

УДК 159.9:796

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА С ПОДА

© **Цыренжапова Сэсэгма Дамбиевна**

кандидат педагогических наук, доцент,
Бурятского государственного университета
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
E-mail: tsd60@yandex.ru

© **Цыренжапов Цырен Цыденбалович**

мастер спорта международного класса по стрельбе из лука,
тренер-механик спортивной команды России по стрельбе из лука
Федерального государственного бюджетного учреждения
«Центр спортивной подготовки сборных команд России»
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18
E-mail: tsyren@yandex.ru

В статье рассматриваются особенности психологической подготовки спортсменов — стрелков из лука с поражением опорно-двигательного аппарата. Для лиц с подобным нарушением здоровья занятия адаптивной физической культурой и спортом позволяют развивать широкий спектр физических и специальных качеств, расширять функциональные возможности организма, совершенствовать физические и психомоторные способности. Психологическая подготовка лучников с учетом их индивидуально-типологических особенностей является одной из важных задач в учебно-тренировочном процессе. Авторами рассмотрены методы психического воздействия, влияющие на процесс совершенствования психологической подготовленности лучников-паралимпийцев.

Ключевые слова: лица с поражением опорно-двигательного аппарата; спортсмены — стрелки из лука; адаптивная физическая культура и спорт; социальная интеграция; физическая реабилитация; психологическая подготовка; комплекс психорегулирующих воздействий.

Социокультурные трансформации, происходящие в российском обществе, направлены на признание ценности личности, ее уникальности, многообразия ее психологических различий. В этом контексте особое место занимает проблема включения лиц с различными нарушениями развития в социальные отношения. Статистика констатирует рост числа лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп, значительную долю которых составляют лица с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

В связи с этим ведётся поиск оптимальных средств их социальной интеграции. Анализ научных источников позволяет признать, что одним из эффективных средств интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья являются физическая культура и спорт. Особенно активное развитие получает инновационное для нашей страны направление — адаптивная физическая культура, в структуру которой входят адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация и двигательная (физическая) реабилитация [3, 10].

Цель оздоровительной физической культуры это физическая реабилитация и социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья. Очевидно, что занятия физической культурой и спортом являются важнейшим средством для восстановления

утраченных вследствие болезни или полученных травм двигательных навыков, для укрепления физических характеристик человека [1,4,7,14]. Значение занятий физической культурой и спортом отражены и в нормативных документах. Так, статья 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. отмечает, что спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [18].

Вышесказанное позволяет констатировать, что для лиц с ПОДА спортивная подготовка позволяет развивать широкий спектр физических и специальных качеств, расширять функциональные возможности внутренних органов и систем организма. Также позволяет производить коррекцию первичного дефекта и вторичных отклонений. Важно и то, что с помощью физических упражнений и иных немедикаментозных средств и методов можно развивать и совершенствовать физические и психологические качества и способности.

Одним из видов спорта, доступных для лиц с ПОДА и позволяющих решать задачи их социальной интеграции является стрельба из лука. Она отличается сочетанием статических и динамических физических нагрузок, длительностью монотонных упражнений с систематической задержкой дыхания при воспроизведении выстрела, что, несомненно, способствует высокому нервно-психическому напряжению и физическому утомлению [6].

Для стрельбы из лука также характерна максимальная индивидуализация работы со спортсменами, начиная с уровня совершенствования спортивного мастерства. Это обстоятельство обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря для каждого стрелка, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов-лучников.

Стрельба из лука — открытый вид спорта для спортсменов с физическими недостатками различных нозологических групп. Инвалиды стреляют из лука в трех классах: «Open group» (открытая группа) — классический лук (мужчины и женщины); («Open group» (открытая группа) — блочный лук (мужчины и женщины); «W-1 open» (мужчины и женщины) лица с повреждением шейного отдела позвоночника). Соревнования проводятся в личном и командном зачете среди всех групп. Спортсмены выполняют стрельбу из луков по мишеням с определенных дистанций. Проведение соревнований в данном виде лучного спорта регламентируется правилами Международной федерации (FITA), которая тесно взаимодействует с Международным паралимпийским комитетом (IPC). В программу первых Паралимпийских игр он вошел в 1960 году (г. Рим) и в настоящее время развивается более чем в 50 странах мира [16].

В рамках данной статьи мы остановимся на психологической подготовке спортсменов-инвалидов с ПОДА, определяющей рост спортивного мастерства наряду с физической, технической и тактической подготовленностью. Для того чтобы наиболее продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, спортсмен-лучник должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки ему будет необходимо применять в напряженных, меняющихся и неожиданных для него условиях. Это значит, что спортсмену нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал [3,16]. Для повышения эффективности данного вида подготовки к соревнованиям спортсмена необходимо специально готовить.

