

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА, КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ
ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 521 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Зуйковой Марии Викторовны

Научный руководитель

Доцент

_____ Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент

_____ Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших условий в формировании стрелковых умений и навыков является психологическая подготовка. В ней большое внимание уделяется воспитанию способностей к преднамеренной регуляции эмоциональных состояний, в том числе и в соревновательный период.

По мере роста подготовленности стрелка, меняются направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки. Психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением.

Тренировка представляет собой систему сознательно применяемых спортсменом психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов. В результате становятся возможными преднамеренные влияния на некоторые функции организма и психологические состояния человека. В связи с тем, что в основе этого метода лежит принцип тренировки нервных процессов возбуждения и торможения, приводящий к активизации и повышению способности саморегуляции личности, психологическое и психотерапевтическое значение его неоспоримо.

Основные эффекты, полученные при использовании тренировки, связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением памяти, усилением рефлексивной способности сознания, возможностей саморегулирования произвольных функций и формирование навыков к сознательному управлению произвольными функциями.

Психика человека имеет свое состояние, стабильность которого обеспечивается не только осознаваемым, целенаправленным самовоздействием, но и с помощью некоторых неосознаваемых механизмов. А для стрелка чрезвычайно важно научиться управлять своим организмом, чтобы в стрессовых соревновательных ситуациях следить за своими действиями и показывать достойные результаты.

Не менее важно для спортсмена знать приемы, направленные на восстановление работоспособности после больших физических нагрузок. Разработка соответствующих психологических методов в этой области своевременна и актуальна. Очевидны значительные различия в испытываемых психических нагрузках в зависимости от того, являлась стрельба тренировочной или соревновательной. Во втором случае неизбежно возникают повышенное эмоциональное возбуждение, чувство ответственности за результат стрельбы, возрастание сосредоточенности и требовательности к своим действиям, поэтому особенно важно для стрелка научиться в соревновательной обстановке сохранять хладнокровие, спокойствие и уверенность в своих силах.

Объектом исследования является система психологической подготовки спортсменов – стрелков с нарушением слуха к соревнованиям.

Предметом исследования является методика тренировочной нагрузки на спортивный результат стрелков с нарушением слуха различной квалификации.

Целью исследования является установление психических, эмоционально-волевых способностей стрелков разной квалификации при использовании эффективной методики тренировки в соревновательном периоде по пулевой стрельбе.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что применение эффективной методики тренировки в соревновательном периоде по пулевой стрельбе повышает и стабилизирует первичную работоспособность стрелков.

Методы исследования - Педагогическое тестирование использовалось для отбора спортсменов и не спортсменов с нарушением слуха, которые принимали участие в проведении эксперимента.

Задачи:

1. Определить исходный уровень предстартового состояния и стрелковой подготовленности спортсменов-стрелков.
2. Разработать модель тренировочной подготовки в соревновательном периоде по пулевой стрельбе.

Основное содержание работы

На сегодняшний день актуальным вопросом остается всесторонняя подготовка спортсмена стрелка к соревновательной деятельности. Предстартовое состояние является важнейшей составляющей победы на соревнованиях. В процессе подготовки спортсмена стрелка к соревновательной деятельности, все чаще применяется комплексный подход. В ходе такой работы внимание уделяется как физической подготовке, так и психологической. Учитываются индивидуальные характеристики, темперамент, ценностные и мотивационные факторы, на основании которых подбирается комплекс упражнений, после чего выстраивается индивидуальная программа подготовки.

Большую роль в процессе регулирования предстартовых реакций стрелка-спортсмена занимает выработка стабильного психологического состояния одновременно с отработкой стрелковых действий до «автоматизма» в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для предстартового состояния характерно возбуждение, сопровождающееся учащенным пульсом, повышением кровяного давления, в результате чего спортсмен стрелок чувствует сильную пульсацию и его оружие начинает колебаться в момент прицеливания. Тонус мышц при сильном возбуждении становится сильнее, спортсмен теряет устойчивость в изготовке, от чего волнение стрелка возрастает еще больше. Как следствие спортсмен стрелок чувствует нерешительность, страх, боится осуществить плохой выстрел. В таком состоянии спортсмен не в состоянии совершить уверенный выстрел с оптимальным прицеливанием, выбирает менее выгодные моменты для выжимания спускового крючка. Кроме того, стресс снижает способность плавно выжать спусковой крючок, выжимание осуществляется судорожно и порывисто.

