

АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ ЗА ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА НА ЕЗДАЧА В ДИСЦИПЛИНАТА ИЗДРЪЖЛИВОСТ В КОННИЯ СПОРТ

Юри Вълев¹, Ружа Недкова-Иванова, Васил Димитров

*Доцент, доктор, катедра Технически спортове
Национална спортна академия „В. Левски“*

Ключови думи: *ездачи, психофизическа подготовка, издръжливост, конен спорт, рекреативна индустрия, здравна превенция, анкетно проучване.*

ВЪВЕДЕНИЕ:

През последното десетилетие, съществена част от Европейското научно пространство заемат проучванията относно различни двигателни практики, използвани за превенция на здравето от хронични оплаквания: отпадналост, паник бутони, социален и професионален стрес, апатия, ленивост и др. (Димитрова, 2017, 2017а; Нешева, 2007, 2012, 2016; Вълев, 2013). Водещи изследователи в областта на здравословния стил и качество на живот посочват важноста от специализирано натоварване за развиване на аеробния капацитет като основа за подобряване на физическата дееспособност (Dimitrova, 2013; Trendafilov, 2013; Нешева, 2016а, 2018; Вълев, 2018; Dimitrova et al., 2018, 2018а).

Спортната подготовка като система се състои от следните съставки (страни) – физическа, техническа, тактическа и психологическа. Тези страни на подготовката са свързани в единство – личността на спортиста. Реализацията, спортният резултат показан по време на състезанието е продукт на интегралната изява на личността. В този смисъл подготвеността е интегрална характеристика на личността на спортиста. (Янчева, 2006)

В конния спорт тяхната свързаност е от решаващо значение за добрия изход на всяка тренировка или състезание. Ето защо е важно да се проследи в конкретен момент как си влияят една на друга и какво влияние оказват върху състезателя по конен спорт. Темата е актуална предвид на това, че са провеждани малко изследвания в тази насока, а дисциплината Издръжливост в конния спорт придобива все по-широка популярност и в България за 10 години се наблюдават високи спортни резултати, без да е обърнато внимание конкретно на начините и методите за постигането на това.

Психологическата подготовка е педагогически процес за усъвършенстване на психичните процеси, качества и свойства на личността с оглед повишаване на ефективността от дейността и подобряване на здравето. Тоест психичната подготовка е педагогически процес за формиране на психична готовност. Целта на психологическата подготовка е да се формира психична готовност (подготовка) за действия в екстремални ситуации (Кайков, 1998).

При високото спортно майсторство при реализирането на върховите спортни постижения от съществено значение е изявата на индивидуалността, творчеството, уникалността на конкретния състезател. А непредсказуемостта на резултата от състезанието е една от същностните характеристики на спорта (Янчева, 2004).

Според Янчева (2004), може да става дума за различен тип външни фактори – неконтролируеми природни явления, настилка, непредвидени опасности, поведение на публиката, съдиите, треньора, непривично осветление и много други. Тези фактори предизвикват индивидуални, субективни, нееднозначни преживявания у спортиста и оказват различно влияние върху състезателното поведение и реализация. В резултат на това, въздействията на средата придобиват обективно-субективен характер, като извеждат на преден план ролята на психичните фактори при управление на спортната подготовка.

Психологическата подготовка е тясно свързана с психическата готовност. Психическата готовност е динамично развиващо се състояние на спортистите в процеса на учебно-възпитателната работа. Това налага нейното контролиране с оглед да се познава равнището на развитие на общата предсъстезателна психическа готовност в процеса на цялостната спортна подготовка, т. е. да се диагностицира психическата готовност.

Димитър Кайков (1998) разделя психичната готовност на обща и специализирана. Общата се формира, когато психичната подготовка се провежда в процеса на спортната дейност системно и продължително време, а специализираната, когато психичната подготовка е насочена към формиране на психични явления, необходими за определена дейност и вид спорт.