Анализ различных подходов к определению ключевого понятия нашего исследования позволил нам определить психологическую подготовку стрелков из лука с ПОДА как комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у спортсменов определенных психических функций, процессов, состояний и свойств личности, обеспечивающих успешное решение тренировочных и соревновательных задач [1,5, 11].

Психологическая подготовка спортсменов в любом виде спорта как здоровых, так и с различными нарушениями здоровья, может подразделяться на общую и специальную [5].

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов — инвалидов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в определенном виде, для достижения ими максимально высоких спортивных результатов. Этот вид подготовки предполагает также обучение наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности спортсменов-паралимпийцев к многолетнему тренировочному процессу и участию в соревнованиях самого высокого ранга [17].

Целью общей психологической подготовки лучников с ПОДА к соревновательной деятельности является формирование свойств личности стрелка из лука и таких психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений. Общая психологическая подготовка может проводиться и вне спортивной деятельности, когда стрелок под руководством тренера, а затем уже самостоятельно выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов и состояний. Следует учитывать индивидуально-типологические особенности спортсменов с ПОДА, так как имеющиеся у них повреждения и заболевания налагают особый отпечаток на психоэмоциональное состояние в целом и необходимо подчеркнуть роль личности тренера, который зачастую выступает не только как специалист, наставник, но и как психолог, оказывая помощь в преодолении ими психологических трудностей и проблем, вызванных специфическим диагнозом.

Стрельба из лука предъявляет большие требования к личности спортсмена с ПОДА, который должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, целеустремленностью, достаточными волевыми качествами, высоким уровнем мотивации занятий спортом вообще и стрельбой из лука в частности [6,9]. Спортсмен-инвалид должен уметь вовремя сосредоточиться, полностью отключиться от окружающей обстановки, научиться подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой деятельности. В связи с этим основной задачей, которую должен поставить тренер перед своими воспитанниками, является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях [13,17].

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на создание состояния психической готовности у стрелка из лука к участию в нем [17]. По мнению А.Ц. Пуни, состояние психической готовности к соревнованию — целостное проявление личности спортсмена, представляющее собой динамическую систему [5]. А.Ц. Пуни выделяет следующие элементы готовности атлета к соревнованиям, которые могут применены и к подготовке стрелков из лука с ПОДА: трезвая уверенность в своих силах, основанная на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований; стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу, которая выражается в целеустремленности стрелка, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели; уровень эмоционального возбуждения, который должен соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований; высокая помехоустойчивость, выражающаяся по отношению к неблагоприятным внутренним и внешним влияниям, так называемой «нечувствительности» к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию; и, наконец, способность произвольно управлять своими собственными действиями и чувствами [5].

Для осуществления специальной психологической подготовки лучника к данному конкретному соревнованию необходима достоверная информация о предстоящих соревнованиях: регламент и место проведения; метеорологические условия; состав команд

соперников и уровень их подготовленности. Затем тренер и врач должны определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности каждого спортсмена и всей команды на данном этапе и произвести вероятностный прогноз уровня психической готовности стрелка и команды на момент участия в данных соревнованиях. Далее необходимо правильно определить цели и задачи для каждого стрелка и команды; сформировать мотивы участия в предстоящем соревновании и осуществить процесс вероятностного программирования соревновательной деятельности спортсменов. Разработка тактического плана действий каждого лучника и команды в целом представляет собой процесс мысленного представления (моделирования) конкретной соревновательной деятельности в предполагаемых условиях [17].

Таким образом, психологическая подготовка представляет собой адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности [15].

Одним из эффективных методов психологической подготовки стрелков из лука с ПОДА является комплекс психорегулирующих воздействий. Спортивные психологи рекомендуют начинать обучение приемам психорегуляции во время учебно-тренировочных сборов, когда спортсмены — лучники находятся под постоянным контролем тренера. Занятия необходимо начинать с полного мышечного расслабления в состоянии полного спокойствия. В начале обучения рекомендуется проводить психорегулирующие мероприятия в конце тренировки. По мере того как спортсмены овладевают навыками приведения своего организма в такое состояние, концентрируя свое внимание на специфических самоощущениях, психологи рекомендуют начинать тренировку с психорегулирующих воздействий и завершать мобилизирующими формулами. Они должны настраивать стрелка на идеомоторное воспроизведение выстрела, то есть мысленное воспроизведение всех технических элементов, требуемых для производства выстрела из лука.