В процессе тренировок и выступления на соревнованиях тренеру необходимы систематические наблюдения за реакцией спортсменов на те или иные отклонения от правильной техники стрельбы, в связи с влиянием сторонних факторов.

В процессе тренировочной деятельности, непосредственной подготовки к соревнованиям, можно применять следующие задания:

– стрельба по заданию (выполнение определенного количества выстрелов с достижением только определенного результата);

– проведение на тренировках соревнований, с постановкой конкретных задач;

– моделирование соревнований с приглашением сторонних спортсменов.

Предстартовое состояние как системное образование (по А. В. Алексееву, 1982) включает три компонента:

1) физический (телесно-поведенческий) компонент, характеризующий мышечные ощущения, двигательную активность;

2) эмоциональный (энергетический компонент), характеризующий эмоциональное отношение к соревнованию;

3) когнитивный (мыслительный) компонент, характеризующий направленность мышления спортсмена.

Исходя из этого определения, необходимо выделить основные группы методик подготовки предстартового состояния спортсменов стрелков.

Когнитивные методики составляют основу в подготовке, представляют собой тренировки, в условиях, которые максимально приближены к реальности. Основная задача такого тренировочного сценария – снижение стресс-фактора, выработка устойчивого опыта поведения в определенной ситуации. Спортсмен привыкает к раздражающим факторам, перестает остро реагировать на них и сосредотачивается на отработанной до мелочей на тренировках схеме действий.

Адаптационные или сенсорные методы представляют собой практические занятия, направленные на адаптацию органов чувств к экстремальным условиям, которыми являются соревнования для спортсмена. Это могут быть организованные тренировки по стрельбе в условиях плохой погоды, нестандартных условиях, темноте и т.д.

Специфика подготовки спортсменов стрелков предполагает высокий уровень концентрации и точности реакций в любых условиях окружающей среды.

Группа аффективных методов предлагает различные психотехники эмоционального настроя спортсмена стрелка, мотивацию, активное и пассивное мышечное расслабление. В рамках такой подготовки создается благоприятная психологическая среда в сознании спортсмена, переключение его со страхов (боли, неудачи, провала) на мотивацию к победе (желание выполнить задачу, не сдаваться, не нарушить алгоритм действий).

Таким образом, основными задачами психологической подготовки на учебно-тренировочных занятиях являются изучение психических изменений, происходящих со стрелком в предстартовом состоянии и влияние данного состояния на технику стрельбы, индивидуальный подход к выбору средств и методов при регуляции психического состояния.

Важно отметить, что у спортсменов стрелков необходимо формировать комплекс психических и физических качеств (определяющих успешность двигательной деятельности), реализуемых в виде соответствующих двигательных навыков и умений стрелковой подготовки, с разработкой адекватных педагогических условий;

На основании выше изложенного, можно выделить основные учебно-тренировочные задачи:

1. Формирование теоретических основ техники и производства выстрела из оружия.
2. Обучение специально-подготовительным упражнениям, входящим в специальную разминку стрелка.
3. Обучение навыкам и умениям восстановления физической и психологической готовности к работе над выстрелом.
4. Развитие силовой выносливости рук.
5. Развитие и «закрепление» запястного сустава.
6. Обучение и совершенствование навыков и умений, направленных на улучшение устойчивости оружия.

7. Обучение навыкам и умениям в управлении спуском.
8. Развитие мышечного контроля.
9. Обучение навыкам и умениям затаивания дыхания при производстве выстрела.
10. Формирование навыков и умений управления вниманием.
11. Обучение навыкам и умениям согласованности действий в комплексном выполнении выстрела.
12. Совершенствование двигательных навыков и умений в пулевой стрельбе в сложных условиях.

