

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ВСАДНИКОВ К СТРЕСС-ФАКТОРАМ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

*А.Д. КОРОЛЕВА, В.В. БУТОРИН,
ФГБОУ ВО МГАФК, пос. Малаховка,
Московская обл., Россия;
П.В. КВАШУК,
ФГБОУ ВО МГАФК, пос. Малаховка,
Московская обл., Россия,
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва*

Аннотация

В статье изложена методика формирования стрессоустойчивости юных всадников в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, а также представлены результаты экспериментального обоснования ее эффективности. Показано, что высокий уровень сформированности личностных качеств, определяющих стрессоустойчивость юных всадников, обеспечивает им конструктивное стрессореагирование на соревнованиях и способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, конный спорт, юные спортсмены-всадники, тренировочная и соревновательная деятельность, психологическая подготовка.

FORMATION OF STRESS RESISTANCE OF YOUNG EQUESTRIANS TO STRESS FACTORS OF SPORTS COMPETITIONS

*A.D. KOROLEVA, V.V. BUTORIN,
FSBEI HE MSAPE, pos. Malakhovka,
Moscow region, Russia;
P.V. KVASHUK,
FSBEI HE MSAPE, pos. Malakhovka,
Moscow region,
VNIIFK, Moscow city*

Abstract

The article outlines a methodology for the purposeful formation of stress resistance in young equestrians during training and competitive activities, and also presents the results of an experimental substantiation of its effectiveness. It has been shown that a high level of development of personal qualities that determine the stress resistance of young equestrians will provide them with a constructive reaction to stress in competitions and contribute to the achievement of higher sporting results.

Keywords: stress resistance, equestrian sport, young riders, training and competitive activities, psychological preparation.

Введение

В последние 10–15 лет популярность конного спорта среди детей и подростков неуклонно возрастает. Известно, что особенность конноспортивной деятельности заключается в эффективном парном взаимодействии спортсмена и лошади. Всаднику необходимо уметь правильно общаться с лошастью, которая выступает не как его спортивный инвентарь в спортивной деятельности, а как живое существо, имеющее свою психику и поведенческие реакции, обусловленные особыми психическими процессами и состояниями [3].

В этой связи специфика конного спорта предполагает высокий уровень психического напряжения юных всадников в процессе тренировочной и особенно соревновательной деятельности. Спортивный результат во многом зависит от умения юного спортсмена управлять своим психическим состоянием и контролировать поведение лошади [6].

Основными стресс-факторами, влияющими на результативность спортсмена в конном спорте, являются: переживания спортсмена, обусловленные поведением



лошади на соревнованиях; реакция лошади на команды всадника в соревновательных условиях; сбой в парном взаимодействии лошади и всадника во время выполнения соревновательных упражнений; погодные условия; качество покрытия площадки и др. [5].

Сегодня практически отсутствуют научные исследования, раскрывающие особенности методики психологической подготовки юных всадников к соревнованиям. В этой связи актуальность исследования обусловлена поиском средств и методов формирования стрессоустойчивости юных спортсменов-конников к неблагоприятным факторам, возникающим в процессе выполнения тренировочных и соревновательных упражнений парой «всадник – лошадь».

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование методики формирования стрессоустойчивости юных всадников к неблагоприятным факторам соревновательной деятельности.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось в конноспортивном клубе «Созидатель» (г. Лыткарино Московской области). В нём приняли участие 30 спортсменов в возрасте 14–16 лет.

В процессе исследования были изучены следующие личностные качества стрессоустойчивости юных всадников: эмоциональная устойчивость, самооценка, целеустремлённость, принятие ответственности, саморегуляция, выдержка и самообладание, решительность и смелость.

В соревновательный период оценивались текущее психическое и предстартовое состояние юных всадников, а также результативность их соревновательной деятельности.

Для изучения психического состояния участников эксперимента применялись следующие психологические тесты и опросники:

- ▶ опросник копинг-стратегий (Лазарус Р.), направленный на определение способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями [1];

- ▶ методика определения эмоциональности (Суворов В.В.), направленная на оценку уровня проявления выраженности чувств как отношения человека к событиям, имеющим для него особую значимость [там же];

- ▶ шкалы личностной и ситуативной тревожности (Спилбергер-Ханин Т.), позволяющие измерить уровень выраженности тревожности и определить её проявление у индивида как личностное свойство и реакцию на текущую ситуацию [там же];

- ▶ методика самооценки волевых качеств спортсмена (Стамбулова Н.Е.), позволяющая оценить уровень развития волевых качеств, их устойчивость и широту проявления в различных видах деятельности и жизненных ситуациях [там же];

- ▶ методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (Элерс Т.) – позволяет оценить стремление личности уклониться от преодоления трудностей [там же];

- ▶ методика диагностики самооценки (Дембо-Рубинштейн, в модификации Прихожан А.М.) – позволяет определить адекватность самооценки качеств личности (ум, авторитет, способности, характер, внешность, уверен-

ность) по разности величин, характеризующих уровень притязаний и высоту самооценки [4];

- ▶ вегетативный индекс Кердо – позволяет оценить деятельность вегетативной нервной системы, установить преобладающее влияние симпатического или парасимпатического отделов регуляции в текущий момент психоэмоционального состояния человека [2].

