ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ – СПОРТСМЕНІВ

Ігор СОБКО, Тарас МАГМЕТ, Руслан РУДИЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми Процес фізичної підготовки у всіх видах спорту відіграє одну з основних ролей у комплексній підготовці спортсменів. Адже поняття фізичної, тактико-технічної, психологічної підготовки тісно взаємопов'язані і нероздільні [1].

Сучасний рівень спортивних досягнень на Олімпійських іграх і Чемпіонатах світу у кульовій стрільбі впритул приблизився до абсолютних результатів. Для того, щоб дійти до такого рівня стрільби, стрілкам необхідно приділяти увагу навчально-тренувальній роботі. В даний час методи підготовки стрільців високого класу вимагають дуже великого об'єму тренувальної роботи. Велике навантаження під час тренувань та багатоденних змагань вимагають від стрілків високої фізичної підготовленості. Тому спортсменам, які займаються стрілецьким спортом, фізична підготовка вкрай необхідна. Без фізичної підготовки, в даний час, досягнути найвищих спортивних результатів неможливо [2].

Слід також мати на увазі, що на формування техніки стрільби впливають багато факторів. основним з яких є загальна фізична підготовка. Фізична підготовка необхідна не лише для отримання найвищих спортивних результатів у стрільбі, але й для зміцнення здоров'я спортсмена.

Останні дослідження і публікації, в яких розглядалась дана проблема: Бетов В.Т. Физическая подготовка стрелка // Военные знания. 1971. №9. С.35., Шепилов Б.Н. Физическая подготовка как фактор определяющий резервы спортивного мастерства спортсмена-стрелка // Сб. 2 симпозиума UIT. Бухарест (Румыния).- 1983. С. 103–108.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Науково-дослідною роботою, базовою для підготовки та подання дисертації, є "Теоретико-методичні основи моделювання складних систем (на прикладі стрілецького спорту та боксу)", номер теми 1.2.14, номер держреєстрації 0102U002650.

Мета та задачі дослідження. Метою роботи є визначення місця загальної фізичної підготовки у системі підготовки стрільців-спортсменів

Задачі дослідження:

- Уточнити значення фізичної підготовки стрільців спортсменів;
- Сформувати методику загальної фізичної підготовки;
- Визначити структуру спеціальної фізичної підготовки.

Методи дослідження:

- Аналіз літературних джерел за темою досліджень;
- Аналіз системи фізичної підготовки стрільців-спортсменів;
- Узагальнення практичного досвіду.

Базою дослідно-експериментальної роботи є кафедра теорії і методики стрільби, сучасного п'ятиборства і шахів Львівського державного інституту фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Для того, щоб у стрілка-спортсмена були високі результати, відмінне здоров'я, добре самопочуття, оптимальний тонус нервової системи необхідно регулярно займатись фізичною підготовкою.

Стрілки, які фізично добре підготовлені, легше переносять тренувальні і змагальні навантаження, вони швидше і повноцінніше відновлюють сили після перенесених навантажень, довше і стійкіше зберігають високу спортивну форму. Крім того, різностороній фізичний розвиток покращує координацію рухів, що вкрай важливо при стрільбі.

Під впливом фізичних вправ відбувається позитивні зміни у м'язах, нормалізується їх маса та об'єм, так як працюючі м'язи краще постачаються кров'ю, краще насичуються, при цьому росте їхня сила, збільшується швидкість скорочення, підвищується еластичність і розтяжимість м'язів. Одночасно удосконалюються не тільки самі м'язи, але й нервова система та уся рухова система спортсмена.

Розрізняють дві форми м'язевої діяльності: скорочення і напруження. Скорочення м'язів визначає в основному її рухову функцію, напруження – статичну діяльність.

Положення стрільця-спортсмена, коли він стоїть не рухаючись, забезпечується в основному статичним напруженням багатьох м'язів, починаючи від м'язів стопи і закінчуючи м'язами шиї. Коли спортсмен іде, біжить, стрибає на перший план виступає скорочувальна рухова здібність м'язів. Майже усі рухи потребують спільної динамічної і статичної м'язевої діяльності [1].

У стрільців-спортсменів м'язи працюють головним чином на напруження і стрільці витримують переважно статичне напруження. Спортсмени, які регулярно займаються загальною фізичною підготовкою це напруження переносять легко [2].

