

Научная статья
УДК 796.2-056.24
DOI: 10.18101/2307-3330-2022-3-4-42-47

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

© **Цыренжапова Сэсэгма Дамбиевна**

кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
tsd60@yandex.ru

© **Цыренжапов Цырен Цыденбалович**

мастер спорта международного класса по стрельбе из лука,
тренер-механик спортивной команды России по стрельбе из лука,
Центр спортивной подготовки сборных команд России
Россия, 105064, г. Москва, ул. Казакова, 18
tsyren @yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности подготовки спортсменов — стрелков из лука с поражением опорно-двигательного аппарата в предсоревновательном микроцикле. Понимание механизмов психической адаптации спортсменов-инвалидов необходимо как для восстановления и совершенствования их психического здоровья и качества жизни, так и для оптимизации соревновательно-тренировочного процесса. В результате проведенного исследования было выявлено, что для повышения эффективности предсоревновательной деятельности спортсменов-лучников необходимо подбирать средства и содержание тренировочных занятий с учетом их уровня стресса. С этой целью были изучены формы психологического и физиологического стресса у спортсменов, так как современное развитие спортивной деятельности характеризуется максимальным напряжением участвующих в этой деятельности систем и процессов организма. Анализ научных источников, посвященных особенностям спортивной подготовки в стрельбе из лука, документов планирования работы тренеров по стрельбе, работающих со спортсменами-инвалидами и изучение различных методических подходов оценивания стресса у спортсменов позволили установить, что тестирование с использованием компьютерной программы системы ИДИКС, обеспечивающей интерактивную оценочно-информационную процедуру, помогает выявить особенности индивидуального профиля стресса у лучников. Для достижения высоких результатов на соревнованиях самого высокого ранга необходимо построить индивидуальный профиль спортсмена-лучника, подобрать необходимые средства и методы повышения стрессоустойчивости исходя из его личностных особенностей.

Ключевые слова: лица с поражением опорно-двигательного аппарата, спортсмены-лучники, адаптивная физическая культура и спорт, спорт высших достижений, стрессоустойчивость, социальная интеграция, физическая реабилитация, психологическая подготовка, комплекс психорегулирующих воздействий, предсоревновательный микроцикл.

Для цитирования

Цыренжапова С. Д., Цыренжапов Ц. Ц. Особенности подготовки стрелков из лука с поражением опорно-двигательного аппарата // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2022. № 3–4. С. 42–47.

Современный спорт отличается необходимостью постоянной адаптации к систематическому повышению спортивных нагрузок и высокому уровню конкуренции. Для решения поставленных задач спортсмену приходится выполнять двигательные нагрузки, которые отличаются высоким уровнем стресса, преодолением широкого спектра различных стрессообразующих факторов.

По данным Всемирной организации здравоохранения, доля людей с ограничениями в состоянии здоровья, обусловленными стойкими структурными и функциональными изменениями организма, составляет не менее 10% населения большинства стран. Важнейшим направлением работы с данной категорией населения являются адаптивная физическая культура и спорт, позволяющие обеспечить условия для самореализации и социализации личности, нивелировать негативные изменения психоэмоционального состояния и создать предпосылки для физической и психической адаптации человека к новым условиям жизни [5, 6; 1]. В настоящее время активно развивается адаптивный спорт. Международный параолимпийский комитет объединяет более 160 организаций, а количество стран и спортсменов, принимающих участие в параолимпийских играх, неуклонно повышается.

Спорт высших достижений играет важную социальную роль, привлекает внимание общественности к проблемам инвалидности, поддержки достоинства и благополучия людей, имеющих статус человека с ограниченными возможностями [11]. Большое внимание уделяется развитию адаптивного спорта и в России, что обусловлено необходимостью повышения мотивации к двигательной активности, а также социализации большого количества людей с инвалидностью в нашей стране [1].

Одним из доступных видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), позволяющих решать задачи их социальной интеграции, является стрельба из лука. Данный вид спорта характеризуется наличием статических и динамических физических нагрузок, длительностью монотонно выполняемых упражнений с некоторой задержкой дыхания при осуществлении выстрела, что в совокупности способствует высокому нервно-психическому напряжению и физическому утомлению [2; 4].

Тренировочный процесс стрелков из лука связан с максимальной индивидуализацией выполняемой физической работы, начиная с уровня совершенствования спортивного мастерства. Это обстоятельство обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря для каждого стрелка из лука, индивидуальными особенностями психики, биомеханики двигательных действий и тактильной чувствительности спортсменов-лучников [2; 4; 10].

Стрельба из лука среди лиц с ПОДА — открытый вид спорта для спортсменов с физическими недостатками различных нозологических групп [12]. Тренировочный процесс людей с ограниченными возможностями тесно связан с процессом посттравматической адаптации, характером инвалидности, подверженно-

стью к стрессу и множеством других специфических проблем, не характерных для здоровых спортсменов, что создает необходимость оценки не только физической, но и психической адаптации спортсменов. Понимание механизмов психической адаптации спортсменов-инвалидов необходимо как для восстановления и совершенствования их психического здоровья и качества жизни, так и для оптимизации соревновательно-тренировочного процесса [3; 7]. В связи с этим изучение оптимизации подготовки лучников с ПОДА в предсоревновательном микроцикле на основе учета их уровня стресса является своевременным и актуальным.

