

О. Г. Коваль, Т. А. Мельник

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Стаття присвячена проблемам обґрунтування змісту загальної та спеціальної фізичної підготовки стрільців-кульовиків на початковому етапі їхньої спортивної діяльності. Розглядаються засоби загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки, які необхідні для росту спортивної майстерності, забезпечують фізичну готовність до виконання нормативів зі стрілецького спорту, підвищують ефективність тренувань. Системний підхід в реалізації засобів і методів загальної та спеціальної фізичної підготовки відкриває шлях до синтезу знань про забезпечення професійної діяльності стрільця-кульовика.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, стрільці-кульовики, засоби фізичної підготовки, загально розвиваючі вправи, методики тренувань.

Актуальність даної теми обумовлена потребою спортивних шкіл в підвищенні рівня фізичної підготовленості стрільців-кульовиків на початковому етапі підготовки з метою якісного і швидкого підняття результативності спортсменів.

Аналіз спеціальної літератури засвідчує, що у стрілецькому спорті на цей момент приділяється недостатньо уваги фізичній підготовці стрільців-кульовиків на початковому етапі. Значна кількість дослідників констатує [4, с.9; 8, с.52; 10, с.43], що підготовка в основному зводиться до тренування та перевірки елементарних навиків прицілювання та проведення постріду. Як результат, стрілець на початковому етапі тренування не може повною мірою використовувати перші набуті навички в стрільбі із-за недостатньої фізичної підготовленості. Тому дає ріст спортивних результатів проблематичний. Фізична підготовленість дає стрімке зростання результату за відносно короткий проміжок часу.

У зв'язку із сучасними досягненнями у стрілецькому спорті потребують уточнення деякі раніше запропоновані методики підготовки стрільців [5, с.98; 7, с.9], що також актуалізує дослідження спрямовані на розв'язання проблеми ефективної фізичної підготовки стрільців-кульовиків, зокрема, на вдосконалення їхніх силових якостей та різних проявів координації.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка стрільців-кульовиків.

Предмет дослідження – зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки стрільців-кульовиків на етапі початкової спортивної діяльності.

Мета роботи – обґрунтувати зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки стрільців-кульовиків на початковому етапі їхньої спортивної діяльності.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовували такі методи: теоретичні – аналіз і систематиза-

цію літературних джерел, документальних матеріалів; емпіричні – педагогічне спостереження, педагогічне тестування, анкетне опитування, педагогічний експеримент; математико-статистичні методи обробки отриманих даних.

Фізична підготовка – це процес удосконалення фізичних якостей індивіда.

В дії фізичних вправ на організм можна відокремити чотири етапи [1, с.34]: безпосередня дія вправ на тренуванні – терміновий тренувальний ефект; дія результатів тренування (до наступного) – відставлений тренувальний ефект; сумарний ефект кількох тренувань (3-4 тижні) – кумулятивний тренувальний ефект першого порядку, при якому в м'язах відбуваються нестійкі, легко зворотні (функціональні) зміни, і кумулятивний ефект другого порядку – як наслідок тривалої дії тренувального процесу (більше 8 тижнів), що відзначається формуванням структурних і функціональних змін в організмі.

Спортивна діяльність стрільця-спортсмена проявляється в умовах учбово-тренувального процесу і періодично в умовах змагань. Вона складається з оволодіння технікою кульової спортивної стрільби та її вдосконалення. Велика кількість окремих рухів, які забезпечують високий результат, об'єднані в цілісні рухи, системи рухів. Виконувати рухи представляють собою цілісний динамічний процес – підйом зброї, переміщення її у напрямку мішені, активне збереження одноманітності окремих частин тіла, зброї по відношенню до точки або району прицілювання.

Статичні навантаження під час тренувань та багатоденних змагань вимагають від стрільців достатньої фізичної підготовленості. Тому стрільцям-спортсменам фізична підготовка необхідна. Стрільці, фізично добре підготовлені, легше переносять тренувальні і змагальні навантаження, швидше відновлюють працездатність, довше зберігають високу спортивну форму. Усебічний фізичний розвиток покращує координацію рухів, що вкрай важливо при стрільбі [14, с.235]. Для того, щоб у стрільця-спортсмена були високі результати, відмінне здоров'я, добре самопочуття, оптимальний стан нервової системи, необхідно регулярно займатися фізичною підготовкою.

