

5. Щербаха О. С. Технічна підготовленість боксерів 10–12 років: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах» / Олексій Сергійович Щербаха. Київ; НУФВСУ, 2022. 60 с.

Січненко Дар'я, Кулик Ніна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЕРШНИКІВ У КІННОМУ СПОРТІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У даній статті розглядається питання психологічної підготовки вершників у кінному спорті. Розроблена та експериментально перевірена робоча програма з кінного спорту для покращення психологічної підготовки вершників. Отримані дані можуть бути застосовані для вдосконалення психологічної підготовки вершників різних вікових категорій.

Ключові слова: кінний спорт, вершник, психологічна підготовка, психологічний стан.

Sichnenko Daria, Kulyk Nina. *Psychological preparation of riders in equestrian sports.*

Abstract. This article examines the issue of psychological training of riders in equestrian sports. Developed and experimentally tested working program for equestrian sports to improve the psychological training of riders. The obtained data can be used to improve the psychological training of riders of different age categories.

Key words: equestrian sport, rider, psychological preparation, psychological state.

Постановка проблеми. Кінний спорт є однією з найскладніших дисциплін, яка вимагає високої технічної та фізичної підготовки як від вершника, так і від його коня. Успішний результат у змаганнях залежить не лише від фізичних навичок і техніки, а й від психологічної підготовки вершника. Контроль емоцій, стресостійкість, здатність концентруватися на завданнях і підтримувати впевненість під час взаємодії з конем є критично важливими аспектами. Водночас кінний спорт має свої особливості: вершники мають враховувати психо-емоційний стан коня, відчувати його настрій і надавати адекватну емоційну підтримку, адже кінь також є повноцінним учасником цього процесу [1; 2].

Попри це, в науковій літературі досі існує недостатньо досліджень, що розглядають питання психологічної підготовки вершників комплексно, з урахуванням специфіки кінного спорту. Чимало досліджень в галузі спортивної психології сфокусовано на особистісних характеристиках спортсменів інших видів спорту, які не включають такої специфіки як робота з твариною. Відсутність цілісного підходу до розуміння психологічної підготовки вершників створює прогалину у професійній підготовці спортсменів та виведенні психологічних стратегій, спрямованих на підвищення результатів у змаганнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці К. Сміт, Х. Спунер,

А. Хігінс та Р. Гофман (2021) працювали над створенням «Тренінгу психологічних навичок». У цьому дослідженні брали участь спортсмени-вершники, а науковці відстежували рівень їхньої психологічної підготовки та її вплив на результати виступів під час змагань, а також у повсякденному тренінгу [3].

Для дослідження психологічної підготовки вершників у кінному спорті вчені та практики зосереджуються на контролі емоцій, зниженні тривожності та розвитку впевненості у спортсменів. Наукові дослідження Доктора Патрік Кона (2009), засвідчили індивідуальні методики для покращення самооцінки та впровадження ментальних стратегій, які допомагають спортсменам підходити до змагань у найкращій психологічній формі.

Доктор Фернандес (2015), розробляє стратегії, спрямовані на подолання перфекціонізму і тривожності, що впливають на взаємодію вершника з конем та сприйняття команд тренера.

Науковці Штифурак В.С., та Драчук А.І. (2017), проводили дослідження з психологічної підготовки вершників у кінному спорті. Їхні праці фокусувалися на важливих аспектах тренування психологічної витривалості та стресостійкості для підвищення результативності спортсменів під час змагань.

Виходячи з цього, існує потреба у вивченні психологічних методик, які б дозволяли вершникам не тільки розвивати власну емоційну стійкість і навички контролю стресу, але й враховувати психофізіологічні особливості коня. Це дослідження спрямоване на визначення і систематизацію психологічних аспектів підготовки вершників, що дозволить покращити їхні результати у змаганнях, а також сприяти гармонійній співпраці вершника з конем [5].

Мета роботи: розробити та ефективно перевірити робочу програму з кінного спорту для покращення психологічної підготовки вершників.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

- 1) Проаналізувати науково-методичну літературу до теми дослідження.
- 2) Дослідити психологічний стан вершників
- 3) Розробити та експериментально перевірити робочу програму з кінного спорту для покращення психологічної підготовки вершників.

Результати досліджень. В результаті дослідження були проаналізовані програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кінного спорту, а також науково-методичні розробки тренерів та фахівців в галузі кінного спорту [3; 4; 6]. Аналіз засвідчив, що планування тренувальних занять для вершників протягом річного циклу складалося з трьох основних розділів підготовки: теоретичного, практичного на психологічного, але до психологічної підготовки у кінному спорті незначну увагу звертають. Тому нами було поставлено завдання розробити та експериментально перевірити робочу програму підготовки у кінному спорті.

Нами була розроблена робоча програма підготовки у кінному спорті та ведена у тренувальний процес вершників. Зміст робочої програми включався з таких блоків: на теоретичний блок занять виділено 52 години, на практичний блок занять – 457 години, а на психологічний блок занять – 78 години.