Эффективность соревновательной деятельности определена на основании экспертных оценок опытных специалистов (судей высшей категории в количестве пяти человек).

Методы математической статистики предусматривали расчет непараметрических критериев: *U*-Манна – Уитни, *T*-Вилкоксона, а также *W*-Кендалла – коэффициент согласованности.

Основным методом исследования был педагогический эксперимент.

На констатирующем этапе эксперимента с целью оценки степени сформированности личностных качеств, которые в своей совокупности определяли уровень стрессоустойчивости, спортсмены были разделены на две равные группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) – по 15 юных всадников в каждой. В подготовительном периоде годичного цикла в ЭГ и КГ было выявлено следующее соотношение спортсменов по уровням стрессоустойчивости: низкий – у 10 и 9% соответственно, средний уровень имели 50 и 53% соответственно, высокий – у 40 и 38% соответственно.

Для оценки согласованности мнений экспертов проведен расчет коэффициента конкордации Кендалла. Уровень согласованности мнений экспертов – выше среднего ($W = 0,89$).

Результат экспертной оценки эффективности соревновательной деятельности у юных всадников ЭГ составил 62,3 балла, в КГ – 62,9 балла, что свидетельствует об отсутствии различий в оценке соревновательной результативности в обеих группах на начало эксперимента.

На основании того, что у большинства спортсменов зафиксированы показатели стрессоустойчивости на «низком» и «среднем» уровнях, было принято решение о разработке методики формирования стрессоустойчивости у юных всадников к неблагоприятным факторам соревновательной деятельности и экспериментальном обосновании ее эффективности.

Методика формирования стрессоустойчивости юных всадников

Методика включала 11 мероприятий (занятия на развитие навыка саморефлексии; на умение анализировать и оценивать результаты соревновательной деятельности; обучение навыкам аутогенной и идеомоторной тренировки, а также моделирование проблемных ситуаций, которые могут возникнуть на соревнованиях) (табл. 1).

Занятия с юными спортсменами предусматривали индивидуальные и групповые формы как теоретического (лекции, беседы, консультации, дискуссии, мозговой штурм), так и практического характера (кейс-метод, тренинг, методы релаксации и мобилизации, метод моделирования ситуации, игровые методы).



Таблица 1

**Содержание методики
целенаправленного формирования стрессоустойчивости
к неблагоприятным факторам у юных спортсменов в конном спорте**

№ п/п	Мероприятие	Дозировка	Цель	Личностное качество	Ожидаемый результат
1	Знакомство с группой	45–60 мин, 1 занятие	Создание благоприятного психологического климата, знакомство с группой и содержанием программы методики	Эмоциональный компонент, мотивация, самооценка	Сплочение экспериментальной группы, настрой на дальнейшую работу
2	Работа с эмоциональными переживаниями спортсмена	135 мин, 2 занятия	Преобразование негативных чувств в позитивные	Эмоциональный компонент, самооценка, мотивация, тревожность	Разрешение внутриличностных конфликтов и овладение балансом эмоциональной сферы
3	Обучение навыкам идеомоторной тренировки	45–60 мин, 1 занятие	Освоение юными спортсменами техники чувственного и мышечного представления совершаемых ими действий	Эмоциональный компонент, мотивация, волевые качества	Точное понимание совершаемых действий в технической подготовке
4	Развитие навыков рефлексии спортсмена	45–60 мин, 1 занятие	Обучение юных спортсменов навыку рефлексии и саморефлексии	Эмоциональный компонент, самооценка, оптимальная тревожность	Способность более полно и детально анализировать свои чувства и ощущения в ходе тренировки
5	Обучение планированию образа жизни по принципам ЗОЖ	45–60 мин, 1 занятие	Культурно-массовое просвещение юных спортсменов о пользе и значимости ведения здорового образа жизни	Мотивация, волевые качества	Поддержание ЗОЖ
6	Обучение навыкам аутогенной тренировки	45 мин, 1 занятие	Обучение технике мобилизации и релаксации	Эмоциональный компонент, мотивация, оптимальная тревожность	Овладение инструментом психомышечной релаксации и контроля собственного тела
7	Отработка прохождения спортивной пары по маршруту	60 мин, 1 занятие	Включение юного спортсмена в условия соревнования с помощью игрового метода; отработка техники и навыков верховой езды, а также психоэмоциональная разрядка; включение в совместный процесс деятельности тренеров и родителей	Эмоциональный компонент, мотивация, волевые качества	Мобилизация соревновательной мотивации на результат у спортсмена
8	Моделирование проблемных ситуаций соревновательной деятельности	120 мин, 2 занятия	Освоение навыков стрессореагирования и стрессовладения в подготовительном периоде с помощью алгоритмов действий	Эмоциональный компонент, самооценка, оптимальная тревожность, мотивация, волевые качества	Владение алгоритмами действий в условиях соревновательной деятельности
9	Проведение открытой тренировки	75 мин, 1 занятие	Обмен информацией и опытом высококвалифицированного спортсмена с группой юных всадников	Мотивация, волевые качества	Всестороннее понимание и усовершенствование техники спортсмена