Двигательные навыки и умения в пулевой стрельбе активно формируются под влиянием четырех взаимоподчиненных и взаимообусловленных направлений обучения и тренировки:

1. Развитие общей и специальной физической подготовленности.
2. Тренировка навыков: в удержании оружия; техническая тренировка без патронов; идеомоторная тренировка; в выстрелах в пуле приемную стенку тира; в стрельбе по мишени.
3. Тренировка навыков мышления, памяти и внимания.
4. Тренировка технико-тактических умений стрелковой подготовки.

Именно в этом диалектическом единстве под влиянием специального педагогического воздействия возможен переход двигательных навыков в умение.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, метод педагогического тестирования, метод педагогического наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики, организация исследования.

Одним из важнейших условий в формировании стрелковых умений и навыков является психологическая подготовка. В ней большое внимание уделяется воспитанию способностей к преднамеренной регуляции эмоциональных состояний, в том числе и в соревновательный период. Для глухих стрелков направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки должны учитывать физические особенности этой

категории спортсменов. Психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, что нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением. Аутогенная тренировка представляет собой систему сознательно применяемых спортсменом психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов. Основные эффекты, полученные при использовании аутогенной тренировки, связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением памяти, усилением рефлексивной способности сознания, возможностей саморегулирования произвольных функций и формированием навыков к сознательному управлению непроизвольными функциями. Для стрелка чрезвычайно важно научиться управлять своим организмом, чтобы в стрессовых соревновательных ситуациях следить за своими действиями и показывать достойный результат. Важно для спортсмена знать приемы, направленные на восстановление работоспособности после больших физических нагрузок. Разработка соответствующих психологических методов в этой области своевременна и актуальна.

Исследование проводилось с февраля по май 2019 года. Из общего числа занимающихся ГБУ ДО СО ОК ДЮСАШ «РиФ» были выбраны 20 испытуемых, из которых сформированы две группы. Одна группа была контрольной, вторая - экспериментальной, по 10 человек в каждой. В эксперименте участвовали спортсмены-стрелки КМС, МС, МСМК по пулевой стрельбе. За 40 мин до старта проводились психологические тесты по определению предстартового состояния спортсмена. В ходе наших исследований экспериментальная группа тренировалась с учетом применения комплекса восстановительных мероприятий, применяемый в подготовительном периоде. Кроме этого, на специально-подготовительном этапе использовались тесты по определению предстартового состояния спортсмена-стрелка с целью регуляции предстартового состояния и определения работоспособности спортсменов стрелков.

В общем подготовительном этапе использовался комплекс упражнений, направленный на восстановление работоспособности спортсменов-стрелков. Соревновательная деятельность стрелков проходит в строго отведенном регламенте, где требуется максимальная мобилизация всех функций и систем организма в целом. Многочасовые тренировки в статическом режиме приводят к быстрому утомлению и снижению специальной работоспособности на всех этапах подготовки. Пулевая стрельба, как вид спорта, своеобразна. Она характеризуется отсутствием активной динамической мышечной деятельности, видимых изменений движений человека. Однако многократные подъемы и удержания оружия (его вес составляет от 1 до 8 кг) в позе изготовки вызывает определенные статические напряжения опорно-двигательного аппарата спортсмена. Преобладание статических напряжений никак не снижает требований к общей, разносторонней физической подготовленности спортсменов - стрелков. Многократное повторение однотипных движений приводит к развитию явления монотонии неблагоприятным изменениям физиологических функций, неприятным субъективным ощущениям, быстро развивающемуся утомлению. Диагностика утомления очень существенна для рационального планирования различных структурных образований тренировочного процесса. Уровень работоспособности является четким и объективным проявлением явного утомления. Определение, на каком этапе компенсаторные изменения связаны с формированием скрытого утомления, оказывается довольно сложно. Тем более что время его наступления и характер протекания зависят от индивидуальных возможностей спортсменов, от степени тренированности, от характера нагрузки и от других факторов. Использование различных восстановительных средств и методов их применения является одним из важных факторов в современной системе подготовки спортсменов. Проведенные мною опросы тренеров показали, что о разделе применения средств восстановления многие тренеры имеют лишь поверхностные знания.