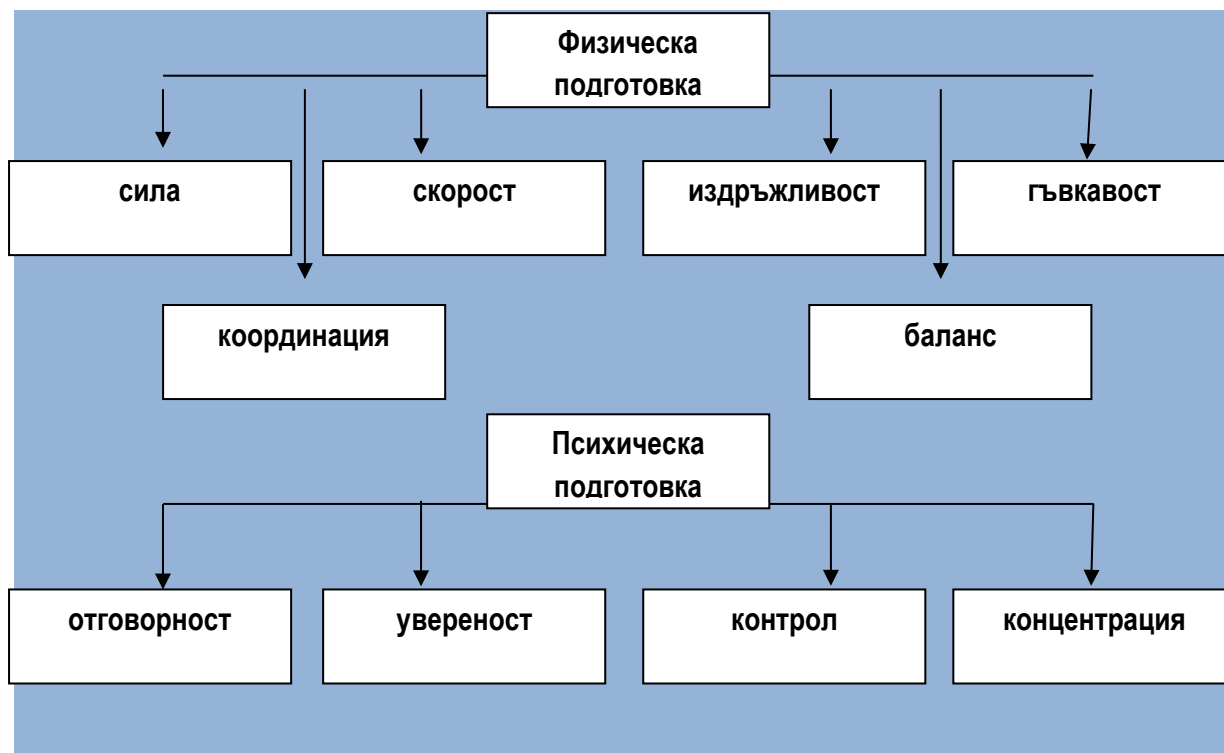
Ситуативната психофизическа готовност е изградена от две взаимовлияещи си страни - психическа и физическа. Според Д. Кайков (1980), за да се регулира психическата дейност, е необходимо да се оптимизира ситуативната психическа готовност и адаптацията на човека (вътрешното самонастройване и външна нагласа на организма), тъй като именно по ситуативната психична готовност се съди за надеждността на човека в екстремални ситуации (Кайков, 1998). Според Румян Христов (2009), за да се изпълнят тактическите задачи успешно, от съществено значение е добрата психическа подготовка на спортистите (Христов и кол., 2009)

Стресът и тревожността в спорта са едни от ключовите фактори за спортното постижение. Методите за измерване на тревожността в спорта са чрез физиологични измервания, биохимични изследвания и попълване на въпросници (анкети).

Най-популярните инструменти за измерване на тревожността са различни въпросници поради тяхното удобство, бързо приложение и лесно изчисляване на резултатите. (Домусчиева - Роглева, 2009)

Физическата готовност включва физическите (двигателните) качества – сила, издръжливост, бързина, гъвкавост и ловкост.

За анализ на специализираната подготовка на ездача и в частност качеството издръжливост прилагаме компонентите на физическата и психическата подготовка по Fisher et al., 2016:



Всички посочени качества за психическата подготовка на ездача изграждат допълнително позитивна представа за самия себе си, позитивно поведение, позитивни очаквания, добро поведение и представяне (Fisher et al., 2016).

От своя страна контролът върху вътрешната и външната среда би могъл да повлияе ползотворно на евентуално възникнала тревожност, стрес или напрежение в екстремална ситуация, каквато е едно състезание (Fisher et al., 2016).

МЕТОДИКА:

Представените резултати от анкетното проучване за психофизическата подготовка на ездача в дисциплината издръжливост в конния спорт имат за цел да покажат връзката между екстремалната ситуация, на която са подложени състезателите, тяхната опитност като ездачи, възрастта им, пола и психофизическата им подготовка в момента на състезанието и как всички тези взаимосвързани фактори влияят на крайния резултат на състезанието.

