

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ-СПОРТСМЕНІВ

Собко І. П.

Львівський державний університет
фізичної культури

Постановка проблеми. У процесі підготовки стрільців недостатньо використовуються загальні та спеціальні фізичні впра-

ви. Тренери використовують методики, які спрямовані переважно на підвищення техніко-тактичної майстерності. Спортсмени тренуються лише виконуючи велику кількість пострілів, що є недостатньо ефективним [1,2,3].

Отже, у галузі стрілецько-спортивної діяльності об'єктивно існує необхідність вдосконалення тренувального процесу спортсменів-стрільців. Для українських спортсменів актуальне проведення досліджень у вправах олімпійської програми.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

Результати дослідження. Під впливом фізичних вправ відбувається ряд змін у м'язах, швидко збільшується їх маса та об'єм так як працюючі м'язи краще постачаються кров'ю, краще живляться, при цьому росте їхня сила, збільшується швидкість скорочення, підвищується еластичність і розтягненість м'язів. Одночасно зміцнюються не тільки самі м'язи, а і вся рухова система людини [4].

Перед змаганнями слід уникати фізичних вправ, що містять підвищені напруги силові. Кращий засіб загально-фізичної підготовки в цей період — ходьба. Вона позитивно впливає на всі сторони діяльності організму, і навантаження можна легко варіювати зміною відстані, профілю місцевості, темпу руху. Спеціальна фізична підготовка повинна проводитися цілий рік, супроводжуючи і доповнюючи технічну підготовку стрільця. Основна форма спеціальної фізичної підготовки — тренування зі зброєю або макетом в позі напоготівки [3, 4].

Фізичні навантаження і відновлення необхідно розглядати як дві сторони процесу підвищення фізичної працездатності людини. Збільшення швидкості відновних процесів є одним з основних показників зростання тренуваності спортсмена. Швидкість відновних процесів підвищується як за рахунок оптимізації режиму навантажень і відпочинку, так і за допомогою допоміжних відновних засобів.

Розвиток необхідних стрільцю якостей забезпечується загальною фізичною підготовкою і спеціальною фізичною підготовкою. При підборі засобів тренування потрібно враховувати, які можливості вони містять і у якому вигляді їх використати, беручи до уваги основні оперативні і перспективні учбові задачі даного етапу підготовки, кваліфікацію спортсмена, його фізичні і психологічні можливості, індивідуальні особливості.

Стрілки високого класу володіють властивостями, які потрібно вважати «стрілецькими» ведучими якостями:

- високою точністю відтворення рухів і положення тіла при напоготівці до стрільби;
- тонкою координацією дрібних рухів системи «стрілець — зброя — мішень»;
- здатністю тонко дозувати зусилля натискання пальця на спусковий гачок;
- витривалістю до тривалих статичних навантажень;
- здатністю управляти своїм станом і поведінкою в збудливій обстановці змагань та навпаки при надто спокійному стані.

Навантаження у стрільбі повинне розглядатися з двох основних сторін: як фізичне і психофізіологічне. Фізичне навантаження при стрільбі пов'язане передусім з стійким утриманням тіла і зброї тривалий час в певному положенні. Психофізіологічне навантаження потрібно розглядати, в свою чергу, в двох аспектах це сенсорно-моторне навантаження, пов'язане з високою точністю відчуттів і сприйняття, що забезпечують узгодженість різних дій спортсмена, і змагальне навантаження, що враховує емоційне напруження стрільця і пов'язані з ним фізіологічні реакції організму (нервово-м'язову та серцево-судинну системи).

Багато хто підвищує навантаження, збільшуючи кількість пострілів. Однак в цьому випадку потрібно визначити, про яке навантаження йде мова. В умовах вільного тренування без урахування результатів стрільби збільшення кількості пострілів (часу утримання гвинтівки) підвищить головним чином фізичне навантаження. Якщо при цьому стрілець зосередить увагу на уточненні положення різних частин тіла, на зусиллі втримання зброї і натисненні на спусковий гачок, він тим самим в значній мірі доповнить фізичне навантаження сенсорною реакцією.

Загальна фізична підготовка грає роль фундаменту для спортивної спеціалізації, розвиває функціональні можливості спортсмена, збагачує його різноманітними рухові навичками і вміння, є важливим засобом всебічного розвитку особистості. Загальна підготовка тісно пов'язана зі спеціалізацією і повинна відображати її особливості.

