|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия** | **Михайлова** |
| **Имя** | **Валерия** |
| **Отчество** | **Романовна** |
|  | **Студент бакалавриата**  **Кафедра ландшафтного строительства**  **Институт леса и природопользования** |
| **Место учёбы** | **Уральский Государственный Лесотехнический Университет** |
| **Номер телефона** | **+79012107807** |
| **Электронный адрес** | **Valmihay33@gmail.com** |
| **Тема:** | **«Психологическая подготовка в конном спорте»** |
| **Форма участия** | **Заочная** |

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КОННОМ СПОРТЕ»**

**« PHYSICAL TRAINING IN EQUESTRIAN SPORT»**

Михайлова Валерия Романовна

Уральский государственный лесотехнический университет

Г. Екатеринбург, Россия

Mikhaylova Valeria Romanovna

Ural State Forestry University

Ekaterinburg, Russia

Руководитель: Малоземов Олег Юрьевич

Доцент кафедры «Физического воспитания и спорта»

кандидат педагогических наук

Уральский Государственный Лесотехнический Университет

Г. Екатеринбург, Россия

Malozemov Oleg Yurievich

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports

candidate of pedagogical sciences

Ural State Forestry University

Ekaterinburg, Russia

Аннотация: Материал посвящен теме психологической подготовки в спорте, а именно в конном спорте. Особенностям психологического воздействия на человека в данном виде спорта и методам подготовки к этим воздействиям

Актуальность: Значение психологической подготовки в данном виде спорта – конном.

Цель: Выявление важности психологической подготовки в конном спорте, ее особенности и методы.

Задачи:

1. Выявить важность психологической подготовки в данном виде спорта.

2. Выявить особенности и методы этой подготовки.

Abstract: The material is devoted to the topic of psychological training in sports, namely in equestrian sports. Features of the psychological impact on a person in this sport and methods of preparation for the impact

Ключевые слова: психологическая подготовка, спорт, конный спорт

Keywords: psychological preparation, sports, equestrian sport

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Из данного определения можно выделить то, что в каждом виде спорта есть разные методы и индивидуальные подходы. Поэтому перейдем к рассмотрению конкретного – конный спорт.

В других зарубежных странах давно пришли к выводу, что только из думающего спортсмена можно сделать чемпиона. С таким человеком легче работать тренеру. У них могут сложиться хорошие психологические отношения, отражающиеся во взаимопонимании и сотрудничестве. Также, немало важную роль играет авторитет тренера - спортсмена в прошлом или настоящем. Но, известно много фактов, когда тренер, не имеющий в прошлом больших спортивных заслуг, в течение многих лет обеспечивал своим ученикам успешные выступления. Если спортсмен верил тренеру даже в период снижения своих результатов, то впоследствии добивался высоких спортивных достижений. Напротив, острое чувство неудовлетворенности спортсмена тем, что он так и не смог реализовать ожидания, что свои, что тренера, приводит к раздражению или к стремлению оправдаться. В ошибках всадник чаще всего обвиняет не виноватых в этом, например - лошадь, но со временем накапливается и неудовлетворенность собой, которая переходит в недовольство тренером и его требованиями. Большинство тренеров обучают всадников технике и тактике выполнения соревновательных программ, но не психологии соревновательной борьбы. При подготовке лошадей они занимаются физическим развитием и техническим совершенствованием, забывая о психическом развитии [1].

Психологическая подготовка всадников ограничивается замечаниями «хорошо», «настройся» или «соберись», «плохо». Для лошадей она, в основном, заключается в оглаживании, коротком отдыхе между упражнениями и, иногда, в пищевом подкреплении. Большое преимущество имеют тренеры, которые могут сами сесть на лошадь и заставить ее выполнить предъявляемое требование. Это дает положительный эффект, так как у лошади восстанавливается двигательный навык и происходит психическая настройка на возможность правильного выполнения упражнения. Но все же, всадник остается на том же уровне психологического понимания на техничное исполнение упражнения. Лошадь, помня воздействия тренера, может выполнить то же упражнение и под всадником, даже если при исполнении всадником будут допущены технические неточности. Но важнее, чтобы всадник cам разобрался в своей ошибке и исправил ее под руководством тренера. Для этого, наряду c объяснениями, тренер должен подвести всадника к пониманию своих требований и вcелить уверенность с помощью вспомогательно-подготовительных упражнений. Такой методический прием при терпеливом и доброжелательном отношении тренера изменит отношение к выполняемому упражнению как всадника, так и лошади, укрепит в них уверенность в возможности его выполнения. На лошадь тренеру особенно трудно влиять при подготовке ее к соревновательной программе. На нее оказывает воздействие всадник, который может не понимать, чего от него требует тренер, либо быть неспособен реализовать его замысел. Воздействия всадника влияют на психику лошади, следовательно, и на качество ее поведения [2].