Практична підготовка поділялася на кілька основних видів:

- **Загальна фізична підготовка:** 208 годин (покращення витривалості, розвиток сили та координації).

- **Спеціальна фізична підготовка:** 104 годин (зосередження на м'язах, які активно працюють під час їзди, розвиток балансу в сідлі).
- **Технічна підготовка:** 102 годин (вправи на відпрацювання основних елементів верхової їзди, контроль над управлінням коня, утримання правильної посадки в сідлі).
- **Тренувальні виступи:** 26 годин (відтворення змагальних ситуацій, контроль за правильністю виконання елементів, дотримання тактики та стратегії виступу).
- **Контрольні їзди та змагання:** 17 годин (перевірка результатів набутих навичок у змагальних умовах).

Найбільшу кількість годин було відведено фізичній підготовці, адже це запорука гарної фізичної форми вершника та коня, і основа для розвитку витривалості та відновлюваності.

Ми приділили значну увагу психологічній підготовленості вершників і на психологічну підготовку було відведено – 78 годин, яка включала в себе такі компоненти:

- **Розвиток концентрації та уваги:** покращення здібностей до фокусування на своїх діях, незважаючи на стрес, шум і можливі зовнішні подразники.
- **Подолання страху та тривожності:** робота над подоланням цих емоцій, використовуючи техніки релаксації, дихальні вправи, позитивну візуалізацію і самонавіювання для досягнення спокійного та рівноваженого стану.
- **Встановлення емоційного зв'язку з конем:** налагодження психологічного контакту із конем, розвиток вміння відчувати емоційний стан свого коня.

Дослідження проводилося на базах кінно-спортивних клубів м. Суми. У дослідженні взяли участь спортсмени вершники віком від 9 до 29 років.

Нами був проведений аналіз психологічного стану вершників на початку та в кінці експерименту, який засвідчив на позитивні зміни у психологічній підготовленості вершника після впровадження нашої програми в тренувальний процес, отримані дані, представлені у табл. 1 та на рисунку 1-4.

Таблиця 1

Динаміка показників психологічної підготовленості вершників протягом досліджуваного періоду (n=15)

№	Тести (психологічного стану)	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	Приріст, %
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Тест тривожності Спілберга	45±5	35±4	28,6%
2	Тест на визначення стресостійкості Холмса і Page	250±20	180±15	38,9%
3	Методика САН	40±6	50±5	25%
4	Тест Люшера	3±0,5	2±0,4	50%

Результати експерименту засвідчили, що відбулися зміни в психологічному стані вершників після провадження нашої програми, а саме зниження рівня тривожності за допомогою тесту Спілберга, де результати на

початку експерименту становили в середньому 45 ± 5 балів, а в кінці експерименту 35 ± 4 балів з приростом 28,6 %, що свідчить про зниження рівня тривожності (див. табл. 1 та рис. 1).

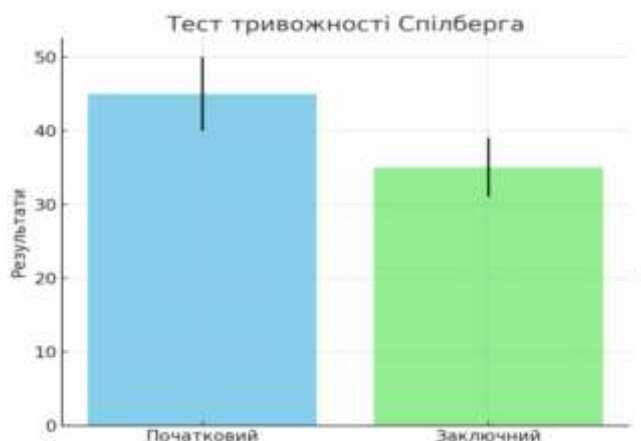


Рисунок 1. Динаміка результатів тесту Спілберга для вершників протягом дослідження

Аналіз рівня стресостійкості ми вимірювали за допомогою тесту Холмса і Раге, результати засвідчили, що на початку експерименту середньому – 250 ± 20 балів, а в кінці експерименту 180 ± 15 балів, що вказує на зростання стресостійкості з приростом на 38,9 % (див. табл. 1 та рис. 2)..



Рисунок 2. Динаміка результатів тесту на стресостійкість Холмса і Раге вершників протягом дослідження

Результати тесту «Методика САН», що визначає три основні компоненти психоемоційного стану і використовувався для оцінки поточного стану вершників до та після тренувань вказували на покращення самопочуття, активності та настрою протягом досліджуваного періоду і змінилися від 50 ± 6 балів до 40 ± 5 балів, тобто відмічено покращення в стані вершників на 2% % (див. табл. 1 та рис. 3).