Основната ни тез е основана на предположението, че в дисциплината издръжливост на дълги разстояния от 60 км нагоре за един ден състезателите са подложени по-скоро на изпитание към психическата си подготовка, отколкото към физическата. Това се дължи на факта, че не са ясни предварително условията, при които ще протече дадено състезание, както и реакциите и съдействието на коня в различна среда. Ездачите са поставени пред нови ситуации и тяхната психика е решаваща за изхода на състезанието.

За постигане на поставената цел на изследване сме използвали методи, както следва:

За осъществяване на изследването е проведено анкетно проучване на състезатели по конен спорт в дисциплината издръжливост, взели участие на международно състезание на дистанции 90 км и 130 км за един ден. Тази дисциплина в конния спорт е сравнително млада в България, с едва 10-годишна история, но заслужава внимание предвид интересния начин на провеждане и изпитанията, на които са подложени състезателите. Дисциплината издръжливост се характеризира най-общо като езда в пресечена местност по ясно очертано трасе, при което се спазват определени правила и условия.

В дисциплината има различни категории, според които се изминават и различни дистанции, които главно варират от 30 до 160 км на ден, като съществуват и многодневни състезания (Вълев и кол., 2018). В този вид спорт съществена роля играе връзката между коня и ездача. Не трябва да се забравя, че те представляват една сложна, динамична, детерминирана система (Вълев, Ю., 2013) и за да се постигне хармония между двете системи – ездач и кон, тя трябва да остане такава. Когато тази система придобие стохастичен характер, то това означава, че хармонията между системите е нарушена, подготовката не е достатъчна или има друг влияещ фактор.

Ездачите в тази дисциплина са подложени на няколко екстремални ситуации:

1. Резултатите от работата зависят не само от тях, но и от реакциите на конете;
2. Състезанията се провеждат на различни терени, често непознати, с променливи климатични условия;

Анализираното състезание беше проведено в Шумен (България) на 18-20.05.2018 г. В него взеха участие общо 34 състезателни двойки кон и ездач. Обект на анкетното проучване бяха общо 16 участника от различна възраст, пол и опитност.

Важно е да се отбележи, че климатичните условия бяха тежки (след проливни дъждове дни преди състезанието), което подложи участниците на допълнително изпитание и ги постави в екстремална ситуация.

Анкетната карта съдържа въпроси за общото психическо и физическо състояние на ездача и неговия кон. На анализ са подложени само резултатите от отговорите на състезателите относно тяхното състояние.

АНКЕТНА КАРТА

за състоянието на ездач и кон по време на състезание в дисциплината Издръжливост

Вид на проявата/Дистанция:.....

Дата:.....

Място:.....

Име на ездача:.....

Клуб:.....

Възраст на ездача:.....

Брой години спортен стаж на ездача:.....

Име на коня:.....

Възраст на коня:.....

Какъв е конят: а. кастрат б. кобила в. жребец

Резултат:

I. Въпроси към състоянието на ездача:

1. В какво физическо състояние стартирахте? Моля опишете как се чувствахте:

.....

2. Имаште ли някакви притеснения при старта? Моля, опишете психическото си състояние:

.....

3. Как се чувствахте при първата обиколка:

.....

4. Кога почувствахте умора:

.....

5. Водехте ли коня по време на етапите и какво разстояние:

.....

6. Хранихте ли се и пихте ли вода на почивките между етапите:

.....

7. Какво беше усещането Ви след финала:

.....

8. Бихте ли променили нещо в първоначалната си стратегия за състезанието или сте доволни от показаното:

.....

II. Въпроси към състоянието на коня

1. Какво беше състоянието на коня сутринта преди състезанието:

.....

2. Беше ли изял дажбата си от вечерта:

.....

3. Изяде ли дажбата си сутринта преди състезанието:

.....

4. Беше ли пил вода:

.....

5. Нервен ли беше на старта:

.....

6. Как вървя и се държа конят на първата обиколка:

.....

7. Особенности, които забелязахте в състоянието на коня по време на етапите:

.....

8. С каква свежест завърши конят (от 1 до 10). Ако желаете, опишете подробно:

.....

9. Как минаваха междинните прегледи (метаболитни показатели, походка):

.....

