

Анализ рисунков 3 и 4 показывает, что исходя из расчета коэффициента корреляции Пирсона по результатам комплексов № 1 и № 2 и результатов соревнований видно, что коэффициент корреляции по графику 4 близок к 1-му, что означает практически полную (функциональную) линейную положительную взаимосвязь между результатами комплекса № 2 и результатами соревнований, нежели коэффициент по графику 3, который показывает практически полное отсутствие линейной корреляции.

Как показал корреляционный анализ с вычислением коэффициента Пирсона, разработанный комплекс упражне-

ний может быть использован в качестве контрольно-переводных тестов на этапе начальной спортивной специализации.

В настоящее время разработанный комплекс и результаты проведенного исследования представлены на рассмотрение в Технический комитет по художественной гимнастике Белорусской ассоциации гимнастики, после чего будет принято решение о возможности их использования в подготовке гимнасток. Дальнейшее исследование должно быть направлено на разработку шкалы, которая позволит использовать предложенные упражнения в качестве нормативов при переводе гимнасток учебно-тренировочных групп ДЮСШ И СДЮШОР.

1. Архипова, Ю. А. *Методика базовой подготовки юных гимнасток в упражнении с предметами : метод. рек. / Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко. – СПб., 2001. – 70 с.*
2. К вопросу о специализированных восприятиях предмета в художественной гимнастике // Науч. исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры СПбГУФК. – 1997. – Вып. 3. – С. 101–103.
3. Плешкань, А. В. *Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике : учеб. пособие / А. В. Плешкань. – Краснодар, 2010. – 87 с.*

**УДК 798.29**

**МАРИЩУК Людмила Владимировна, доктор психологических наук, профессор**  
Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске),  
Минск, Республика Беларусь

**ДВОРЯКОВ Михаил Илларионович, доцент**  
**РОМАНОВСКАЯ Виктория Олеговна, магистр пед. наук**  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА-ТРОЕБОРЦА**

С целью выявления взаимосвязей в спортивной паре «всадник-лошадь» были изучены психологические особенности спортсменов-конников. Проанализировав научную литературу, обобщив сведения и проведя наблюдения спортсменов учебно-тренировочных групп в конном троеборье, мы выяснили, что троеборный всадник должен обладать такими качествами, как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Не менее важны для всадника умения тактического мышления. Троеборье требует от всадников большого опыта во всех видах конного спорта. Поэтому каждый троеборец должен обладать усердием, сильным характером, твердой волей, чтобы справляться с психологическими нагрузками.

**Ключевые слова:** всадник; троеборье; конный спорт; лошадь; качества; темперамент; характер; способности.

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PERSONALITY OF THE RIDER IN EVENTING

**Abstract.** In order to identify the relationships in the sports pair "rider-horse" were studied the psychological features of equestrian athletes. After analyzing the scientific literature, summarizing the information and observing the athletes of the training groups in eventing, we found out that the rider should possess such qualities as determination, perseverance and perseverance, decisiveness and courage, initiative and independence, endurance and self-control. No less important for the rider are the skills of tactical thinking. Eventing requires rider's great experience in all types of equestrian sports. Therefore, each rider must have zeal, a strong character, a strong will to cope with psychological stress.

**Keywords:** rider; eventing; equestrian sport; horse; qualities; temperament; character; abilities.

**Введение.** Троеборье является комбинированным соревнованием, требующим от всадников и лошадей высокой степени разносторонней подготовки. Конное троеборье включает в себя мажную езду, полевые испытания и преодоление препятствий. В трехдневной соревновательной гонке наиболее опасный и сложный вид – полевые испытания (кросс). Езда по пересеченной местности с преодолением различной сложности препятствий требует от всадника максимального уровня физической и технической подготовленности, решительности, смелости, настойчивости, а также способности к концентрации внимания до финиша кросса.

Спортсмены часто терпят неудачи в выступлениях, так как забывают о значимости взаимодействия с лошадью. Они считают, что применение различных дополнительных приспособлений значительно эффективнее такого взаимодействия. Наиболее значимой проблемой является грамотный подбор спортивной пары «всадник-лошадь» [1]. С целью выявления взаимосвязей в спортивной паре «всадник-лошадь» изучались психологические особенности спортсменов-конников. Нами были разработаны критерии для оценки взаимодействий в спортивной паре «всадник-лошадь» и проведен констатирующий эксперимент.

**Основная часть.** Индивидуальность человека образуется из неповторимых соединений его психологиче-

ских особенностей, к которым относят темперамент, характер, способности, и направленность – ядро личности, определяющую его мотивы [2].

Темперамент отображает темп, длительность и мощность психических процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека, такие как подвижность, активность и скорость реакций. Подчеркнем, что темперамент не влияет на взгляды, мнения и интересы личности.