Для решения поставленных задач был использован комплекс методов: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; опрос. Для стрелков-спортсменов ведущим фактором,

вызывающим развитие процессов утомления в течение тренировочных и соревновательных микроциклов становится нервно-эмоциональное напряжение. Наиболее распространенным методом аутовоздействия является аутогенная тренировка. Естественным приспособлением, купирующим утомление центральных интегративных отделов, является, прежде всего, сон, дремота, сноподобное состояние (отсюда становится очевидной важность обеспечения полноценного сна спортсменов) Дневной после обеденный сон является средством снятия пост тренировочной усталости, поддержания работоспособности стрелков на должном уровне. В пулевой стрельбе обычно утомление вызывают статические нагрузки на опорно-двигательный аппарат, сенсорно-моторное напряжение и напряжение в ходе специфической деятельности зрительного анализатора. Следовательно, активный отдых стрелка-спортсмена должен включать в себя: физические упражнения динамического характера, отличные от стрелково-спортивной деятельности.

Для этого лучше всего подходят - командные игры на свежем воздухе, прогулки, плавание в бассейне или открытом водоеме. Анализ научно-методической литературы показал, что применение системного научного подхода в планировании и организации восстановительных мероприятий на различных этапах годичной подготовки спортсменов-стрелков будет способствовать повышению надежности их соревновательной деятельности и укреплению оздоровительной направленности тренировочных занятий.

Средства восстановления являются продолжением тренировочного процесса и кроме восстановления специальной работоспособности несут еще и задачу укрепления здоровья и общей физической подготовки спортсмена в подготовительном периоде и максимально направлены на восстановление работоспособности в соревновательном периоде. Комплекс восстановительных мероприятий, применяемый в подготовительном периоде помимо восстановления спортивной работоспособности должен включать средства совершенствования ОФП спортсменов. Комплекс восстановительных мероприятий, применяемый в соревновательном периоде, выражается в сокращении объема и интенсивности физической нагрузки и увеличении

объема психорегулирующих упражнений для оптимизации психоэмоционального состояния спортсмена.

После применения восстановительных мероприятий определился оптимальный уровень ситуативной тревожности, находящийся в районе 31-34 баллов у спортсменов.

Приступая к интерпретации результатов, прежде всего необходимо четко осознавать, что в данном случае мы измеряем работоспособность нервного субстрата (нервной системы), т.е. базовую, первичную работоспособность, лежащую в основе любой деятельности. Особенности этой базовой работоспособности проявляются в нашем исследовании косвенно, через деятельность, суть которой состоит в восприятии и переработке информации в соответствии с определенными правилами. На какое "волевое усилие" способна нервная система человека, как долго она может работать, не уставая, от этого будут зависеть эффективность и стиль не только профессиональной деятельности, но и всей жизнедеятельности человека в целом.

Косвенно характеризует функциональную подвижность нервной системы. Функциональная подвижность нервной системы - это скорость распространения нервных импульсов, а также их взаимного превращения (скорость смены возбуждения торможением или наоборот). Скорость движения нервного импульса имеет прямое отношение к условно рефлекторной, поведенческой деятельности. Скорость распространения процессов по нейронам и комплексам коры определяет такую интегральную характеристику мозга, как скорость центральной переработки информации и скоростные параметры процесса принятия решения.

Таким образом, лица с высоким уровнем функциональной подвижности нервной системы обладают высокой скоростью протекания мыслительных процессов, процессов переработки информации, что составляет основу для их высокой продуктивности, способности выполнять большое количество работы в единицу времени. Описанные особенности будут способствовать успешности деятельности этих людей в тех профессиональных сферах, где решающим является фактор скорости. Они смогут выполнять рабочие операции. в

повышенном темпе, будут более успешны при выполнении сложных алгоритмических операций, особенно скоростных.

Лица с инертной (<4 баллов) нервной системой со скоростной работой справляются плохо. Индивидуальный стиль деятельности, направленный на компенсацию недостаточной подвижности, может состоять в использовании различных подготовительных и профилактических приемов, позволяющих выполнять отдельные скоростные операции. Но в целом инертность нервной системы ограничивает возможности формирования скоростного двигательного навыка, что является прямым противопоказанием для обучения профессиям, связанным с высоким двигательным темпом (водители, машинистки, радиотелеграфисты, телефонисты, работа на конвейере).