Нормально розвинена м'язова система спортсмена потребує постійної фізичної роботи. Перерва у заняттях чи тривалий відпочинок не тільки зупиняє розвиток м'язів, а навіть сприяє втраті раніше набутих якостей. Відсутність роботи робить м'яз більш тонким і слабким, при цьому бездіяльність м'язів негативно впливає і на всі ті органи, які вони мають обслуговувати.

Природні рухи в побуті і робочі рухи у спортсменів, які не займаються фізичною працею, не є достатніми для вдосконалення нервової діяльності і підтримки працездатності м'язів і функцій внутрішніх органів на необхідному рівні. Вони повинні доповнюватися спеціально організованими заняттями з фізичної підготовки, оскільки для людини взагалі, а для спортсменів, які займаються стрільцьким спортом, особливо систематичні заняття загальною фізичною підготовкою є життєвою необхідністю.

вальні і змагальні навантаження на м'язову і нервову системи, треба бути добре фізично підготовленим.

Для цього необхідно використовувати різноманітні засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Стрілець повинен володіти в основному наступними даними:

- достатньо розвинутою м'язовою системою особливо м'язів чревного пресу, рук і ніг) та витривалістю, щоб проводити велику кількість пострілів, помітно не знижуючи їх якості;
- вмінням максимально розслабляти і в найбільшій мірі виключати з роботи ті групи м'язів, які не приймають безпосередньої участі в утриманні тіла при приготуванні до стрільби, а також при натисканні на спусковий гачок;
- сильними м'язами, які приймають участь в процесі дихання, щоб при стрільбі лежачи, коли грудна клітка дещо стиснута, не відчувати забруднень в диханні;
- точністю та погодженістю рухів, швидкістю реакції, добре розвинутим відчуттям рівноваги тощо.

На розвиток цих якостей і необхідно спрямувати фізичну підготовку стрільця. Враховуючи, що успішне виконання стрілецьких вправ вимагає від спортсмена всебічного фізичного розвитку і високого рівня тренуваності нервової системи, фізична підготовка його повинна носити комплексний характер, включати в себе допоміжні види спорту.

На розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності спрямовані вправи загальної фізичної підготовки. Вони також є засобами активного відпочинку.

Одним з найбільш важливих засобів загальної фізичної підготовки стрільця-кульовика є загальнорозвиваючі вправи. Комплекси цих вправ [6, с.32-37] складаються з врахуванням послідовного впливу на різні групи м'язів. Вправи необхідно підбирати з великою амплітудою рухів, виконувати можна з обтяженнями (еластичний бинт, еспандер, гантелі тощо) вагою не більше 1,5 кг. Вправи сприяють збільшенню рухливості в суглобах, симетричному розвитку опорно-рухового апарату, підвищують еластичність м'язів і зв'язок.

Наступну групу засобів складають деякі циклічні види спорту, такі як плавання, біг, ходьба, лижі, біг на ковзанах тощо. За дією на організм ці види спорту є загальноукріплюючими, сприяють ліквідації наслідків статичного напруження, посилюють вентиляцію легень, обмінні процеси, розслабляють надмірно напружені м'язи (плавання).

До засобів загальної фізичної підготовки відносяться також спортивні ігри: волейбол, бадмінтон, баскетбол, футбол, гандбол, теніс тощо [9, с.411-412]. Але до підбору цих засобів треба відноситись з великою обережністю. Такі види спорту як волейбол, гандбол мають на руки стрільця сильно негативну дію, оскільки неспецифічні для стрільби ударні навантаження, що діють на дрібні м'язи кисті руки, викликають тремтіння пальців. Це, в свою чергу, викликає рівномірне розсіювання пробойн на мішені

Розглядаючи фізичну підготовку як один із головних чинників, що впливає на рівень результативності виступу спортсменів, необхідно визначити місце загальної і спеціальної фізичної підготовки у системі підготовки стрільців-спортсменів. Дослідниками [11, с.21] розроблено блок-схему підготовки стрільців-спортсменів, представлену на *рис. 1*. З даного рисунка видно, що фізична підготовка займає важливе місце у системі підготовки стрільців. Без достатньої загальної і спеціальної фізичної підготовки неможливо досягти максимальних результатів на сучасній спортивній арені.



