ходить шагом. Им показан большой объем тротовых работ, чем представителям других типов. Таким лошадям сложно устанавливать четкую синхронность ритмов дыхания и движения, так как их возбудительный процесс стимулируется внешними раздражителями, именно из-за этого на старте он склонны к проскачкам и сбоям. Эти лошади ценны своими дистанционными способностями, а также тем, что научив такую лошадь правильно принимать старт, на нем можно складывать езду так, как требует того конкретная призовая ситуация. Если при приеме старта на этих лошадях надо быть предельно аккуратными, то на финише они выдерживают различные посылы: как хлыстом и вожжами, так и голосом, и могут сделать бросок в предельную резвость. Соответственно, эти лошади только с возрастом могут показать свои рекорды. У второй группы, нервная система которых неуравновешенна за счет слабости тормозного процесса, не наблюдается такого сильного возбуждения как у представителей вышеописанной группы, они ведут себя более спокойно. Но зато они более остро реагируют на раздражители и могут даже ударить. В их тренинге стоит делать акцент на предотвращение перевозбуждения. Хотя они принимают старт более уверенно, нежели их собратья из другой группы, их отличает отсутствие дистанционных способностей и требовательность к более грамотной и расчетливой езде в призу.

IV тип. Слабый. У лошадей подобного типа ВНД очень слабы как возбудительные, так и тормозные процессы. Это самые строгие лошади, они наиболее остро реагируют на любые раздражители. Работа с ними наиболее кропотлива и опасна. При сборке такой лошади применяют максимум защитных приспособлений (наушники, муфты, закрытые уздечки и пр.). Тренировочные работы таких лошадей проводят подолгу, доводя их до усталости, чтобы он приучался не так болезненно реагировать на окружающий мир. Выступления «в призу» таких рысаков наиболее нестабильны и, как правило, такие лошади рано заканчивают свою спортивную карьеру.