Специфика системы «всадник-лошадь» заключается в том, что всадник управляет сложным объектом (лошадью) с очень тонкой системой саморегуляции и инстинктом самосохранения, перемещается вместе с ним и испытывает на себе физические воздействия, связанные с изменением поведения лошади и окружающей среды. Это требует от него постоянно контролировать поведение и оптимальность движения лошади, следить за изменениями соревновательной ситуации и точностью выполнения упражнений [3].

У психологически подготовленных всадников положительные эмоции должны всегда преобладать над отрицательными. Согласно принятой концепции, эмоциональные состояния подразделяются на кратковременные и длительные. Первые представляют собой прямые реакции на конкретные ситуации, вторые определяются не только непосредственно переживаемым моментом, но также прошлым и будущим. К примеру, чувство неуверенности в своих силах может быть связано с пережитой в прошлом опасностью, болью и определяться мыслями об их повторении [3].

Спортсмены, у которых преобладают отрицательные эмоции, испытывают чувство неуверенности в своих силах чаще, чем те, у кого доминируют положительные эмоциональные состояния.

У хорошо подготовленных всадников любая неожиданность и угроза должны вызывать не страх, а положительные эмоции. Психологическая подготовка в конном спорте играет ведущую роль, поскольку ее главная цель - преодоление чувства неуверенности.

Не секрет, что один из решающих факторов успешного выступления спортсмена на соревнованиях - его умение управлять своим психическим состоянием.

Дальнейшее повышение роста спортивных результатов спортсменов не может идти только за счет все большего увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, впрочем, как и за счет дальнейшего совершенствования системы организации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. В условиях современного спорта высших достижений, когда спортсмены в основном имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, возрастает значимость психической готовности к соревнованию. Проблема формирования умений и навыков вхождения в оптимальное предстартовое состояние (состояние боевой готовности) является крайне важной для современного спорта. Это объясняется тем, что одной из основных причин, мешающих спортсмену полностью реализовать свой потенциал, является неумение справляться с неблагоприятными предстартовыми состояниями, такими как стартовая апатия и стартовая лихорадка [3]. Эмоциональная настройка естественна для каждого спортсмена. Она связана с рефлекторными реакциями организма при ожидании экстремальных психофизических напряжений [4].

Таким образом, состояния, возникающие у спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Для борьбы с этой проблемой предложили сеансы измененной формы аутогенной тренировки «Психорегулирующая тренировка», которая отличается от аутогенной тем, что в ней не используется для самовнушения «чувство тяжести» в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются от этого чувства. В активизирующих формулах психорегулирующей тренировки (ПРТ) есть специальная формула, направленная на снятие «чувства тяжести». Эффект действия ПРТ зависит от многих факторов и порой вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты могут возникать неожиданные реакции. Важно учитывать, что формулы успокаивающей части ПРТ, на первых порах приводят не к успокоению, а к возбуждению. Лишь в конце 2-3-й недели занятий достигается успокаивающий эффект. Исследование показало, что спортсмены, которые посещали сеансы измененной формы аутогенной тренировки «Психорегулирующая тренировка», в большинстве случаев стали получать удовольствие и от тренировочных занятий, и от участия в соревнованиях. Многие утверждали, что стали более уверенными в успешных результатах в предстоящих соревнованиях, т. е. уверенность была взаимосвязана с положительными эмоциями. В этой ситуации от всадника не требуется дополнительных усилий для концентрации внимания на его управляющих воздействиях на лошадь – он может выполнять требуемую программу почти автоматически. Введение в процесс подготовки троеборцев регулярных сеансов измененной формы аутогенной тренировки «Психорегулирующая тренировка», помогли научить спортсменов управлять своим психическим состоянием, что способствовало достижению более высокого результата. Уверенность всадника и его установка на достижение положительного результата в значительной степени определяет состояние лошади и ее спортивную работоспособность.

Литература

1. Криволапчук, И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И. А. Криволапчук // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 5. - С. 8-14.

2. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. - М., 2004. - 240 с.

3. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. - М.: Высшая школа, 1989. - 159 с.

4. Командик, Т. Д. Факторы, обуславливающие отношение молодежи к занятиям физической культурой / Т. Д. Командик, Л. И. Струценко, Е. Н. Фоменко // Вестник ПаУ - 2002. - № 1.