

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КОННЫМ СПОРТОМ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ ДЕВУШЕК 17–18 ЛЕТ

Т.А. Серпокрылова, А.С. Земсков

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

Обоснование. По мнению специалистов, все формы занятий конным спортом оказывают большое влияние на эмоционально-волевою сферу человека, способствует его духовному развитию [1]. Специфика воздействия обусловлена необходимостью взаимодействия с лошадью, общения с ней, формирования взаимопонимания в сложной системе «всадник-лошадь». Следует учитывать, что лошадь обладает темпераментом, определенными привычками поведения [2], что требует от всадника не только навыков наблюдения, но и формирования особых психологических качеств, позволяющий устанавливать контакт с животным в любых условиях тренировочного или соревновательного процессов. Принято считать, что данные качества формируются в процессе занятий конным спортом [3]. Однако экспериментальных исследований, посвященных этой теме, в научной литературе практически не представлено.

Цель — изучить влияние занятий конным спортом на эмоционально волевою сферу девушек 17–18 лет.

Для достижения цели нашей работы мы организовали и провели исследование на ДЮКСШ «Серебряная подкова» с. Красный Яр, в исследовании приняли участие 12 девушек.

Методы. Для оценки влияния взаимодействия с лошадью в процессе занятий на эмоционально волевою сферу испытуемых в период исследования мы проводили тестирование до тренировки и после.

Нами были проведены следующие виды диагностики:

- самооценка эмоционального состояния (методика градусник, Н.П. Фетискин);
- оценка ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергера);
- самооценка активности, самочувствия, настроения (методика САН);
- методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов» (Б.Н. Смирнов) [4].

Результаты. Анализ данных методики «Самооценка эмоционального состояния» показал, что средний результат исходного тестирования самочувствия до тренировки составляет 36,5 и находится в диапазоне от неудовлетворительного до спокойного, это означает, что у группы средняя выраженность психоэмоционального состояния. После тренировки средний градус составляет 38 градусов, а состояние от спокойного до восторженного, что означает высокую выраженность психоэмоционального состояния.

Исследование динамики показателей ситуативной тревожности указывает на снижение тревожности у девушек в процессе занятий на 39,08 %. До тренировки средний уровень тревожности составил 41,26 балла, что соответствует умеренному уровню тревожности. После тренировки показатель уменьшился и составил 25,08 балла, что означает низкий уровень тревожности.

Результаты методики САН показали, что средний результат исходного тестирования самочувствия до тренировки составляет 4,86, это означает, что у группы удовлетворительное психоэмоциональное состояние. После тренировки средний балл составляет 6,20, что означает отличное психоэмоциональное состояние. Аналогичные результаты и у других показателей. До тренировки среднее значение активности составляет 4,65, после тренировки 5,90. И значение настроения до тренировки 5,56, после тренировки показатель так же улучшился и составил 6,72.

Данные методики «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов» показывают, что самооценка испытуемыми волевых качеств на достаточно высоком уровне (12–16 баллов по шкале 0–18 баллов).

Выводы. Представленные результаты указывают, что занятия верховой ездой способствуют изменению показателей эмоционально-волевой сферы и позитивному переживанию стрессов. Эмоциональный эффект наблюдается сразу после тренировки, однако долговременное воздействие предполагает многократные повторяющиеся эмоциональные переживания, что требует регулярного посещения занятий.

Ключевые слова: эмоционально-волевая сфера; конный спорт; тревожность; стресс.

Список литературы

1. Тиллиш К. Уверенность с лошадьми. Доверительные отношения без страха и стресса. Москва: АВАКС, 2012.
2. Герввек Г. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение. Москва: Аквариум-Принт, 2013.
3. Вольфрам И. Порядок в уме – порядок в езде. Спортивная психология для успеха всадника. Москва: Эквибук, 2020.
4. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. Санкт-Петербург: Питер, 2002.

Сведения об авторах:

Татьяна Алексеевна Серпокрылова — студентка, группа б18По1, факультет физической культуры и спорта; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: serpokrylova.t@sgsru.ru

Алексей Сергеевич Земсков — научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент; доцент кафедры теоретических основ физического воспитания; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: zemskov@pgsga.ru