

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕХАНИЗМА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

О. И. Спесивцева, О. Д. Галкина

*Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия*

Представлены результаты психосоматических состояний спортсменов-конников, самооценки предсоревновательного психического состояния спортсменов. Проанализированы сильные и слабые стороны характера респондентов, определён уровень агрессивности и враждебности. На основе результатов тестирования была составлена корректирующая программа для экспериментальной группы. В ходе психологической подготовки у спортсменов были сформированы механизмы эмоциональной защиты для оптимизации предстартовых состояний, укреплена взаимосвязь в паре «всадник—лошадь».

**Ключевые слова:** саморегуляция спортсменов, тревожность, предсоревновательный период, эмоциональное состояние.

Одним из специфичных и зрелищных олимпийских видов спорта является конный спорт. Лошадь испокон веков была рядом с человеком. Всадники обучались не только искусству езды, но и взаимопониманию с животным. Работа в паре с животным требует от спортсмена определённых качеств и черт характера, способностей и желания сотрудничать, определённой скорости реакции. Специфика применения скорости реакции у конников заключается в оценке состояния лошади. Помимо скорости принятия решения, затруднения вызывает анализ действий лошади и всадника, продумывание ответных действий. Юным спортсменам сложно дать объективную оценку из-за частого тревожного эмоционального состояния, страха физических травм. У юных конников ещё слабый уровень самоконтроля, и это отражается на спортивном результате. По мнению старшего тренера конноспортивного комплекса «Рифей» С. А. Дубовик, эмоциональная стабильность юных конников чаще всего нарушается перед стартом.

Целью исследования является особенность формирования механизма эмоциональной защиты спортсменов-конников для управления предстартовыми состояниями. Для оптимизации тренировочного и соревновательного процессов необходимо определить уровень психических качеств, влияющих на эмоциональную стабильность неопытных всадников в возрасте 12–16 лет. Согласно исследованию С. М. Чечельницкой, у спортсменов в возрасте 12–16 лет проявляются в высокой мере

нервно-психические расстройства, спортсмены часто находятся в состоянии стресса, поэтому для них важна эмоциональная устойчивость, не только как слагаемое успеха, но и как механизм сохранения психического здоровья [4].

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе конноспортивного комплекса «Рифей» с группой спортсменов этапа начальной подготовки второго года обучения. В исследовании приняли участие четыре спортивные пары (всадник/лошадь), выступающие в дисциплине «выездка». Все испытуемые — девушки в возрасте 13–16 лет со спортивными разрядами от 1-го юношеского до 2-го взрослого (табл. 1).

*Таблица 1*

### Общие данные исследуемых спортсменов-конников КСК «Рифей»

Ф. И. О.	Год рождения	Разряд	Стаж тренировок
Контрольная группа			
Луганская А.	2002	2	4 года
Меньшова М.	2005	2	3 года
Саночкина Е.	2002	2	4 года
Туркина П.	2004	б/р	3 года
Экспериментальная группа			
Григорьева А.	2003	3	4 года
Гуфранова А.	2003	3	4 года
Дронина В.	2004	б/р	3 года
Макаренко С.	2004	2	3 года

Исследование проводилось перед региональными соревнованиями «Кубок КСК “Рифей” по выездке» (15–17 февраля 2018 г.).

**Результаты исследования и их обсуждение.**

На начальном этапе определялся тип темперамента занимающихся по методике В. М. Русалова и уровень агрессивности по опроснику Басса — Дарки (рисунок, табл. 2).