В темпераменте можно отметить следующие компоненты: моторный, эмоциональный и общую психическую активность. Общая психическая активность человека проявляется в стремлении активно действовать, исследовать и преобразовывать реальность. Моторная составляющая демонстрирует скорость, ритм и амплитуду опорно-двигательного и речевого аппаратов. Эмоциональный компонент характеризует особенности проявления различных эмоций и чувств [3].

Свойства нервной системы, выделенные И.П. Павловым, а также их интеграция, обусловливают индивидуальные особенности поведения человека. К ним относят силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения [3].

Сила возбуждения и торможения характеризуется способностью перенести длительное и концентрированное возбуждение и торможение. Уравнове-

шенность характеризуется пропорциональным соотношением силы процессов возбуждения и торможения, что определяет, является ли личность уравновешенной, либо вспыльчивой. Подвижность определяет скорость смены процессов возбуждения и торможения.

В зависимости от интеграции силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения различают четыре основных типа высшей нервной деятельности, которые соответствуют четырем классическим типам темперамента:

1. Сангиник – сильный уравновешенный подвижный;
2. Флегматик (тормозной) – сильный, уравновешенный, инертный;
3. Холерик (бездержанный) – сильный, неуравновешенный в сторону возбуждения, подвижный;
4. Меланхолик – слабый [3].

Сангвиник быстро находит общий язык с окружающими, активен, умеет концентрировать и переключать внимание, не любит монотонной работы, эмоционально стабилен.

Флегматик спокойный и уравновешенный. К своей деятельности подходит основательно, продумывая все мелочи. Он достаточно активен, отличается высокой работоспособностью. Флегматик слабо проявляет свои чувства, ему сложно приспособиться к новым условиям.

Холерик – неуравновешенный, несдержанный, нетерпеливый и вспыльчивый из-за преобладающего процесса возбуждения в нервной системе. К своей деятельности человек с холерическим типом темперамента приступает со всей самоотдачей, вследствие чего быстро истощается.

У меланхоликов работоспособность низкая, внимание неустойчиво. Представители этого типа чаще пребывают

в состоянии неуверенности, склонны к замкнутости и одиночеству.

От особенностей темперамента зависит формирование индивидуального стиля деятельности, а не конечный результат. При выполнении определенной деятельности на базе полифункциональных задатков развиваются способности к этой деятельности. Способности определяют качество и успешность обучения и выполнения какой-либо деятельности. Задатки проявляются в склонностях к конкретному виду деятельности, считаемых предпосылками – первыми проявлениями зарождающейся способности.

Способности – потенциальные возможности успешного обучения и высоких достижений в освоении той или иной профессиональной деятельности, определяемые развитием психических и психомоторных процессов, физических качеств, типологическими особенностями личности, накопленным тезаурусом знаний, комплексом сформированных навыков и умений, направленностью на успешность обучения и достижения профессионализма в избранной деятельности [4].

Формирование способностей и таких черт характера, как трудолюбие, инициативность, решительность, организованность, настойчивость, происходит в деятельности человека. Характер представляет собой сочетание устойчивых черт, которые характеризуют отношение человека к окружающей действительности. Характер формируется в течение всей жизни человека под влиянием окружающей среды и жизненных ситуаций.

Черты характера могут преобразовываться в процессе формирования личности, свойств темперамента. Кроме того, особенности темперамента предопределяют скорость образования черт

характера человека. В свою очередь формирующийся и тем более уже сложившийся характер регулирует проявления темперамента [4].

Деятельность – активное взаимодействие субъекта со средой, в котором он достигает сознательно поставленную цель, возникшую в результате появления у него определенной потребности.

Потребность – психическое отражение нужды организма (вitalные) или личности (социальные) в условиях, обеспечивающих ее жизнь и развитие и выступающие источником ее активности. Нужда – объективное явление нарушение равновесия между организмом, личностью или группой, в которую входит индивид, с одной стороны, и средой или обществом – с другой [4]. В потребностях проявляется взаимосвязь человека с окружающим миром.

Отражением потребностей являются мотивы, побуждающие субъекта к деятельности. Мотив является промежуточным этапом между потребностью и действием. Это осознание того, что нужно, чтобы удовлетворить потребность.

Потребность в двигательной активности постоянно сопровождается определенными эмоциями и мотивами.

У спортсменов, занимающихся конным троеборьем, мотивация на протяжении жизни меняется. Первоначально у человека появляется интерес, перерастающий в мотив общения с лошадью, к этому виду деятельности.

Все многообразие приобретенных знаний и формирование двигательных навыков всадника происходит при непосредственном участии логических и чувственных процессов в их органическом единстве. С помощью мыслительных процессов в полной мере осознается внутренняя сущность техники движения. Связи и зависимости отдельных

элементов техники движения выявляются благодаря мыслительным операциям – анализу, синтезу и сравнению.

