

**Висновки.** Важливим фактором оздоровчого впливу на організм виступають гімнастичні вправи. Основними критеріями яких являється забезпечення всебічного, гармонійного розвитку всіх груп м'язів, та систем дихання і кровообігу. Раціональний відпочинок дозволяє зберегти високу працездатність і здоров'я людини. Гімнастичні вправи базуються на зміні характеру рухів стомлення м'язів і на стимуляції діяльності відносно недіяльних м'язових груп.

#### **Список використаних джерел:**

1. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
2. Формування навичок здорового способу життя в дітей та підлітків: навч. посіб. / За ред. В.Г. Панка. – К.: Ніка-Центр, 2002.
3. Гаркава К.Г. Знову про здоров'я наших дітей // Почат. освіта. – 2001. – № 19. – С. 10.
4. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., Центр здоров'я, 1993. – 160 с.
5. Новицька О.В. Рухова активність у системі здорового способу життя підлітків // Теорія практика фізичного виховання. – 2001. – № 1-2. – С. 67-82.
6. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя // Концептуальні засади становлення та розвитку соціологічної науки і освіти в Україні. – С. 13.

In floors generalized basic factors of forming of health influence are on an organism through motive activity and physical exercises. Opening of general principles of leaththrough of gymnastics as one of methods of treatment and making healthy.

**Key words:** motive activity, physical exercises, physical loading, dynamic stereotypes, motive skills, morning gymnastics.

*Отримано 2.11.2009*

УДК 799.311.4

**О. Г. Коваль**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТРІЛЬЦЯ-КУЛЬОВИКА**

Дана стаття присвячена питанням підвищення рівня фізичної підготовленості стрільців-кульовиків через культивування здорового способу життя з метою якісного і швидкого підняття результативності спортсменів.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, спорт, кульова стрільба, фізична підготовка, засоби фізичної підготовки.

Найважливіше значення для збереження і укріплення здоров'я в наш час мають фізична культура і спорт [4]. Їх роль як найсильнішого оздоровчого засобу зростає з кожним роком. Наростання в ході науково-технічного прогресу обмеження рухової активності має пряме відношення до здоров'я і особливостей вікових змін в організмі сучасної людини. Рухова недостатність викликає передчасне старіння, знижує працездатність і виснажує біологічні можливості організму, робить його сприйнятливим до хвороботворних факторів [7].

Тому фізична культура і спорт в наш час здобули друге народження. Регулярне вправління різних груп м'язів, суглобів і зв'язок посилено розвиває їхні функції та координацію. Фізичне навантаження тренує органи і системи організму (серцево-судинну, дихальну), забезпечує нормальну діяльність рухового апарату, процеси обміну речовин. Щоденне виконання певної кількості різноманітних вправ, прагнення робити їх правильно і в заздалегідь наміченому обсязі, без будь-яких послаблень, формує звичку, а потім і потребу твердо додержувати правил поведінки. Завдяки цьому зростає дисциплінованість людини, зміцнюється її воля.

Малорухливий характер діяльності спортсменів в кульовій стрільби, здавалось би, зумовлює зниження вимог до рівня їх фізичної підготовленості. Але це не так. Стрільба – не швидкісний вид спорту, а спорт, який вимагає витривалості. На змаганнях стрілець на протязі 5-6 годин багаторазово піднімає гвинтівку вагою 7-8 кг і затрачає багато енергії. Крім того, на тренуваннях і змаганнях спортсмен проводить більше пострілів, ніж вимагають правила змагань, тому дія навантаження на організм зростає [1]. Вона викликана одноманітними статичними зусиллями (утримання пози приготування і ваги зброї), що є причиною погіршення кровообігу, а в деяких частинах тіла припиненням притоку крові до м'язів (при стрільбі лежачи – в опорній руці, при стрільбі з коліна – в опорній руці і нозі). Утримання зброї в статичних позах, затримка дихання при прицілюванні зумовлюють сковування грудної клітини і розвиток поверхневого дихання, наслідком чого є зниження життєвої ємності легень [3]. Поза, яку приймає стрілець для виконання вправи у всіх видах стрільби, в більшій або меншій мірі погіршує осанку, розвиває сутулість, викривлює хребет. Особливо негативно це відбивається на юнацькому організмі. У стрільців з великим стажем спостерігаються сколози (зокрема, у спортсменів, які стріляють з гвинтівки – правосторонні).