Также в процессе учебно-тренировочных занятий тренеру необходимо включать психорегуляционные паузы, состоящие из релаксации, идеомоторного воспроизведения выстрела и создания установки на последующий вид деятельности. Введение разного рода помех в моделирование соревновательной обстановки усложняет условия психической саморегуляции стрелка-спортсмена с ПОДА и способствует изменению ее схемы, отражая новшества, вводимые в правила состязаний. Подобные занятия должны проводиться с учетом специфических задач для каждого периода учебно-тренировочного плана и соревновательного процесса.

Применение комплекса психорегулирующих воздействий позволяет спортсменам — лучникам быстрее адаптироваться к новым условиям, в более короткие сроки добиться повышения спортивных результатов, положительно влияет на эмоциональное состояние и психическую надежность стрелков. Для достижения высокого результата необходимо с каждым стрелком из лука с ПОДА работать индивидуально, с учетом его формально-динамических особенностей личности, показателей психомоторных качеств, уровня развития регуляторных процессов и личностных свойств [12].

Литература

1. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С. К. Багадирова. Майкоп: Магарин О. Г., 2014. 243 с.
2. Бортфельд С. А. Двигательные нарушения и лечебная физическая культура при детском церебральном параличе / С. А. Бортфельд, Е. И. Шапкова. М.: Медицина, 1971. 247 с.
3. Володина А. А., Толмачёва А. А. Психологическая подготовка баскетболисток // Молодой ученый. 2015. №21. С. 526–529. URL <https://moluch.ru/archive/101/22758/> (дата обращения: 02.10.2018).

4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. 4-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2012. 312 с.
5. Гогунев Е. Н., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 288 с.
6. Дашинамаева А. Б.-Ц., Романина Е. В. Исследование индивидуально-типологических особенностей стрелков из лука высокой квалификации // Спортивный психолог. 2012. № 3 (27). С. 35–39.
7. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. М.: Сов.спорт, 2000. 238 с.
8. Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Санкт-Петербург, 2002.- 233 с.
9. Коробейникова Е.Ю., Леонов С.В., Поликанова И.С. Психологические особенности внимания у стрелков из лука. // Национальный психологический журнал. — 2017. — № 2(26). — С. 35-45.
10. Косыгина, Л.В. Совершенствование управления подготовкой квалифицированных стрелков из лука на основе применения традиционных методов восточных систем: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Косыгина; БГУ. Улан-Удэ, 2000. 156 с.
11. Мартынов М. В. Психологические основы спортивной дидактики: учебное пособие для студентов высших педагогических заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура» / М. В. Мартынов. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2008. 58 с.
12. Орешкина Т. И., Маркиянов О. А., Орлов А. И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена // Вестник спортивной науки. 2009. № 2. С. 8–11.
13. Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте [Текст]: методические рекомендации / сост. И.В. Нагорнов, Д.А. Сарайкин. Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. — 43 с.
14. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2003. 448 с.
15. Шилин Ю. Н., Белевич Е. Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: учебное пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2014. 280 с.
16. http://www.csi-ugra.ru/upload/iblock/4ec/poda_archery.pdf Программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» (Спорт лиц с поражением ОДА), Ханты-Мансийск, 2015.
17. http://suntarsport.my1.ru/DocumentySCHOOL/programma_sportivnoj_podgotovki_po_vidu_sporta_str.pdf Программа спортивной подготовки по стрельбе из лука, Республика Саха-Якутия, 2016.
18. <https://rg.ru/2007/12/08/sport-doc.htm/> Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION
OF ARCHERS WITH THE DEFEAT OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Sesegma D. Tsyrenzhapova

PhD, Associate Professor,

Buryat State University

24 a Smolina St., Ulan-Ude, 670000, Russia

E-mail: tsd60@yandex.ru

Tsyren Tc. Tsyrenzhapov

master of sports of international class in archery, coach mechanic

of Russian national archery team of «The Federal Training Sport Center

of the representative teams of Russia»

18 Kazakova St., Moscow, 105064, Russia

E-mail: tsyren@yandex.ru

In the article features of psychological preparation of sportsmen — archers with defeat of the musculoskeletal system are considered. For these athletes, adaptive physical training and sports allow the development of a wide range of physical and special qualities, expand the functional capabilities of the body, improve physical and psychomotor abilities. Psychological preparation of archers taking into account their individual-typological features is one of the important tasks in the training process. The authors consider the methods of psychological influence that affect the process of improving the psychological preparedness of archers-Paralympic athletes.

Keywords: persons with lesions of the musculoskeletal system; athletes — archers; adaptive physical culture and sport; social integration; physical rehabilitation; psychological preparation; complex of psihoneurologic influences.