Рис. 1. Місце фізичної підготовки стрільців-спортсменів

Під впливом фізичних вправ відбуваються позитивні зміни у м'язах, нормалізується їх маса та об'єм, оскільки вони краще постачаються кров'ю, краще насичуються, при цьому росте їхня сила, збільшується швидкість скорочення, підвищується еластичність.

Одночасно удосконалюються не тільки самі м'язи, але й нервова система та вся рухова система спортсмена. Фізичні навантаження пов'язані з тривалістю тренувального заняття, сумарним часом знаходження в позі приготування зі зброєю, удержанням ваги зброї, яка утримується при приготуванні до стрільби.

Крім фізичного навантаження стрільці витримують і великі нервові напруження [2, с.58-59]. Щоб витримати великі трену-

без концентрації їх в центрі, а отже, знижує результат стрільби. Названі види спорту можна використовувати тільки на ранньому етапі підготовчого періоду.

Кульова стрільба відрізняється відносно вузьким і стандартним складом рухів, тому основним фондом поповнення рухових навиків і вмій є комплекси допоміжної гімнастики, рухливі і спортивні ігри. Цим досягається так звана загальна координація, але структура запропонованих видів далека від обраного виду спорту. Стрільбі притаманна координованість мілких рухів, а спеціалісти стверджують, що між загальною координованістю і координованістю мілких (дрібних) рухів залежності не існує. За твердженнями А.А.Тер-Ованесяна [12, с.149], можна володіти доброю координацією при виконанні дрібних рухів і бути менш здібним до координації рухів з участю всього тіла і навпаки.

Методично виправдано вправи для розвитку загальної координованості використовувати в перехідний період, а вправи на розвиток координованості мікрорухів – в передзмагальний період [3, с.69-71].

Спеціальна фізична підготовка сприяє більш швидкому набуттю і закріпленню спеціальних рухових навиків. З її допомогою вирішуються такі завдання: розвиток спеціальних якостей (загальна і статична витривалість, стійкість, координація тощо), розвиток тонких кінестезичних відчуттів пози, тренування точності рухів в просторі, дозованих зусиль при натисканні на спусковий гачок, розвиток сили м'язів руки, «відчуття часу» тощо.

Основними засобами спеціальної підготовки є спеціальні комплекси вправ. Вони підбираються у відповідності із завданням тренування і повинні відповідати структурно-функціональній моделі рухового акту, тобто природно імітувати спортивний рух. Найбільш повна імітація досягається тренуванням без пострілу у всіх вправах, що дозволяє стрільцю відпрацьовувати різноманітні елементи техніки і розвивати необхідні спеціальні якості.

Серед методик спеціальної фізичної підготовки важливою є методика тренування «відчуття часу» (за В.Гелерштейном). Вона полягає у наступному: перший метод – порівняння трьох величин: відтворення заданого часу, суб'єктивна оцінка часу стрільцем, повідомлення суб'єктивного результату (часу); другий метод – порівняння двох величин: завдання – результат, відчуття – результат. Наприклад: тренер дає завдання стрільцю – відстріляти восьми секундну серію за 7,6 секунди. Після відстрілу стрілець повідомляє передбачуваний ним час стрільби (7,7), а тренер говорить йому істинне (7,8); стрілець запам'ятовує свої дії і коректує їх.

Ці вправи слід включати в кожне тренувальне заняття і проводити їх приблизно по 15-20 хвилин.

Спеціальні фізичні вправи є складовою частиною передзмагальної розминки [13, с.16]. Інтенсивність її залежить від передзмагального стану спортсмена: якщо він ближче до стартової лихоманки, то розминка більш спокійна, і, навпаки, якщо у стрільця спостерігається передзмагальна апатія, то розминка інтенсивна, з різкими рухами.

Передзмагальна розминка вирішує такі завдання: включити в специфічну роботу нервову і м'язову системи; підвищити загальну працездатність стрільця; відновити відчуття правильної техніки пострілу (або серії); зняти нервову напругу.

Розминка складається з таких частин: 1) загальні фізичні вправи; вправи з предметами і без предметів, легкий біг, ходьба (20 хв.); 2) спеціальна розминка зі зброєю, бажано з пострілами, тривале утримання зброї в позі приготування (15-20 хв.); 3) розминка, яка регулює психічний стан: біг підтюпцем, присідання, віджимання – 20 разів (10-15 хв.).