№ п/п	Мероприятие	Дозировка	Цель	Личностное качество	Ожидаемый результат
10	Изучение правил судейства по выездке	90 мин, 1 занятие	Ознакомление юных спортсменов с правилами и критериями судейства по конному спорту. Научиться рационально оценивать свою конноспортивную деятельность, а также деятельность других спортсменов	Самооценка, волевые качества	Сформированность навыков оценки выступлений спортсменов в соответствии с судейскими правилами. Анализирует причины ошибок и предлагает пути их коррекции
11	Проведение круглого стола	45 мин, 1 занятие	Объединение участников группы, обсуждение результатов методики, обратная связь	Эмоциональный компонент, мотивация	Сплочение, получение психологического опыта и специальных техник, способствующих гармоничному развитию спортсмена

Основные направления психологического воздействия осуществлялись в следующих видах работ:

проективно-личностной, которая заключалась в формировании плана развития личностных качеств спортсменов-подростков в конноспортивной деятельности;

коррекционно-развивающей, обеспечивающей коррекцию процесса развития навыков стрессореагирования;

групповой, обеспечивающей общую активность и включенность участников эксперимента в формирование стрессоустойчивости;

консультативной, включающей необходимую помощь и психологическую поддержку для спортсменов-подростков, их родителей и тренеров;

информационно-просветительской – информирование и просвещение подростков и родителей по актуальным проблемам, направленным на: установку доверительных отношений с юными спортсменами; снижение эмоциональных переживаний и состояния тревожности; повышение адекватной самооценки; формирование волевых качеств, навыков ауторегуляции психических состояний и конструктивного стрессореагирования к неблагоприятным стресс-факторам конного спорта.

На формирующем этапе эксперимента методика формирования стрессоустойчивости у юных всадников в ЭГ была реализована за счет психологических и тактических компонентов подготовки. Дополнительные часы на ее реализацию не выделялись, был содержательно пересмотрен подход к подготовке спортсменов.

В контрольной группе задачи по психологической подготовке спортсменов к соревнованиям осуществлялись тренерами традиционными способами, относящимися к словесным методам психорегуляции: беседы, внушения, указания. В рамках тактической подготовки проводился разбор схем прохождения маршрута, обсуждались различные теоретические аспекты и тактические приемы в верховой езде. В работе с юными всадниками ЭГ решались схожие задачи с применением широкого перечня методов психологической и тактической подготовки в рамках мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости спортсменов, приведенных в табл. 1. В обеих группах отводилось одинаковое время на реализацию содержания всех компонентов подготовки.

Предполагалось, что формирование у юных всадников ЭГ личностных качеств, характеризующих стрессоустойчивость, обеспечит им устойчивое психическое состояние на соревнованиях и повысит уровень спортивных результатов по сравнению с юными всадниками КГ.

Результаты исследования и их обсуждение

После реализации методики формирования стрессоустойчивости всадников ЭГ в соревновательном периоде годового цикла подготовки была проведена повторная диагностика психического состояния спортсменов-подростков в условиях соревновательной деятельности (рис. 1).

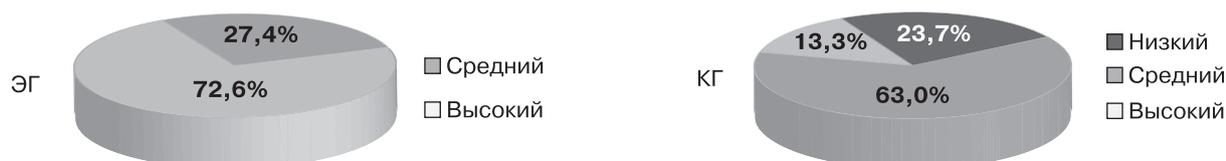


Рис. 1. Уровень стрессоустойчивости (суммарные показатели тестов) юных всадников экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента (соревновательный период)



Установлено, что в соревновательный период тренировки 73% юных спортсменов ЭГ имели высокий, а 27% – средний уровень стрессоустойчивости; в КГ высокий уровень стрессоустойчивости выявлен у 13%, средний –

у 63%, низкий – у 24%. Динамика сформированности личностных качеств, обеспечивающих стрессоустойчивость у юных всадников ЭГ в начале и конце педагогического эксперимента, представлена в табл. 2.