10. Как се представи конят на финалния преглед (метаболитни показатели, походка):

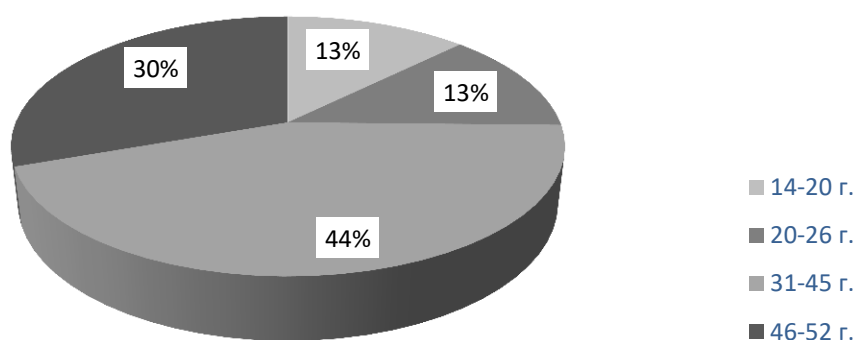
.....

11. Какво беше състоянието на коня ден след състезанието:

12. Коя ще е следващата дистанция, на която ще участва и кога:

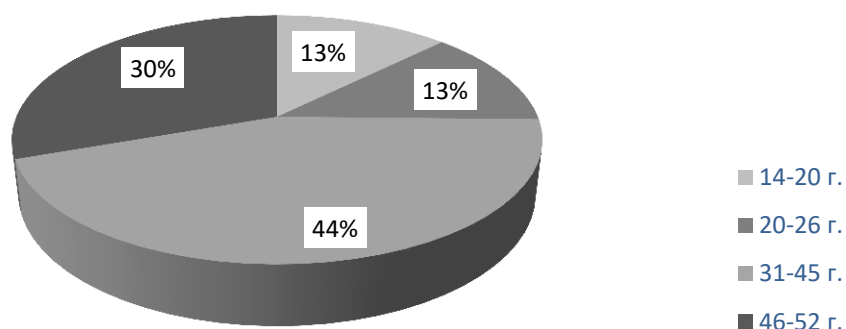
РЕЗУЛТАТИ

Възрастта на участниците в анкетата е между 14 и 52 г., като точното им съотношение може да се проследи на фиг. 1.

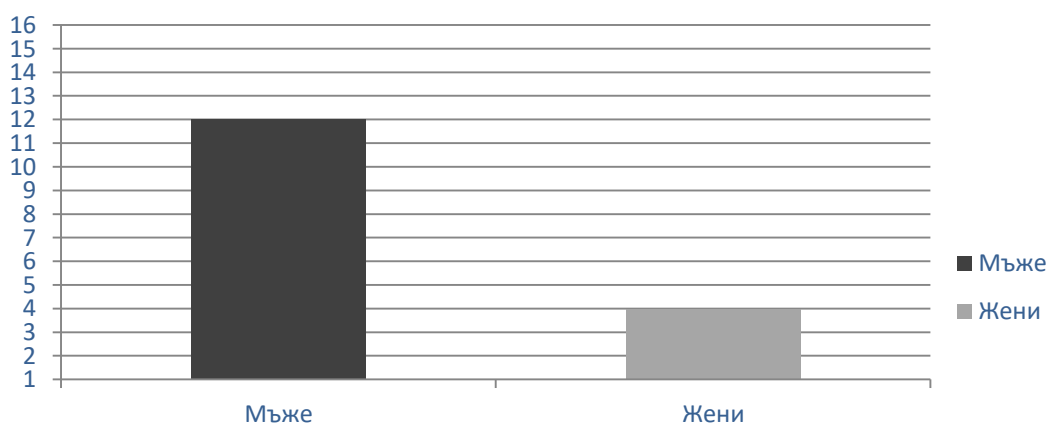


Фигура 1: Възрастови граници на ездачите

В анкетата взеха участие четири жени и дванадесет мъже, което онагледяваме чрез Фигура 2.



Фигура 2: Възрастови диапазони на изследваните ездаци



Фигура 3: Разпределение на изследваните лица по пол

Използваният интердисциплинарен подход при анализ на резултатите обединява словестни оценки за себепоставяне и цифрови за установен професионален опит. Онагледяването на регистрираните резултати за изследваните ездачи систематизирахме таблично и представяме в таблица 1:

Таблица 1:

Таблично систематизиране на регистрираните резултати за изследваните ездачи.