Стрілець-спортсмен повинен володіти: високою працездатністю в умовах тривалої відносно нерухомості, помірно розвиненою м'язовою системою і спеціальною витривалістю до великих статичних навантажень; умінням розслабляти групи м'язів, які не беруть безпосередньої участі в утриманні тіла і зброї, в той же час дозуючи і вибірково на-

пружувати і розслабляти групи м'язів, що забезпечують необхідну технічну дію; точністю і узгодженістю рухів і положень; швидкою і тонко координованою руховою і зорово-руховою реакцією; добре розвиненим почуттям рівноваги; здатністю швидко і досить повно відновлювати свою працездатність після великих навантажень; високою психологічною стійкістю в умовах підвищених емоційних напружень на змаганнях.

Перераховані вимоги можуть бути виконані при умові високого рівня загальної і спеціалізованої фізичної підготовленості спортсмена. Сила, швидкість, спритність і витривалість основні рухові різнобічні фізичні якості стрільців, на них спирається спеціальна підготовленість спортсмена.

Розвиток здатності стрільця від пострілу до пострілу точно відтворювати і тривалий час зберігати зусилля втримання зброї в напоготові повинно враховуватися як головний специфічний напрям силової підготовки стрільця.

Використання різноманітних вправ і спеціальної фізичної підготовки, направлених на вироблення достатньої сили в поєднанні зі спеціальною витривалістю, підвищить потенційні можливості стрільця.

З практики підготовки стрільців відомо, що спортсмени, що регулярно займаються видами спорту, в яких ведучою руховою якістю є спритність, наприклад спортивна гра, значно швидше освоюють навичку стрільби, чим особи, що не володіють в достатній мірі цією якістю [8, 9].

Регулярне виконання загально розвиваючих вправ також впливає позитивним чином і на вдосконалення психологічних якостей спортсмена, що для підготовки стрілка має дуже важливе значення, наприклад, використання різноманітних засобів ЗФП з елементами ризику, подолання невпевненості і страху для подальшого перетворення цих важливих властивостей віднесено до психологічної стійкості стрільця [6, 7].

Найсильніші стрільці світу розробили три основних поєднання видів тренування. Це стрільба, стрільба і біг, тренування «вхолосту» (без пострілу) і біг. Перший варіант полягає в стрільбі в тирі, майже виключаючи інші види тренування. Другий варіант передбачає поєднання тренування в тирі і фізичну підготовку, оскільки вона необхідна для досягнення стрільцем свого потенціалу. Третій варіант тренування «вхолосту» і фізична підготовка, переважно — біг». Більшість провідних стрільців світу віддає перевагу третьому варіанту, вказуючи на те, що в цьому випадку економляться час і засоби тренування, зброю і патронів; краще виявляються і виправляються технічні помилки; ефективніше розвиваються і психологічні якості.

Що стосується спеціальних підготовчих вправ, то вони повинні бути максимально наближені до техніки виконання стрілецьких вправ і по своїй структурі повинні бути більш простими і легко здійснними, чим елементи основних вправ. ЗФП не дозволяло домогтися помітного ефекту, зловживання ж ними приводить, як правило, до явного посилення ряду негативних явищ, в тому числі до небажаних настроїв спортсменів. Ймовірно, це пов'язано з умовами, що створюються для «негативного перенесення» навичок, що потрібно враховувати при плануванні ЗФП і СФП. Методичні засоби, що використовуються, повинні передбачати, крім розвитку загально фізичних якостей, також профілактичні заходи: певні види розминки перед стрільбою з метою зниження нервової напруженості спортсмена, настройки його нервово-м'язової системи на майбутню роботу, а також для нормалізації стану стрільця після стрільби.

Методика вдосконалення спортсмена передбачає використання принципу варіативності навантажень в процесі тренування. Застосування різних видів, форм і засобів підготовки в різноманітних комбінаціях в малих і тривалих циклах процесу тренування. Мабуть, найбільш ефективним процесом підготовки спортсмена-стрільця буде такий, який передбачає чергування великого тренувального навантаження з оптимальними періодами і формами відпочинку, своєчасну зміну змісту тренувального процесу. Кількість повторень різних або одних і тих же вправ, а також інтервали відпочинку між ними залежать від підготовленості спортсмена, його стану і віку, зовнішніх умов.