

SAT-2.113-1-PES-04
THE STRESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN RIDER AND HORSE
IN INITIAL TRAINING EQUESTRIAN SPORT

Juri Valev

СТРЕСЪТ ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА МЕЖДУ ЕЗДАЧА И КОНЯ
ПРИ НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ ПО КОНЕН СПОРТ

Юри Вълев

Abstract: *The stress in the relationship between rider and horse in initial training equestrian sport: With urbanization of society, hypodynamia of the rising generation, increase of the number of people with extra weight and unhealthy way of life more and more people in Bulgaria show keen interest in horse riding. In contrast to many other sports the initial training for horse riding may lead to experience of stress which impedes the training process and can even make the student withdraw. In this article we have tried to draw and systematize from the theory and practice the potential factors which may cause stress situations. An examination has been implemented which is designed to define the strength – “weight” of the fear reactions at different factors within the target groups for initial training. There is a developed methodological approach and exercises for getting over the stress impact.*

Key words: *equestrian sport, relationship, initial training, stress*

JEL Codes: L 83

ВЪВЕДЕНИЕ

С урбанизацията на обществото, увеличаващата се хиподинамия, наднорменото тегло и нездравословния начин на живот при подрастващите, интересът към конния спорт в България прогресивно нараства. За разлика от много други спортове, при началното обучение в конния спорт могат да се получат стресови ситуации, които затрудняват учебния процес или дори се стига до отказване.

Този основополагащ педагогически проблем на началното обучение насочи нашето внимание към пилотно изследване на стресовите ситуации и големината на страха във връзка с реализирането на Програма „Спорт за деца в свободното време”, направление „Начално обучение по конен спорт“, финансирана от Министерство на физическото възпитание и спорт за периода от 01.03.2015г. до 30.06.2015г.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Този основополагащ педагогически проблем на началното обучение насочи нашето внимание към пилотно изследване на стресовите ситуации и големината на страха във връзка с реализирането на Програма „Спорт за деца в свободното време”, направление „Начално обучение по конен спорт“, финансирана от Министерство на физическото възпитание и спорт за периода от 01.03.2015г. до 30.06.2015г. Целта на изследването е да се систематизират и оценят стресовите ситуации поради фактора страх при началното обучение по конен спорт с подрастващи деца от 7 до 14 години.

Задачи на изследването:

1. Литературно проучване и систематизиране на стресовите ситуации и страха при началното обучение по конен спорт.
2. Изследване на субективното мнение на участниците в програмата „Спорт за деца в свободното време” за факторното тегло на страха по извлечените стресови ситуации при началното обучение по конен спорт.

Методи на изследване:

- Литературен обзор и обобщаване на водещата практика за систематиката на стресовите ситуации за появата на страх.

- Анкетно проучване в началото на включване в Програмата (вж. Анкетна карта), вариационен и графичен анализ за субективно определяне факторното тегло на видовете страх .

Контингент – анкетирани са 24 момичета и момчета участници в Програмата. Възраст от 7 до 14 години, средна възраст – 10 год.

Практическият опит като състезател, треньор и преподавател по конен спорт, както и проведените беседи с изявени специалисти в конния спорт дадоха възможност да систематизираме 10 основни стресови фактора при началното обучение по конен спорт. Големината на страха при включените в анкетата 10 стресови фактора е определена с вариационен анализ (вж. табл. 1). Основният извод от получените резултати е, че като цяло участниците в тази група, независимо от малката си възраст са посочили твърде ниски нива по стресовите фактори. При максимален бал за страха 10, средните стойности по всички фактори са в интервала от 0.64 бала до 2.79 бала, като най-големия страх е посочен за показателя „Страх от падане и нараняване при обучението по прескачане на препятствия“ – 2.79, което е съвсем естествено (вж. табл.1, фиг. 1). На второ място е показателя „Страх от загуба на равновесие и падане при галоп“ – 2.45 бала (вж. фиг. 1 и табл. 1). На трето място е показателя „Страх коня да не се уплаши“ - 2.21 (вж. фиг. 1 и табл. 1). Само по 4 от 10-те фактора е посочен очакван максимален страх от 10 бала и то при единични случаи участници (вж. X_{\max} на табл. 1).

Таблица № 1

Средни стойности и вариативност на факторното тегло по видове страх при начално обучение по конен спорт учебна година 2014-2015