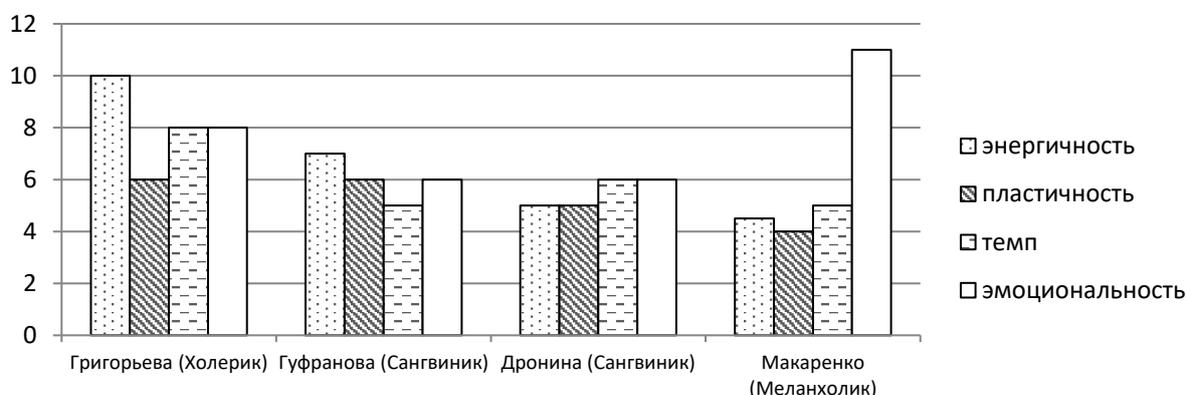
Свойство темперамента сильно развито у испытуемого, если он получил по нему 9 и более баллов; слабо развито — если по нему получено 4 и менее баллов. При суммарном количестве баллов от 5 до 8 данное свойство темперамента считается среднеразвитым.

На формы проявления предстартовых реакций оказывает влияние тип нервной системы: у спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами — сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков — предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии. Уровень энергичности показывает степень активности, проявляемой человеком в общении с людьми и в практической работе. Под пластичностью понимается лёгкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого

или изменения поведения в общении с людьми. Высокий темп говорит о скорости выполнения отдельных действий, операций, движений. Сильно развитая эмоциональность определяет склонность человека эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми [1].

Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, препятствует успешности деятельности. Повышенный уровень враждебности описывается как склонность человека приписывать другим объектам и явлениям негативные качества.

Опираясь на специфику определённого типа темперамента и уровень проявления агрессивности в экстремальной ситуации, мы смоделировали алгоритм проявления поведенческих реакций при стрессе. Это позволило разработать план корректирующих тренировок для экспериментальной группы с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Разработанная методика направлена на минимизирование рисков возникновения негативных предстартовых состояний (предстартовая лихорадка и предстарто-



Определение типа темперамента по методике В. М. Русалова

Таблица 2

**Результаты определения уровня агрессивности по опроснику Басса — Дарки**

Ф. И. О.	Агрессивность	Враждебность
Григорьева А.	Высокий уровень	Средний уровень
Гуфранова А.	Высокий уровень	Средний уровень
Дронина В.	Средний уровень	Повышенный уровень
Макаренко С.	Средний уровень	Повышенный уровень

вая апатия). Чрезмерные предстартовые реакции снижаются у спортсменов по мере привыкания к соревновательным условиям. Спортсменам экспериментальной группы было предложено включить в тренировочный процесс элементы соревнований: проводились прикидки, где в роли судей выступали сами спортсмены.

Это позволило развить альтернативный опыт, увидеть выступление со стороны и продумать тактику выполнения схемы с последующей отработкой верхом. На теоретических занятиях было предложено проработать предстартовую разминку с учётом особенностей партнёра-лошади и выявить на практических тренировках необходимое количество времени на разогрев тех или иных групп мышц и повторение элементов. Занятия общей физической подготовкой (ОФП) также проводились в форме состязаний (эстафеты, подвижные игры), что позволило адаптировать организм спортсменов к психологическому напряжению и снижению проявления тревожности, страха выступлений (табл. 3).

Таблица 3

**Результаты спортсменов-конников на соревнованиях**

Контрольная группа	Результат (место)	Экспериментальная группа	Результат (место)
Луганская А.	3	Григорьева А.	4
Меньшова М.	9	Гуфранова А.	8
Саночкина Е.	14	Дренина В.	9
Туркина П.	16	Макаренко С.	6

Поступила в редакцию 10 сентября 2018 г.