У всіх стрілецьких вправах, не дивлячись на їх різноманітність, є одне спільне – встановлена системність в протіканні нервових процесів в центральній нервовій системі (динамічний стереотип), яка допомагає стрільцю надати найбільшу ступінь непорушності своєму тілу зі зброєю, а також виконувати суворо узгоджені дії прицілювання і своєчасного плавного натискання на спусковий гачок. Тому тренування стрільця, яке складається з різних стрілецьких вправ, збагачує центральну нервову систему великим фондом нових тимчасових зв'язків, урізноманітнює, укріплює і підвищує стійкість основних рухових навичок. [2].

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 [8]. Для того, щоб у стрільця-спортсмена були високі результати, відмінне здоров'я, добре самопочуття, оптимальний стан нервової системи, необхідно регулярно займатися фізичною підготовкою.

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. Щоб витримати великі тренувальні і змагальні навантаження на м'язів і нервову систему, треба бути добре фізично підготовленим. Для перевірки фізичної підготовленості [6] рекомендуються відповідні нормативи (таблиця 1).

Одним з найбільш важливих засобів загальної фізичної підготовки стрільця-кульовика є загальнорозвиваючі вправи. Комплекси цих вправ 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.

Таблиця 1

*Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості стрільців-кульовиків віку 13-20 років*

Вправи	Вік							
	13-14	14-15	15-16	17	18	19	20	
<i>Юнаки:</i>								
Біг 30 м з високого старту, сек.	4,6	4,5	4,3	4,2	4,1	4,1	4,0	
Підтягування (хват зверху), к-сть разів	7	8	9	10	12	12	14	
Попадання тенісного м'яча з 10 м (12 спроб), к-сть разів	4	5	6	8	9	9	10	
<i>Дівчата:</i>								
Біг 30 м з високого старту, сек.	5,2	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	6	7	7	9	10	10	10	
Попадання тенісного м'яча в мішень з 10 м (12 спроб), к-сть разів	2	3	4	6	7	7	7	

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

Важливою складовою частиною фізичної підготовки стрільців є ранкова гімнастика. Вона має значення не тільки як оздоровчий захід, але і при підборі відповідних вправ як частина спеціальної фізичної підготовки, тобто засіб, який сприяє розвитку певних фізичних якостей, необхідних стрільцю-кульовику. Дуже важливими є вправи, які укріплюють м'язи плечового поясу, черевного пресу, вправи на координацію рухів. Спеціальні вправи на розслаблення м'язів допоможуть розвинути навички більш раціонального розходування сили і збільшити витривалість.

При стрільбі спортсмен значний час знаходиться в статичному положенні, тому в ранковій гімнастиці необхідно передбачити і корегуючі вправи.

Стрільцю доводиться часто затамовувати подих, тому процес виконання вправ іноді проходить в умовах кисневої недостатчі. Отже, спортсмену-стрільцю треба включати у ранкову гімнастику вправи, які посилюють діяльність дихального апарату.

Також комплекси дихальних вправ, які направлені на покращення роботи дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легень та їх вентиляції, необхідно включати в загальну фізичну підготовку стрільців.

#### **Висновки:**

1. Фізична підготовка необхідна не лише для отримання найвищих спортивних результатів у стрільбі, але й для укріплення та підтримання здоров'я спортсмена.
2. Враховуючи, що успішне виконання стрілкових вправ вимагає від спортсмена всестороннього фізичного розвитку і високого рівня тренуваності нервової системи, фізична підготовка його повинна носити комплексний характер, включати в себе допоміжні види спорту.
3. На розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності спрямовані вправи загальної фізичної підготовки. Вони також є засобами активного відпочинку.
4. Зміст спортивної підготовки стрільців-кульовиків етапі повинен передбачати необхідність забезпечення на основі тренувань, використовуючи рекомендовані вправи із загальної і спеціальної фізичної підготовки, досягнення високих спортивних результатів; розширення і диференціацію оздоровчої і спортивної спрямованості цих вправ.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.
2. Коц Я.М., Кузнецов С.П. Периферическое утомление при локальной статической работе разной интенсивности // Физиология человека. – 1980. – № 1. – С. 15-24.
3. Кузнецов П.И. Гигиеническое обеспечение тренировок и соревнований по пулевой стрельбе. – Омск, 1987. – 30 с.
4. Муравов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура. – К.: Знание, 1985. – 48 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 579 с.
6. Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка: Учеб. пос. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 148 с.
7. Тарасенко М.Н., Пономарева В.В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении. – М.: Высшая школа, 1976. – 150 с.
8. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 432 с.

The article is given to the problems of improve level of physical training shooters-sportsmen through cultivation healthy way of life for the high-quality and rapid raise effective of sportsmen.

**Key words:** healthy way of life, sport, bullet firing, physical training, means of physical training.

*Отримано 11.11.2009*