Необхідно враховувати зміну рівня працездатності і розраховувати розминку та інтервал відпочинку після неї так, щоб початок змагань (старт) співпадав з настанням фази суперкомпенсації (зверхвідновлення) працездатності стрільця.

Розминку необхідно підбирати індивідуально, враховуючи фізичну і технічну підготовленість стрільця, час відновлення його працездатності після дозованого навантаження, і апробувати її в кінці перед змагального періоду підготовки. В розминку можна включати й інші спеціальні вправи, що знімають нервову напругу: наприклад, глибоко вдихнути, затримати дихання на 5-6 сек. І напружити м'язи, потім повільно видихнути і одночасно розслабити як можна більше м'язів всього тіла. Вправу повторити 9-10 разів.

Увесь комплекс засобів спеціальної підготовки повинен плануватися і проводитися в умовах як організованого тренувального заняття, так і самостійного. Займатися можна в тирі, в класі, в домашніх умовах з макетами. В період учбово-тренувальних зборів для спеціальної підготовки необхідно відводити час в кожному тренуванні.

Спеціальна підготовка необхідна для росту спортивної майстерності стрільців всіх розрядів, від новачка до майстра спорту міжнародного класу. Однак частка спеціальної підготовки в тренувальному процесі стрільців молодших розрядів складає приблизно 30-40% від загального об'єму навантаження в річному циклі, а у стрільців вищих розрядів – 15-20%. Особливу увагу треба приділяти спеціальній підготовці на початку кожного періоду після перерв в тренуванні [10, с.82].

Вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки по мірі засвоєння їх учнями повинні забезпечити фізичну готовність до виконання нормативів зі стрілецького спорту.

Системний підхід в реалізації засобів і методів загальної та спеціальної фізичної підготовки відкриє шлях до синтезу знань про забезпечення професійної діяльності стрільця-кульовика.

Висновки. Виходячи з даних положень, пріоритетними задачами удосконалення навчальних програм з кульової стрільби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл стають:

✓ ознайомлення учнів в теоретичному розділі програми з необхідністю використання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки для підвищення ефективності тренувань;

✓ впровадження нових технологій в проведення тренувальних занять, які базуються на використанні сучасних можливостей техніки та комп'ютерного забезпечення;

✓ розробка технології моніторингу фізичного удосконалення стрільця-кульовика та інформаційного забезпечення навчального процесу на тренуваннях;

✓ удосконалення досягнень учнів в стрілецькому спорті на основі загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Ванштейн. – М. : ДОСААФ, 1981. – 142 с.
2. Вайнштейн Л.М. Учить стрелять метко / Л.М. Ванштейн. – М. : ДОСААФ, 1973. – 32 с.
3. Володина И.С. Особенности многолетнего планирования подготовки стрелков-пулевиков / И.С. Володина // Сб. «Разноцветные мишени». – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С.69-71.
4. Гачечиладзе Я.В. Вопросы подготовки молодых стрелков / Я.В. Гачечиладзе, Ю.И. Аршавский, В.Н. Саблин. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 84 с.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина. – М. : ДОСААФ, 1986. – 104 с.
6. Жилина М.Я. Общая и специальная физическая подготовка стрелка / М.Я. Жилина // Сб. «Разноцветные мишени». – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С.32-37.
7. Кузнецов П.И. Тренировка: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.И.Кузнецов. – Малаховка, 1989. – 26 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 286 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 579 с.
10. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
11. Собко І.П. Фізична підготовка стрільців-спортсменів / І.П. Собко, Р.М. Рудий, Т.М. Магмет. – Львів, 2006. – 56 с.
12. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 456 с.
13. Худадов Н.А. Некоторые вопросы профилактики психической напряженности в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям в единоборствах / Н.А. Худадов // Проблемы психологи спорта : сб. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 74 с.
14. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 432 с.

Article is devoted to the problem of justifying the content of general and special physical training shooters early in their sports activities. Addresses the means of general physical training and special physical training necessary for the growth of sports skills, provide physical readiness to perform standards for the shooting sport, increase the effectiveness of training. The systems approach to the implementation of tools and techniques of general and special physical preparation will allow for the synthesis of knowledge about the provision of professional shooters.

Key words: physical training, shooting, fitness equipment, general developmental exercises, methods of training.

Отримано 8.09.2011