

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

*Белая Т.О., Горохова А.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** В современном мире прогресс в области спортивных достижений спортсменов-конников связан со многими факторами, к которым относятся постоянное повышение объема и интенсивности тренировки, совершенствование материально-технического обеспечения конного спорта, поиск новых средств восстановления работоспособности спортсмена и лошади. Одновременно увеличивается информационное воздействие на спортсмена, что значительно повышает психическую напряженность тренировочного процесса. Таким образом, для того чтобы снизить стрессовое воздействие на организм спортсмена в условиях жесткой соревновательной борьбы и обеспечить стабильность проявления технико-тактического мастерства на турнирах различного уровня, необходимо уделять достаточное внимание психической готовности спортсмена-конника, особенно на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.

**Целью** нашего исследования явилось изучение психологических основ технико-тактической подготовки спортсменов-конников. Нами поставлена задача рассмотреть теоретико-методологические основы психологической подготовки спортсменов-конников. Для решения поставленной задачи изучена научно-методическая литература по данной теме, проведены педагогические наблюдения тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов-конников.

Спортивная деятельность характеризуется постоянным изменением условий, поэтапным достижением целей, скачками потребностей и ценностных ориентаций и требует от человека особой собранности, мобилизации, отдачи сил и высокого профессионализма. Психическая готовность спортсмена – всегда результат психологической подготовки. Основной задачей процесса психологической подготовки является создание психической готовности спортсмена к продолжительному тренировочному процессу, к соревнованиям вообще, к конкретному соревнованию, к эффективному овладению специфическими элементами конного спорта. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и к соревнованиям осуществляется заблаговременно и называется общей психологической подготовкой, непосредственная же подготовка к конкретному соревнованию называется специальной психологической подготовкой [1].

Формирование и совершенствование свойств личности – это конечная цель психологической подготовки. В каждодневных мероприятиях задача стоит более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность тренировки или соревнования. Актуальное психическое состояние определяет продуктивность и качество тренировки, но может не возникнуть к очередному занятию. Оно определяет временный фон, на котором протекает деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в его основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности. Стабилизируясь, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. Чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена изо дня в день, перед и в процессе каждого тренировочного занятия, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Таким образом, психологическая подготовка – это сложный процесс стабилизации психического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем и свойством личности [2].

В психологической подготовке спортсмена находит отчетливое выражение классическая общая схема развития психики на основе совершенствования трех групп основных психических явлений: процессов, состояний и свойств. Анализ научно-методической литературы и проведенные педагогические наблюдения показали, что уровень мастерства всадников зависит от таких качеств, как тонкая дифференцировка мышечных усилий, высокая скорость и адекватность реакций на действия лошади и внешних факторов, чувство темпа и ритма, а в выездке еще и различные компоненты музыкально-ритмического чувства всадников. Особенностью конного спорта в этом плане является то, что все вышеперечисленные качества обуславливаются различными, даже полярными свойствами нервной системы (силой, слабостью, подвижностью нервных процессов). В конном спорте подвижность и уравновешенность нервной системы позволяет спортсмену своевременно и адекватно реагировать на неожиданные действия со стороны лошади. Особенно большое значение свойства нервной системы приобретают во время выступления на соревнованиях и при работе с молодыми лошадьми [3].

В процессе воспитания и самовоспитания происходят изменения психических процессов и состояний, которые определяют развитие только в том случае, если закрепляются. Таким образом, конечной целью психологической подготовки спортсмена-конника являются формирование и совершенствование свойств личности, определяющих успех спортивной тренировки и выступления в соревновании.

Процесс развития личности осуществляется посредством систематического управления состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности неразрывно связаны как действие и его результат. Целенаправленная и достаточно продолжительная психологическая подготовка приводит к тому, что необходимость управления спортсменом становится все меньше. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности и в тренировке, и в соревнованиях.

Основным содержанием специальной психологической подготовки спортсмена является воспитание способности преодолевать специфические психические трудности, возникающие в процессе подготовки и участия в состязаниях, формирование соответствующих актуальных мотивов и установок, регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного состязания или трудного тренировочного занятия, а также оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки. Эта весьма важная сторона подготовки спортсмена осуществляется в значительной мере в процессе тренировки путем системного преодоления постепенно возрастающих трудностей, связанных с выполнением специально-подготовительных и модельно-соревновательных упражнений [2].