Чувственное восприятие движений при выполнении упражнения способствует формированию конкретного образа движения с его внешними и внутренними проявлениями. К моменту превращения восприятия в идеомоторное представление – «темное мышечное чувство» всадника можно полагать технически подготовленным.

Для решения задач при реализации тактического плана выступления на соревновании всаднику необходимо уметь тактически мыслить. На мыслительные процессы всадника оказывают влияние внешние объекты окружающей среды, внутренние переживания, эмоциональное состояние.

Важнейшими особенностями тактического мышления в конном спорте являются:

1. Наглядно-действенный вид мышления.
2. Быстрота мыслительных процессов.
3. Опора на тактические знания и технические навыки.
4. Взаимосвязь мышления с эмоционально-волевыми процессами.
5. Связь мышления с интенсивным вниманием [5].

Проведя педагогические наблюдения на тренировочных занятиях учебно-тренировочных групп в конном троеборье, мы выяснили, что всадник-троеборец должен обладать такими волевыми качествами, как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Ведущим качеством является целеустремленность, в значительной мере определяющая уровень

сформированности и проявления других качеств.

В конном спорте, для того чтобы последовательно и добросовестно выполнять тренировочную программу, всадник должен обладать усердием, сильным характером, твердой волей, способностью бороться со своими слабостями и недостатками.

В таком виде конного спорта как троеборье спортивной паре «всадник-лошадь» необходимо обладать высоким уровнем взаимодействия, так как без доверия и подчинения со стороны лошади, а также внимательности и заботы со стороны всадника, достижение высоких результатов невозможно.

Для определения уровня взаимодействия в спортивной паре «всадник-лошадь» были разработаны 12 критериев:

1. Посадка всадника.
2. Правильность применения средств управления и эффективность их применения.
3. Желание лошади двигаться вперед (легкость и непринужденность движений спортивной пары).
4. Импульс движения (энергичная и контролируемая сила, исходящая от задних ног лошади).
5. Принятие контакта лошадью через повод.
6. Внимание и доверие в паре.
7. Повиновение и гармония в паре.
8. Исполнение элементов манежной езды (вольтов, боковых движений).
9. Сбор (подведение задних конечностей лошади под корпус).
10. Изменение скорости движения, а также удлинение и сокращение шагов лошади.
11. Четкость остановки лошади.
12. Четкость переходов с одного аллюра на другой.

Результаты исследования получены с помощью наблюдения за техникой выполнения элементов манежной езды «ССII\*2020» каждой спортивной пары «всадник-лошадь» на контрольных соревнованиях специально-подготовительного этапа макроцикла [6]. Оценка осуществлялась по каждому критерию в отдельности по 10-балльной шкале:

- 10 – великолепно;
- 9 – очень хорошо;
- 8 – хорошо;
- 7 – довольно хорошо;
- 6 – вполне удовлетворительно;
- 5 – удовлетворительно;
- 4 – неудовлетворительно;
- 3 – довольно плохо;
- 2 – плохо;
- 1 – очень плохо;
- 0 – не выполнено.

Обработка результатов осуществлялась по формуле  $X=(n*100)/120$ , где  $n$  является суммой баллов по всем критериям, а  $X$  является уровнем взаимодействия всадника и лошади выраженным в процентах.

В констатирующем эксперименте участвовали 16 спортсменов учебно-тренировочных групп 1, 2 и 3-го годов обучения отделения троеборья в возрасте 12–14 лет, тренирующиеся в «Республиканском центре олимпийской подготовки конного спорта и коневодства». Спортсмены не имели спортивных разрядов на момент исследования.

В результате проведения исследования установлено, что практически у всех спортивных пар довольно низкий уровень взаимодействия (таблица). Самый высокий уровень равен 64 %, а самый низкий – 32 %. В среднем уровень взаимодействия спортивных пар «всадник-лошадь» составил 49 %. Самые низкие баллы выявлены в следующих критериях: принятие контакта лоша-

дью через повод, внимание и доверие в паре, сбор. Слабый контакт, недостаток доверия лошади и плохое подведение ее задних конечностей, несомненно, влияет на четкость переходов и остановок, а также на технику исполнения различных элементов.

Поскольку в троеборье спортивный результат в значительной степени зависит от суммы успехов в отдельных дисциплинах, всадник должен быть в достаточной степени самокритичным, постоянно и добросовестно проверять и оценивать уровень своей подготовки. Он должен стремиться к самообразованию: приобретению новых теоретических знаний и практических навыков, умению делать правильные выводы на осно-

ве собственного и чужого опыта и быть готовым терпеливо и последовательно работать со своей лошадью.

Для достижения успеха в троеборье всадник должен быть заботлив, уделяя необходимое количество времени уходу за лошадью, наблюдению за ней в покое и во время движения, так как даже малейшее отклонение в спортивной форме лошади влияет на тактику выступления всадника и конечный результат.