В рамках статьи рассматриваются особенности спортивной подготовки стрелков из лука с ПОДА — членов паралимпийской сборной России в предсоревновательном микроцикле. На основе проведенных исследований мы пришли к заключению, что для повышения эффективности предсоревновательной деятельности необходимо подбирать средства и содержание тренировочных занятий у спортсменов с учетом их уровня стресса. Для этого были произведены теоретический анализ и обобщение основных методических подходов к изучению стресса у здоровых спортсменов и стрелков из лука с ПОДА; определены особенности индивидуального профиля стресса у здоровых лучников и стрелков из лука с ПОДА; разработана методика подготовки лучников с ПОДА в предсоревновательном микроцикле на основе учета их уровня стресса. В рамках проводимого исследования были выявлены особенности проявления стресса у спортсменов-лучников с ПОДА, уточнено и конкретизировано содержание тренировочных занятий в предсоревновательном микроцикле у данной категории спортсменов, имеющих «умеренное» и «выраженное» проявление стресса.

Анализ научных источников, раскрывающих вопросы спортивной подготовки в стрельбе из лука, документов¹ планирования тренеров по стрельбе, работающих со спортсменами с ограничениями в состоянии здоровья, изучение методических подходов для оценки проявления стресса у спортсменов позволили установить, что наиболее объективной методикой тестирования стресса является система ИДИКС, разработанная отечественным психологом, профессором А. Б. Леоновой [3; 8; 9]. Тестирование с использованием компьютерной программы системы ИДИКС, обеспечивающей интерактивную оценочно-информационную процедуру, выявило особенности индивидуального профиля стресса у здоровых лучников и стрелков из лука с поражением опорно-двигательного аппарата [8; 9]. Из общего числа лучников с ПОДА, входящих в состав сборной команды России, 55,5% имели «выраженное» и 44,5% «умеренное» проявление стресса. У здоровых лучников 27,3% спортсменов имели «высокий» уровень стресса, 68,2% — «выраженный» и 4,5% — «умеренный». Разработанная методика спортивной подготовки в предсоревновательном микроцикле предусматривала дозирование компонентов физической нагрузки и количество вспомогательных мероприятий с учетом уровня стресса у стрелков из лука с ПОДА. Лучники, характеризующиеся «умеренным» стрессом, выполняли боль-

¹ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА: утвержден приказом Минспорта России от 27 января 2014 г. № 32. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 15.04.2021). Текст: электронный.

ший объем тренировочных нагрузок по сравнению со стрелками, имеющими «выраженный» уровень стресса. Эффективность методики предсоревновательной подготовки стрелков из лука с ПОДА подтверждается тем, что она способствовала достижению высоких спортивных результатов сборной команды лучников России на Чемпионате мира по стрельбе из лука в г. Дубай (ОАЭ) с 19 по 27 февраля 2022 г. Паралимпийская сборная страны завоевала на Чемпионате мира 4 золотые, 4 серебряные и 3 бронзовые медали.

В результате проведенного исследования подтвердилась гипотеза, что спортивная подготовка в предсоревновательном микроцикле будет успешной, если применяемые средства и содержание тренировочных занятий у стрелков из лука будут подбираться с учетом их уровня стресса.

Данные исследования могут быть использованы при подготовке спортсменов-лучников в предсоревновательном микроцикле с целью успешного выступления на соревнованиях самого высокого ранга. На основании полученных результатов можно привести следующие практические рекомендации:

1. Определить основные задачи в предсоревновательной подготовке стрелка из лука.

2. Провести первичное тестирование уровня переживания острого и хронического стресса у спортсмена-лучника.

3. Подобрать необходимые средства и методы повышения стрессоустойчивости исходя из личностных особенностей спортсменов.

4. С учетом полученных данных построить индивидуальный профиль спортсмена, необходимый план подготовки к соревнованиям.

Также мы рекомендуем включать в процесс заключительного этапа спортивной подготовки стрелков к соревнованиям в части психологической составляющей создание соревновательной среды во время тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия с имитацией соревновательной деятельности включают в себя все процедуры проведения реальных состязаний, а также аутотренинг и медитацию для правильного настроения психоэмоционального состояния лучника. Примерный сценарий имитации реальных международных соревнований выглядит следующим образом:

Перед началом проведения контрольных стрельб проводится церемония открытия на иностранном языке, включается торжественная музыка, затем с промежутком времени объявляется сначала 15-минутная готовность, затем 10-минутная и, наконец, 5-минутная готовность к выходу на огневой рубеж также на иностранном языке. Вешается информационное табло как на Чемпионате мира, используется видеоборудование и звуковое оборудование для полного погружения в соревновательную среду. По завершении каждого тренировочного дня на заключительном этапе подготовки сборной команды проводится церемония награждения победителей и призеров.