Одним из основных требований, обуславливающих успешность в конном спорте, является совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства. Общеизвестно, что совершенствование технико-тактических приемов и воспитание специальных качеств (физических и психических) – взаимосвязанные и взаимообусловленные стороны тренировочного процесса, цель которого – оптимизация соревновательной деятельности спортсмена или команды. Для того чтобы технико-тактическая подготовленность спортсмена-конника отличалась стабильностью и надежностью, необходимо иметь представление о психологических механизмах ее формирования.

Технико-тактическая деятельность спортсмена-конника заключается в решении задач, возникающих в процессе выполнения соревновательных действий. В конкуре важно выбрать оптимальную траекторию движения, точно рассчитывать расстояние до препятствий и уложиться во время; в выездке – объективно оценить уровень подготовки спортивной пары, выбрать соответствующий стиль езды и продемонстрировать в выгодном свете

лучшие качества лошади; в троеборье – грамотно рассчитать силы и возможности лошади в течение трех соревновательных дней, мобилизовать психику лошади на манежной езде, точно рассчитывать скорость движения на кроссе и конкуре и т. д. [4]. Задача соответствует определенным условиям борьбы; сами эти условия, с точки зрения психологии, в отношении технико-тактической деятельности составляют проблемную ситуацию.

Понятия «проблемная ситуация» и «задача» в общей психологии и психологии спорта несколько различаются. Это объясняется спецификой спортивной деятельности. Ситуация может рассматриваться как проблемная до тех пор, пока человек не осознает основных ее движущих моментов. Полностью осознанная проблемная ситуация выступает уже как задача.

Несколько иначе соотносятся понятия «проблемная ситуация» и «задача» в психологии спорта. В спортивной деятельности человек практически не сталкивается с принципиально известными условиями, которые определяют проблемную ситуацию. Он всегда знает свою цель, знает, какова в общих чертах будет ситуация спортивной борьбы. Поэтому по отношению к спортивной деятельности проблемной ситуацией целесообразно называть обстановку данного соревнования, характеризующуюся неизвестностью конкретных путей достижения цели. В спортивном действии анализ ситуации и выбор ответного действия следуют непосредственно один за другим или даже совмещены во времени. Такое сближение моментов возникновения тактической ситуации и выполнения действия приводит к тому, что в спортивной деятельности конника решающую роль приобретают сенсомоторные реакции. Значительный процент тактических задач требует не только мгновенного, но и шаблонного решения, причем выбор чаще всего ограничивается двумя-тремя альтернативами и во многом основывается на неосознаваемых компонентах. В этом случае спортсмен действует, используя механизмы сенсомоторного реагирования и не выполняя практически никаких интеллектуальных операций. В процессе педагогических наблюдений почти невозможно дифференцировать действия спортсмена-конника как продукт мышления и сенсомоторного реагирования. Это определяет трудности экспериментального исследования тактического мышления спортсмена и показывает роль сенсомоторных способностей в эффективной технико-тактической деятельности.

**Выводы.** Анализ результатов теоретических исследований и педагогических наблюдений позволил нам выявить исключительно значимую роль психологической подготовки спортсмена-конника в процессе становления индивидуального технико-тактического мастерства и успешной соревновательной деятельности. Несомненно, тренер, работающий с квалифицированными спортсменами, должен знать теоретико-методологические основы психологической подготовки в спорте, чтобы обоснованно применять средства и методы тренировки. Наиболее важными в психологической подготовке спортсмена являются следующие направления: формирование у спортсмена мотивационной потребности в успехе, ликвидация психологических барьеров, регуляция психических состояний, формирование толерантности к стрессу, повышение уровня развития психических качеств в сфере перцепции (широта поля зрения, быстрота восприятия и реагирования на изменения ситуации, которые обеспечивают все операции, связанные с восприятием информации).

1. Психология спорта высших достижений: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. А.В. Радинова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры: в 2 т. / Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

3. Горохова, А.В. Психофизиологические особенности спортсменов как критерий отбора в конном спорте / А.В. Горохова, Д.К. Путикова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Международ. науч. конгр., 10–12 окт. 2007 г., Минск: в 4 ч. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – Ч. 3: Секция «Молодежь – науке. Исследования молодых ученых в отрасли физической культуры, спорта и туризма». – С. 44–46.

4. Миклем, У. Верховая езда: полное руководство / У. Миклем; пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М.: АСТ; Астрель, 2005. – 400 с.