**Для цитирования:** Спесивцева, О. И. Особенности формирования механизма эмоциональной защиты спортсменов-конников в предсоревновательном периоде / О. И. Спесивцева, О. Д. Галкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 115–118.

**Сведения об авторах**

**Спесивцева Ольга Ивановна** — кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. [spoi@mail.ru](mailto:spoi@mail.ru)

**Галкина Ольга Дмитриевна** — студентка 5-го курса, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. [galchenok\\_cyl@mail.ru](mailto:galchenok_cyl@mail.ru)

Тренер скорректировал ход тренировок, поощрял спортсменов, и его нарекания имели больше дисциплинарный характер, подбадривал при правильном выполнении, тем самым вселял уверенность в успешное выступление. Благодаря совместной деятельности группы сформировались взаимопомощь и поддержка, что оказало положительное влияние на проведение разминки.

**Выводы.** Положительный эффект проведённой методики подтверждают результаты, показанные на соревнованиях. В ходе психологической подготовки у спортсменок были сформированы механизмы психосоциальной и эмоциональной защиты для оптимизации предстартовых состояний, укреплена взаимосвязь в паре «всадник—лошадь», что способствует доверительным взаимоотношениям и уверенности в партнёре, и стабилизированы отношения в коллективе через поддержку и взаимопомощь.

**Список литературы**

1. Гребень, Н. Ф. Психологические тесты для профессионалов / Н. Ф. Гребень. — Минск : Современ. шк., 2007. — 496 с.
2. Соловьёва, С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика / С. Л. Соловьёва // Мед. психология в России. — 2012. — № 6 (17). — URL: <http://medpsy.ru>
3. Шварцер, Р. Русская версия шкалы общей самооэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностран. психология. — 1996. — № 7. — С. 71–76.
4. Чечельницкая, С. Вероятностно-статистическая модель здоровья детей / С. Чечельницкая, А. Михеева, И. Колемасов, М. Тимакова, В. Финагин, А. Румянцев // Вопросы современной педиатрии. — 2009. — № 8(4). — С. 10–16.

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 3, pp. 115–118.

### The Peculiarity of Forming the Mechanism of the Emotional Protection of the Broadcasters in the Preventional Period

O.I. Spesivtseva<sup>1</sup>, O.D. Galkina<sup>2</sup>

The Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>spoi@mail.ru; <sup>2</sup>galchenok\_cyl@mail.ru

The results of psycho-somatic conditions of athletes-horsemen, self-assessment of the precompetitive mental state of athletes, analyzed the strengths and weaknesses of the nature of the respondents, the level of aggressiveness and hostility was determined. Based on the test results, a corrective program for the experimental group was compiled. In the course of psychological training, athletes were given emotional protection mechanisms to optimize pre-launch conditions, and the relationship in the rider-horse pair was strengthened.

**Keywords:** *self-regulation of athletes, anxiety, pre-competition period, emotional state.*

#### References

1. Greben N.F. *Psikhologicheskiye testy dlya professionalov* [Psychological tests for professionals]. Minsk, 2007. 496 p. (In Russ.).

2. Soloveva S.L. *Trevoga i trevozhnost': teoriya i praktika* [Anxiety and Anxiety: theory and practice]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical psychology in Russia: electronic scientific journal], 2012, no. 6 (17). Available at: <http://medpsy.ru> (In Russ.).

3. Shvartser R., Erusalema M., Romek V. *Russkaya*

*versiya shkaly obschey samoeffektivnosti* R. Shvartsera i M. Erusalema [The Russian version of the General self-efficacy scale by R. Schwarzer and M. Erusalema]. *Inostrannaya psikhologiya* [The Foreign psychology], 1996, no. 7, pp. 71–76. (In Russ.).

4. Chechel'nitskaya S., Mikheeva A., Kolemasov I., Timakova M., Finagin V., Rumyantsev A. *Veroyatnostno-statisticheskaya model zdorovya detey* [Probabilistic-statistical model of children's health]. *Voprosy sovremennoy pediatrii* [Issues of modern Pediatrics], 2009, no. 8(4), pp. 10–16. (In Russ.).