Таблица 2

Динамика сформированности личностных качеств стрессоустойчивости юных всадников экспериментальной группы в период педагогического эксперимента ($n = 15$)

№ п/п	Личностные качества	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	P	
		M ± σ (баллы)		T эмп.	T кр. = 41
1	Эмоциональная устойчивость	11,6 ± 4,6	23,4 ± 4,8	0,000	p < 0,05
2	Целеустремленность	25,4 ± 6,2	38,3 ± 1,8	0,004	
3	Принятие ответственности	21,5 ± 4,4	38,8 ± 3,1	0,000	
4	Саморегуляция	6,4 ± 4,5	12,5 ± 4,0	0,000	
5	Выдержка и самообладание	22,5 ± 3,2	19,0 ± 2,6	0,001	
6	Самооценка	8,7 ± 2,2	7,5 ± 2,0	0,067	
7	Решительность и смелость	18,7 ± 9,5	23,9 ± 9,8	0,000	

Показано, что в ЭГ произошли существенные изменения во всех личностных качествах, обеспечивающих стрессоустойчивость, кроме личностного качества «самооценка». Возможно, для формирования адекватной самооценки необходим более длительный период времени по сравнению с другими личностными качествами.

Для оценки эффективности применения методики, направленной на формирование стрессоустойчивости юных всадников, в конце педагогического эксперимента были проанализированы результаты соревнований юных всадников в обеих группах.

Результат экспертной оценки эффективности соревновательной деятельности у юных спортсменов ЭГ и КГ составил 68,3 и 63,4 балла соответственно. Статистический критерий Манна – Уитни свидетельствовал о достоверно более высоком уровне спортивной результативности всадников ЭГ по сравнению с юными всадниками контрольной группы ($p = 0,038$ при уровне значимости $p \leq 0,05$).

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика в спорте: учебник / Г.Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 311 с.
2. Вагин, Ю.Е. Вегетативный индекс Кердо: роль исходных параметров, области и ограничения применения / Ю.Е. Вагин, С.М. Денежева, А.А. Хлытина // Физиология человека. – 2021. – Т. 47. – № 1. – С. 31–42.
3. Гервек, Г. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение / Г. Гервек. – М.: Аквариум-Принт, 2013. – 128 с.
4. Калягин, В.А. Логопсихология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова. – М.: Академия, 2006. – 320 с.
5. Королева, А.Д. Формирование стрессоустойчивости к неблагоприятным факторам в конноспортивной деятельности у подростков / А.Д. Королева, В.В. Буторин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 451–455.
6. Крылова, А.С. Возможности самореализации подростков, занимающихся конным спортом / А.С. Крылова. – ООО «Омега Сайнс», 2016. – С. 174.

Заключение

В результате выполненного исследования получено научное обоснование экспериментальной методики по формированию стрессоустойчивости юных всадников к неблагоприятным стресс-факторам соревновательной деятельности. В основе предложенной нами методики лежат 11 занятий, направленных на развитие навыков саморефлексии, умения анализировать и оценивать результаты соревновательной деятельности, навыков аутогенной и идеомоторной тренировки, а также моделирование возможных проблемных ситуаций, которые часто встречаются на соревнованиях.

Показано, что уровень сформированности личностных качеств (эмоциональной устойчивости, целеустремленности, принятия ответственности, саморегуляции, выдержки и самообладания, решительности и смелости) определяет возможности юных всадников к конструктивному реагированию на стрессы в процессе соревновательной деятельности и способствует повышению их спортивных результатов.

References

1. Babushkin, G.D. (2020), *Psychodiagnostics in sports: textbook*, Saratov: University Education, 311 p.
2. Vagin, Yu.E., Denezheva, S.M. and Khlytina, A.A. (2021), Vegetative Index Kerdo: the role of initial parameters, areas and limitations of application, *Fiziologiya cheloveka*, vol. 47, no. 1, pp. 31–42.
3. Gervvek, G. (2013), *Psychology of the horse. Temper, feelings, behavior*, Moscow: Aquarium-Print, 128 p.
4. Kalyagin, V.A. and Ovchinnikova, T.S. (2006), *Logopsychology: textbook for students of higher educational institutions*, Moscow: Academy, 320 p.
5. Koroleva, A.D. and Butorin, V.V. (2020), Formation of stress resistance to adverse factors in equestrian activities in adolescents, *Uchyonye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, no. 9 (187), pp. 451–455.
6. Krylova, A.S. (2016), *Possibilities of self-realization for adolescents involved in equestrian sports*, Omega Science LLC, 174 p.