Инертность нервной системы может стать причиной неуспеваемости в школе, если данная особенность ребенка не учитывается и он вынужден работать в общем, слишком быстром для него, темпе. Таким детям необходим индивидуальный темп учебной деятельности для полного раскрытия имеющихся у них способностей. Люди с инертной нервной системой всегда "проигрывают" в скоростных ситуациях. Проявить свои сильные стороны (способности, умения, навыки и др.) они могут только в спокойной обстановке: действуя в своем, соответствующем их нейрофизиологическим особенностям темпе.

Определяет способность человека к длительному поддержанию выявленного уровня продуктивности (Рт) без признаков утомления, снижающего скорость деятельности. Косвенно характеризует силу нервного возбуждательного процесса, выносливость нервных клеток к длительному действию раздражителя.

Коэффициент выносливости K_p оценивается по следующей шкале:

- | | |
|-------|---------------------------------|
| < 0% | - высокий уровень выносливости; |
| 0-15% | - средний уровень выносливости; |
| > 15% | - низкий уровень выносливости. |

Лица с высоким уровнем выносливости длительное время сохраняют выявленный уровень продуктивности, т. е. скоростные характеристики деятельности без утомления. Как правило, они проявляют большую устойчивость к помехам в деятельности, можно предположить также их большую надежность в критических ситуациях (наличие опасности, большой поток информации и др.), но это требует дополнительной проверки.

Лица с низким уровнем выносливости быстро устают и снижают продуктивность работы. Наиболее эффективно они смогут работать в условиях довольно стабильной по содержанию деятельности с умеренной интенсивностью поступления информации. Их индивидуальный стиль деятельности, позволяющий компенсировать низкую выносливость, может состоять в многократном кратковременном отдыхе в течение дня, до наступления сильного утомления. Кроме того, лица рабочих специальностей могут компенсировать низкую выносливость более экономным характером движений, формированием обобщенного представления о "главном звене" деятельности, т. е. ее основном схематическом рисунке, что позволяет наиболее рационально распределять кратковременные передышки во время работы для восстановления работоспособности.

Определяет способность человека к безошибочному выполнению деятельности. Косвенно характеризует дифференцированное торможение в центральной нервной системе. Показатель средней точности работы оценивается по следующей шкале:

≥ 0.95	- высокий уровень точности;
0.90 - 0.94	- уровень точности выше среднего;
0.80 - 0.89	- средний уровень точности;
≤ 0.79	- низкий уровень точности.

Определяет способность человека к длительному поддержанию выявленного уровня точности (A_t) без признаков утомления, снижающего безошибочность работы. Как и K_p , коэффициент точности характеризует

выносливость человека, но с точки зрения поддержания безошибочности деятельности.

Определяет вероятность поддержания заданной эффективности деятельности в течение заданного времени.

Для определения надежности рекомендуется построить графики продуктивности и точности работоспособности. Анализ характера изменений продуктивности в процессе выполнения задания и сопоставление ее с динамикой точности позволяют вынести заключение о надежности работы и наличии признаков утомления.

Изменения продуктивности с динамикой точности представлены в сравнениях в контрольной и экспериментальной группах. На нижнем графике контрольной группы видно, что после кратковременного повышения продуктивность работы стабилизируется, практически не изменяясь до окончания работы. Верхний график, экспериментальной группы показывает гораздо высокую продуктивность в начале работы, затем небольшой спад и резкое повышение в конце работы, что свидетельствует о надёжности работоспособности группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги исследования влияния применения восстановительных мероприятий в подготовке стрелков, можно заключить следующее.

1. Основными факторами, влияющими на уровень работоспособности спортсменов-стрелков являются развитие у них силы воли, внимания, способности к длительному сосредоточению, хорошей саморегуляции, умению владеть собой.

2. Сочетание тренировочных воздействий различной преимущественной направленности в системе мезоциклов, микроциклов и в отдельном тренировочном занятии обеспечивает глубокое истощение функциональных ресурсов организма и способствует увеличению уровня работоспособности.