№ на ездач	Възраст	Пол	Опит като ездач в дисциплината (години)	Физическо състояние преди старт	Психическо състояние	Резултат в различни категории
1	14	Жена	2	добро	напрегната	Елиминирана
2	17	Мъж	3	добро	притеснен	2-ро място
3	25	Мъж	5	добро	притеснен	3-то място
4	25	Мъж	5	сънлив	притеснен	1-во място
5	31	Мъж	6	добро	спокоен	9-то място
6	37	Жена	7	добро	притеснена	3-то място
7	38	Жена	5	добро	притеснена	5-то място
8	40	Жена	4	добро	напрегната	4-то място
9	42	Мъж	3	добро	притеснен	Елиминиран
10	45	Мъж	4	добро	напрегнат, концентриран	7-мо място
11	45	Мъж	5	добро	напрегнат	10-то място
12	49	Мъж	9	добро	спокоен	5-то място
13	49	Мъж	9	добро	притеснен	1-во място
14	50	Мъж	8	добро	притеснен	8-мо място
15	50	Мъж	6	добро	притеснен	6-то място
16	52	Мъж	15	добро	притеснен	5-то място

ДИСКУСИЯ

Неблагоприятните атмосферни условия преди състезанието е оказало влияние върху отговорите на ездачите и 94% от тях са били напрегнати и обезпокоени от терена и представянето на конете им в тези условия. Само един от тях е бил спокоен на старта, което може да се дължи на няколко фактора – опитност на ездача, опитност на коня, личностни качества или др. За сметка на това физическото състояние на всички е било добро и не се е повлияло от моментната екстремална ситуация. Това обобщение може да се направи и при отговорите на въпроса „Кога почувствахте умора“. Половината състезатели не са почувствали никаква умора и неразположения, а другите са се почувствали уморени едва в края на състезанието. Умората в края на състезанието може да бъде повлияна не само директно от ездача, но и от физическото състояние на коня на този етап. Когато конят е уморен, се изискват и по-големи физически усилия от страна на ездача, но това не означава, че той не е физически добре подготвен. Именно ездачите, които са отбелязали, че са почувствали умора в края на състезанието, са отбелязали и кризисно състояние на коня точно в този етап. Двама ездачи са посочили в анкетата, че са водили коня по

трасето в рамките на 200 до 500 м, но са оказали също, че не са почувствали умора в нито един етап от състезанието. Състезателите са наблягали на консумацията на вода, отколкото на храна, като четирима от тях са консумирали храна заради условието да не падат под 70 кг, заедно с екипировката, по време на цялото състезание, тъй като са били с гранично тегло. Полът на състезателите в случая не дава отражение на крайните резултати, а възрастта показва по-скоро годините на опитност, отколкото да влияе конкретно на отговорите. Крайните резултати показват, че от 16 анкетирани участници, само две двойки кон и ездач са елиминирани, което е показател за общата добра психофизическа подготовка на състезателите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

От направения анализ на резултатите формулираме следните изводи и препоръки за практиката. Снетите мнения на изследваните ездачи в анкетното проучване показват следните тенденции:

1. Екстремалните условия и ситуации, на които са подложени състезателите в дисциплината издръжливост, оказват значително влияние върху тяхната психична готовност в самото състезание.
2. Неувереност проявяват всички състезатели (дори тези със значителен опит) при възникнали промени по трасето в следствие на климатични или други промени. Тази неувереност произлиза и от факта, че техният партньор – конят, също променя държанието и готовността си за съдействие.
3. Физическата готовност на релацията ездач-кон е слабо засегната, което води до препоръката да се наблегне на работата върху психическата нагласа и готовност
4. Отстояването на вредни влияния по време на различни кризисни ситуации и проблеми подобрява мотивацията за успех.
5. Ефективна мотивация за победа се изгражда чрез работа със спортни психолози, тренировки в подобни ситуации (имитационни кризисни) и разнообразни критични условия, анализи на адаптацията в стресови ситуации и др.