Также для оптимизации тактической и психологической подготовки лучников используется отработка спаррингов (матчевых встреч), когда идет стрельба по мишени со спарринг-партнером на выбывание. Имитация соревновательной деятельности с применением аутотренинга (визуализации успешного выступления) и медитации включает в себя тренировку под названием «бой с тенью». Для этого берется протокол прошлого Чемпионата мира и по результатам контроль-

ной стрельбы сверяется стартовый результат, затем выстраивается финальная сетка спаррингов в соответствии с занятым местом, после чего проводятся виртуальные спарринги со спортсменами по протоколу прошлого Чемпионата мира.

Просмотр видео финальных матчей всероссийских и международных соревнований, беседы с чемпионами и призерами Паралимпийских игр в Лондоне и Токио, применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств в имитации соревновательной деятельности, в процессе подготовки стрелков из лука в предсоревновательном микроцикле также способствуют повышению устойчивости к стрессу и достижению высоких спортивных результатов.

Литература

1. Абалян А. Г. Система комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов-паралимпийцев высокого класса: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Москва, 2019. 38 с. Текст: непосредственный.
2. Байдыченко Т. В., Архипова Е. А. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 3(109). С. 19–24. Текст: непосредственный.
3. Банаян А. А., Киселева Е. А. Оптимизация процесса психологической подготовки спортсменов-паралимпийцев // Адаптивная физическая культура. 2016. № 2(66). С. 2–6. Текст: непосредственный.
4. Дашинимаева А. Б.-Ц., Романина Е. В. Исследование индивидуально-типологических особенностей стрелков из лука высшей квалификации // Спортивный психолог. 2012. № 3(27). С. 35–39. Текст: непосредственный.
5. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2000. 238 с. Текст: непосредственный.
6. Евсеев С. П. Страницы истории адаптивной физической культуры в России // Адаптивная физическая культура. 2009. № 4(40). С. 4–10. Текст: непосредственный.
7. Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2002. 234 с. Текст: непосредственный.
8. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–22. Текст: непосредственный.
9. Леонова А. Б. Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС): методическое руководство. Санкт-Петербург: ИМАТОН, 2006. 56 с. Текст: непосредственный.
10. Тарасова Л. В. Система комплексной оценки функционального состояния и физической подготовленности юных и квалифицированных стрелков из лука в процессе многолетней подготовки: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Москва, 2014. 278 с. Текст: непосредственный.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 томах. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей редакцией С. П. Евсеева. Москва: Советский спорт, 2003. 448 с. Текст: непосредственный.
12. Цыренжапова С. Д., Цыренжапов Ц. Ц. Особенности психологической подготовки стрелков из лука ПОДА // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2018. № 3–4. С. 65–70. Текст: непосредственный.

Статья поступила в редакцию 07.09.2022; одобрена после рецензирования 15.10.2022; принята к публикации 01.11.2022.

FEATURES OF TRAINING ARCHERS WITH LESIONS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Sesegma D. Tsyrenzhapova

Cand. Sci. (Education), Senior Lecturer,
Dorzhi Banzarov Buryat State University
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia
tsd60@yandex.ru

Tsyren Ts. Tsyrenzhapov

International Master of Sport in Archery,
Coach-Mechanic of the Russian Sports Team in Archery
Center for Sports Training of National Teams of Russia
18 Kazakova St., Moscow 105064, Russia
tsyren@yandex.ru

Abstract. The article discusses the features of training archery athletes with lesions of the musculoskeletal system in the precompetitive microcycle. Understanding the mechanisms of mental adaptation of disabled athletes is necessary both for recreating and improving their mental health and quality of life, and for optimizing the competitive and training process. As a result of the study, it has been revealed that in order to increase the effectiveness of the pre-competitive activity of archer athletes, it is necessary to select the means and content of training sessions taking into account their stress level. For this purpose, we have studied the forms of psychological and physiological stress in athletes, since the modern development of sports activity is characterized by the maximum stress of the body systems and processes involved in this activity. An analysis of the scientific sources devoted to the peculiarities of sports training in archery, documents for planning the work of coaches working with disabled athletes, various methodological approaches for assessing stress in athletes made it possible to establish that testing using the computer program “Integral Diagnostics and Correction of Occupational Stress” (IDCOS), which provides interactive assessment information procedure, helps to identify the features of the individual stress profile in archers. To achieve strong performance at competitions it is necessary to build an individual profile of an archer athlete, select the necessary means and methods for increasing stress resistance based on his personal characteristics.

Keywords: persons with lesions of the musculoskeletal system, archery athletes, adaptive physical culture and sports, elite sports, stress resistance, social integration, physical rehabilitation, mental training, complex of self-regulation techniques, precompetitive microcycle.

For citation

Tsyrenzhapova S. D., Tsyrenzhapov Ts. Ts. Features of Training Archers with Lesions of the Musculoskeletal System. *Bulletin of Buryat State University. Education. Person. Society.* 2022; 3–4: 42–47 (In Russ.).

The article was submitted 07.09.2022; approved after reviewing 15.10.2022; accepted for publication 01.11.2022.