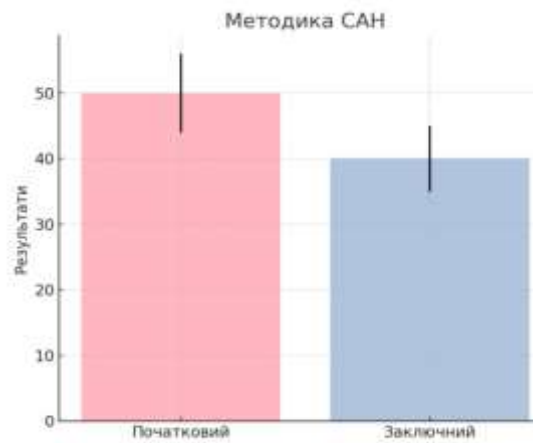


Рисунок 3. Динаміка результатів тесту «Методика САН» серед вершників протягом дослідження

Найбільше покращення, яке склало 50 %, вказувало на позитивні зміни в емоційному стані вершників та зниження рівня стресу завдяки вибору кольорів. Ці результати були отримані за допомогою тесту Люшера, де показники знизилися з $3 \pm 0,5$ бала на початку дослідження до $2 \pm 0,4$ бала в кінці експерименту (див. табл. 1 та рис. 4).

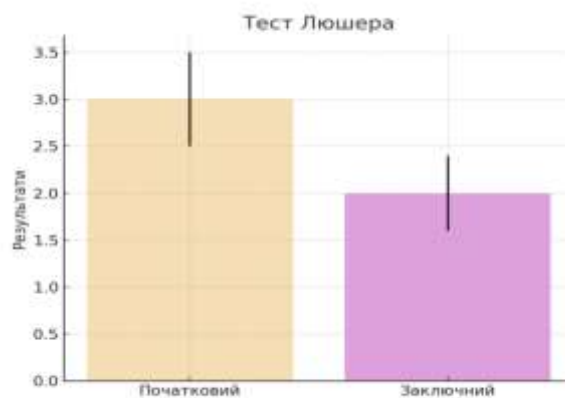


Рисунок 4. Динаміка результатів тесту Люшера серед вершників протягом дослідження

Отже, слід зазначити, що блок психологічної підготовки у нашій програмі містив відповідні компоненти підготовленості вершника, які позитивно відобразилися та їх психологічному стані, що вказує на результати дослідження.

Висновки.

1. Дослідження підтвердило, що психологічна підготовка вершників у кінному спорті є критично важливою для досягнення високих результатів. Емоційна стійкість, контроль тривожності та здатність встановлювати емоційний зв'язок із конем суттєво впливають на успішність виступів та тренувального процесу.
2. Результати експерименту свідчать про позитивний вплив систематичних психологічних тренувань на зниження тривожності та підвищення

стресостійкості у вершників. Спостереження за змінами в психологічному стані підтверджують важливість комплексного підходу до підготовки спортсменів, що включає як фізичні, так і психологічні компоненти.

3. Використання різноманітних психологічних методик, таких як релаксація, позитивна візуалізація та самонавіювання, дозволило досягти значних поліпшень у психоемоційному стані вершників. Це підкреслює важливість інтеграції психологічних стратегій у тренувальні програми для покращення не лише спортивних результатів, але й загального самопочуття спортсменів.

Перспективи подальших досліджень вивчення впливу психоемоційного стану вершників на поведінку коней та динаміку їхньої взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вольфрам, І. Ідеальний розум = Ідеальна їзда. Спортивна психологія для успішної верхової їзди. К., 2015. 224 с.
2. Міжнародна Федерація кінного спорту. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.fei.org>
3. Сміт, К., Спунер, Х., Хігінс, А., Гофман, Р. Тренінг психологічних навичок у кінному спорті. *Журнал спортивної психології*, 2021. 30 с.
4. Фернандес, Д. Подолання перфекціонізму у спортивній підготовці. Лондон, 2015. 200 с.
5. Холмс, Т., Раге, Д. Оцінка стресостійкості у спортсменів. Нью-Йорк, 1986. 220 с.
6. Штифурак, В. С., Драчук, А. І. Психологічна підготовка вершників у кінному спорті: дослідження та практичні рекомендації. Львів, 2017. 180 с.

Скачедуб Наталія

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ВИД РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті схарактеризовано вид рекреаційної рухової активності – оздоровчий біг. Описано користь оздоровчого бігу. Представлено методику заняття оздоровчим бігом. Представлено вправи для розвитку загальної витривалості. Зазначено величину та обсяг оптимального навантаження на заняттях із оздоровчого бігу для різних вікових категорій.

Ключові слова: оздоровчий біг, рекреаційна рухова активність.

Skachedub Natalij. Health-improving running as a type of recreational motor activity.

Abstract. The article describes the type of recreational motor activity - health improving running. The benefits of wellness running are described. The methodology of health-improving running is presented. Exercises for the development of general endurance are presented. The amount and volume of optimal load in health-improving running classes for different age categories are indicated.

Key words: health-improving running, recreational motor activity.