Для безопасной езды кроме надежной посадки всадник должен обладать чувством ритма, скорости (пейса) и равновесия системы «всадник-лошадь». Чувство равновесия должно работать всегда, независимо от скорости движения, степени утомленности лошади, ха-

Таблица – Результаты оценки уровня взаимодействия спортивных пар «всадник-лошадь»

Спортивная пара «всадник – лошадь»	Критерий 1	Критерий 2	Критерий 3	Критерий 4	Критерий 5	Критерий 6	Критерий 7	Критерий 8	Критерий 9	Критерий 10	Критерий 11	Критерий 12	Уровень взаимодействия
П1	6	5	5	6	3	5	6	4	4	6	6	5	51 %
П2	5	5	6	6	4	3	6	5	5	6	6	6	53 %
П3	6	5	7	8	4	4	6	6	4	5	6	7	57 %
П4	6	6	6	5	3	4	7	5	4	7	4	6	53 %
П5	5	6	5	6	3	3	6	5	5	6	6	5	51 %
П6	6	5	6	6	3	4	6	6	4	6	4	5	51 %
П7	6	6	7	8	5	5	7	7	5	7	8	6	64 %
П8	6	5	5	7	3	3	7	5	3	5	6	5	50 %
П9	4	6	7	7	4	4	6	5	3	6	5	6	53 %
П10	5	5	6	5	3	3	6	6	2	6	5	4	47 %
П11	4	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	3	32 %
П12	6	6	4	6	3	4	6	5	3	5	5	5	41 %
П13	6	6	7	6	4	3	6	5	3	6	6	5	53 %
П14	5	4	5	5	4	3	5	5	3	4	5	5	44 %
П15	7	5	6	5	3	4	7	6	3	5	5	3	49 %
П16	6	5	6	6	3	4	6	6	2	6	5	5	53 %
Сумма	89	83	93	89	54	58	97	85	41	89	85	81	
													Средний уровень взаимодействия 49 %

рактера местности и типа грунта. В момент, когда лошадь во время полевых испытаний может совершить падение или обнос барьера, всадник за счет изменения своей посадки может скорректировать и восстановить равновесие в системе.

В результате лошадь становится спокойной, уступчивой, гибкой и раскрепощенной, и в то же время доверчивой, внимательной и энергичной, что позволяет достичь полного взаимопонимания в спортивной паре. Полное взаимопонимание возможно только при условии, идеального совпадения темпераментов и особенностей характера всадника и его лошади [7].

Коннику с преобладающим холерическим типом темперамента подходит спокойная и уравновешенная лошадь. Меланхолику больше подходит лошадь-сангиник. Флегматики, полностью подстраиваясь, взаимодействуют абсолютно со всеми лошадьми. Санги-

виник также может работать с разными лошадьми. Всаднику такого типа темперамента присуще легкое взаимодействие не только с энергичными и неуравновешенными, но и с меланхоличными и флегматичными лошадьми.

**Заключение.** Троеборье, по сравнению с другими видами конного спорта, связано с более высокими физическими и психологическими нагрузками. Без полного взаимопонимания и доверия в спортивной паре «всадник-лошадь» добиться высоких спортивных результатов в этом виде конного спорта невозможно. Для этого спортсмену необходимо не только упорно тренироваться и оттачивать технику, но уделять внимание своей психологической подготовке, критично оценивая свои сильные и слабые стороны, так как добиться максимальных результатов смогут только те, кто обладая вышеупомянутыми качествами, способен понять значение взаимодействия с лошадью-партнером в достижении успеха.

1. Романовская, В. О. Интегральная подготовка в конном спорте / В. О. Романовская // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в образовательном процессе современного вуза : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посв. 80-летию кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург, 6–7 июня 2019 г. / под общ. ред. канд. пед. наук С. А. Романченко. – СПб : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2019. – 180 с.
2. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер : Питерпринт, 2003. – 705 с.
3. Павлов, И. П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга / И. П. Павлов. – М. : Эксмо, 2017. – 480 с.
4. Марищук, Л. В. Психология : учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашико, Т. В. Кузнецова ; под ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 777 с.
5. Шавердова, А. И. Конный спорт : учеб. пособие / А. И. Шавердова. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 264 с.
6. Белорусская федерация конного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bfks.by/wp-content/uploads/2020/01/езды-CCI1-2020.pdf>. – Дата доступа : 01.01.2020.
7. Лактионова, В. О. Типы темперамента и особенности характера спортсменов-конников / В. О. Лактионова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всероссийской с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апр. 2018 г. / под ред. канд. биол. наук А. Н. Захаровой, канд. биол. наук А. В. Кабачковой. – Томск : СТТ, 2018. – С. 53–55.