ЛИТЕРАТУРА:

- Вълев Ю., Иванова Р. Н. (2018). Теория и методика на дисциплините всеотраслова езда и издръжливост, Учебно помагало, НСА Прес, с. 234. ISBN 978-954-718-537-1.
- Вълев, Ю. (2013). Ръководство за начално обучение на ездача по конен спорт. НСА Прес, София.
- Димитрова, Бистра (2001). Опит за въвеждане на понятието критична скорост в управлението на натоварването : Балканска научна конференция - април 2001 г. Спорт и наука (София), XLXII, 2001, No: приложение към бр.5, 97 с.
- Димитрова, Б. (2017). Циклични движения, Smart модели, квадрантна оценка. Монография. София, с. 73. Изд. ПБС, ISBN: 978-619-160-871-3

- Димитрова, Б. (2017а). Специфика на тренировъчното натоварване в синхронното плуване. Монография. София, с. 111. Изд. ПБС, ISBN:978-619-160-870-6
- Домусчиева - Роглева, Г. (2009). Предсъстезателна тревожност и стрес в спорта, Тип топ прес, стр. 43 .ISBN 978-954-92203-2-2, 2009,
- Кайков, Д. (1998). Психическа подготовка и ситуативна психична готовност, София.
- Кайков, Д. (1980). Ситуативна психическа готовност у младежи при екстремални условия. Автореферат на дисертация, София.
- Нешева, И. (2007) Анкетно проучване за отношението и практическото участие в занимания с физически упражнения и спорт по време на бременност. С., Спорт & Наука, изв. бр. 2, с.38-45 ISSN 1310-3393
- Нешева, И. (2012) Гимнастика за жени с нормална бременност – част от интердисциплинарен научен проект на НСА, първа международна конференция – Spa and Wellness, НСА, България - 7-8.04.2011 – Спорт & Наука, Изв.брой 1, с.129-134 ISSN 1310-3393
- Нешева, И. (2016) Мажоретни спортове – I част. Монография. Изд. „Авангард Прима“, София с. 1-104 ISBN 978-619-160-592-7
- Нешева, И. (2016а). *Изследователски импакт чрез научни доклади в международни форуми*. Студия. Изд. „Авангард Прима“, София, р.1-70. ISBN: 978-619-160-593-4.
- Нешева, И. (2018). Wellness при жени с нормална бременност–здравословни ползи. *Смарт иновации в Рекреативната&Wellness индустрия и Нишов туризъм*. София, Извънреден брой, с. 42-48. eISSN: 2603-493X (онлайн).
- Христов, Р., Колев, И., Крумов, Й. (2009)., Изследване и анализ на отборната тактика в нападение при отборите от Световното първенство по хоккей на лед-дивизия II, група „Б“ в София“, Сп. „Спорт и Наука“,бр.5.
- Янчева, Т. (2004). Личност и състезателна реализация. Издателство НСА ПРЕС, стр.72, София
- Янчева, Т., (2006). Психологическо осигуряване в елитния спорт, НСА ПРЕС, ISBN 954-718-171-8,с. 8
- Dimitrova B. (2013). Synchronized swimming–theoretical concept of the critical training zone. Journal Sport Montenegro. UDK: 797.2:611.1; SportMont_37-38-39_p.хъх7_41-47.pdf.
- Dimitrova, B. et al. (2018). Social Impact of Wellness (Wellness) culture. Comparative analysis from Gallup international research data. Book.S. Ed. Avangard, pp. 11. ISBN: 978-619-160-989-4
- Dimitrova, B. et al.. (2018a). Multilingual app content for Android and iPhone – New Job position. Book. WELVET (Erasmus+ Intellectual product). Sofia, Edition Avangard Prima. ISBN: 978-619-160-991-8
- Fisher, R., Vaque, I. C., Emond B., De Mello, M. B., Camboulives, J-Ph., Moggan, L., FEI Coach Education Level 1 Course Workbook Endurance, 1st edition, 2016.
- Trendafilov, D., B. Dimitrova (2013). Aquaspinning as anti-stress health prevention. Journal Sport Montenegro - Issue 37, 38, 39. Podgorica, ISSN1451-7485, Index fac. 9771-4517-48001, Montenegro, 2013 p. 454 - 460.

КОНТАКТИ:

доц. Юри Вълев, доктор – НСА
Катедра „Технически и ледени спортове“
Сектор „Конен спорт“
1700 София, България, Студентски град
yurivalev@abv.bg

Ружа Недкова-Иванова, докторант – НСА
Катедра „Технически и ледени спортове“
Сектор „Конен спорт“
1700 София, България, Студентски град
ruja_83@yahoo.com

Гл. ас. Васил Димитров
Национална спортна академия
Катедра "Мениджмънт и история на спорта"
Сектор мениджмънт на спорта
vasil1331@abv.bg