№	ПОКАЗАТЕЛИ- ВИДОВЕ СТРАХ	X	S	V	X_{\min}	X_{\max}	R	AS	EX
1	СТРАХ ОТ “ГОЛЕМИНАТА НА КОНЯ”	1.58	1.56		1	8	7	3.48	13.20
2	СТРАХ “КОНЯТ ДА НЕ МЕ УХАПЕ”	1.62	1.91		1	10	9	4.08	17.73
3	СТРАХ “КОНЯТ ДА НЕ МЕ РИТНЕ”	2.17	1.55		1	6	5	1.60	1.70
4	СТРАХ “КОНЯТ ДА НЕ СЕ УПЛАШИ”	2.21	2.10		1	10	9	2.69	8.0
5	СТРАХ “ДА НЕ ПАДНА ПРИ КАЧВАНЕТО НА СЕДЛОТО”	1.71	2.27		1	10	9	3.27	9.86
6	СТРАХ ОТ “ЗАГУБА НА РАВНОВЕСИЕ И ПАДАНЕ ПРИ АЛЮРИТЕ”:								
	6.1. СТРАХ ОТ “ЗАГУБА НА РАВНОВЕСИЕ И ПАДАНЕ”: - ПРИ ХОДОМ	1.12	0.61		1	4	3	4.90	24.00
	6.2. СТРАХ ОТ “ЗАГУБА НА РАВНОВЕСИЕ И ПАДАНЕ”: - ПРИ ТРЪС	1.75	1.26		1	6	5	2.08	4.72
	6.3. СТРАХ ОТ “ЗАГУБА НА РАВНОВЕСИЕ И ПАДАНЕ”: - ПРИ ГАЛОП	2.45	1.77		1	6	5	1.08	0.42
7	СТРАХ “ЩЕ МОГА ЛИ ДА УПРАВЛЯВАМ КОНЯ ПРИ САМОСТОЯТЕЛНА ЕЗДА”	1.88	1.51		1	6	5	1.96	3.16
8	СТРАХ “ЩЕ МОГА ЛИ ДА СПРА КОНЯ ПРИ НЕОБХОДИМОСТ”	2.00	2.02		1	8	7	2.24	3.98
9	СТРАХ ОТ “ПАДАНЕ И НАРАНЯВАНЕ ПРИ ОБУЧЕНИЕ ПО ПРЕСКАЧАНЕ НА ПРЕПЯТСТВИЯ”	2.79	2.32		1	10	9	1.96	3.65
10	СТРАХ “ЩЕ СЕ СПРАВЯМ ЛИ ДОБРЕ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО, ЩЕ МИ СЕ ПРИСМИВАТ ЛИ ОСТАНАЛИТЕ”	1.33	0.64		1	3	2	1.79	2.20

ФАКТОРНО ТЕГЛО НА ВИДОВЕТЕ СТРАХ ПРИ НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ ПО КОНЕН СПОРТ 2015Г.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

фиг. 1
стресови фактори:

- страх от “големината на коня”
- страх “конят да не ме ухапе”
- страх “конят да не ме ритне”
- страх “конят да не се уплаши”
- страх “да не падна при качването на седлото”
- страх от “загуба на равновесие и падане”: - при ходом
- страх от “загуба на равновесие и падане”: - при тръс
- страх от “загуба на равновесие и падане”: - при галоп
- страх “ще мога ли да управлявам коня при самостоятелна езда”
- страх “ще мога ли да спра коня при необходимост”
- страх от “падане и нараняване при обучение по прескачане на препятствия”
- страх “ще се справям ли добре при обучението, ще ми се присмиват ли останалите”

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От така направеното изследване могат да се направят следните изводи:

- Първият извод от проведеното изследване с конкретния контингент подрастващи ученици, участници в Програмата за начално обучение е, че нивото на очакваните страхови реакции в началото на обучението е твърде благоприятно като цяло за групата.
- При малко на брой лица и фактори се наблюдават очаквания за високи стресови реакции. Това налага в процеса на обучение по отделните елементи да се подхожда внимателно и строго индивидуално с отделните участници.
- Нивото на страх по показателя „Страх от падане и нараняване при обучението по прескачане на препятствия“ е най-високо. На второ място е показателя „Страх от загуба на равновесие и падане при галоп“. На трето място е показателя „Страх коня да не се уплаши“.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Вълев, Ю.Д., Ръководство за начално обучение на ездача по конен спорт, С., НСА ПРЕС, 2013
- [2] Вълев Ю. Д., Визуализирана методика за начално обучение по конен спорт, Дисертационен труд, 2014
- [3] Димитров, В., Промени на ситуативната и личностна тревожност при състезатели по бойни спортове след прилагане на психически въздействия. Спорт и наука – извънреден брой 4/2012г.123-127, 2012.
- [4] Паликарски, Г., Управление на тренировъчния процес при елитни биатлонисти, Дисертационен труд, 2014
- [5] Moira C. Harris & Lis Clegg, Kompakt & visuell Reiten, London, Dorling kindersley, 344 с. 2006
- [6] Miesner S., M. Putz, M. Plewa, Richtlinien für Reiter und Fahrer Band 1, Grundausbildung für Reiter und Pferd, Warendorf, FNverlag, 224 с. Herausgeber Deutsche Reiterliche Vereinigung e. V. (FN), 2006

За контакти:

Доц. Юри Вълев, Доктор, Катедра „Технически и ледени спортове“
Сектор „Конен спорт“, Национална спортна академия „Васил левски“, 1700 София,
Студентски град, тел.: 02 4014 184, e-mail: yurivalev@abv.bg

Докладът е рецензиран.