Нормально розвинена м'язева система спортсмена потребує постійної фізичної роботи. Перерва у заняттях чи довгий відпочинок не тільки зупиняє розвиток м'язів, але й сприяє втраті раніше набутих якостей. Відсутність роботи робить м'яз більш тонким і слабким, при цьому бездіяльність м'язів негативно впливає і на усі 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 доповнюватись спеціально організованими заняттями по фізичній підготовці, так як для людини взагалі, а для спортсменів, які займаються стрілецьким спортом особливо, систематичні заняття загальною фізичною підготовкою є життєвою необхідністю.

На цій підставі запропоновано раціональну *методику фізичної підготовки стрільців.* Вправи складаються з доступних для спортсменів рухів для рук, ніг, тулуба і в різних співвідношеннях. Виконуються на місці і врусі, без предметів і з обтяжуваними предметами, індивідуально, в групі або з партнером, з використанням гімнастичних снарядів. Потрібно чергувати вправи з важкими предметами з вправами на розслаблення.

Спортивні ігри:

- Теніс – засвоєння, біля стінки, способів прийому м'яча зліва і справа, подачі, гра на корті, одиночна та парна гра;
- *Настільний* теніс – засвоєння подачі і набору нападаючих і захисних дій, гра на *рахунок, гра з двома противниками;*
- Бадмінтон – засвоєння *прийому волана, подачі і гра на площадці, одиночна* та парна гра;
- Баскетбол – засвоєння способів передач, ведення м'яча, кидків в кільце;
- Волейбол – засвоєння способів подачі, прийому м'яча і нападаючих ударів, двостороння гра на майданчику;
- Футбол – засвоєння способів передач і прийому м'яча, ведення ударів, гра на зменшеному полі;

- Хокей – засвоєння способів передач і прийому шайби, ведення, ударів та кидків, гра на майданчику.

Легкоатлетичні вправи: ходьба зі змінним темпом, чергування ходьби і бігу, [illegible]сний біг з низького і високого стартів, на 30, 40, 50, 60 і 100 м, біг підтюпцем, [illegible] прискореннями і подальшим бігом по інерції з розслабленням, біг по пересічній [illegible]сті в чергуванні з ходьбою, кроси 500-2000 м для дівчат і до 3000-4000 м – [illegible]ків, стрибки в довжину з місця і з розбігу, метання м'ячів і полегшених снарядів.

Рухливі ігри: естафети з бігом, стрибками, подоланням перешкод, веденням і [illegible]єю м'яча, метанням в ціль і т. д.

Плавання. Навчання вмінню триматися на воді, засвоєння техніки способів [illegible], пропливання різних дистанцій без врахування часу і з врахуванням часу. Старт [illegible] бортика та з тумбочки. Стрибки з 1-, 3-метрового трампліна в воду. Прийоми [illegible] потопаючих. Ігри у воді.

Ковзани. Біг по прямій і на віражах. Прості елементи фігурного катання – ковзання [illegible] і лівій ногах навперемінно з відштовхуванням носком ковзана. Дуги на одній [illegible] воду, ковзання на одній нозі в напівприсяді і присяді і т.д. парне катання, [illegible]ння двома і одним ковзаном з поворотом на 90 градусів. Прості ігри та [illegible].

Туризм. Пішохідні, водний і велосипедні прогулянки і походи.

Лижі. Вивчення способів пересування на лижах. Ходьба на лижах по пересіченій [illegible]. Вивчення спусків та підйомів на схилах. Вивчення простих способів [illegible] і поворотів, гальмування. Прогулянки і походи на лижах в залежності від віку [illegible] підготовленості тих хто займається. Катання з гір і схилів [3].

Розглядаючи загальну фізичну підготовку, як один із головних чинників , що [illegible] на рівень результативності виступу спортсменів необхідно визначити місце [illegible]ної фізичної підготовки у системі підготовки стрільців-спортсменів.

Підготовка стрільців-спортсменів розподіляється на технічну, тактичну та [illegible] підготовки. До технічної підготовки входить напоготівка, прицілювання, [illegible] на спусковий гачок. До складу тактичної підготовки входить настроювання [illegible], варіанти обробки спуску, поправки. Фізична підготовка складається з загальної [illegible] підготовки, яка в свою чергу розділяється на витривалість і координацію [illegible] та спеціальної фізичної підготовки, яка розділяється на специфіку витривалості [illegible]фіку координації мікрорухів у вправах. Це актуально у всіх стрілецьких вправах [illegible] в Олімпійських вправах (МГ-9, МГ-6, ГП-6, МГ-5, ГП-4, МП-6, ПП-3, МП-[illegible]-5, ПП-2, ГП-12), рис.1.

[illegible] показано на рис.1 фізична підготовка займає щільне місце у системі підготовки [illegible], враховуючи статичне положення спортсменів. Її можна розглядати, як [illegible], адже без достатньої загальної і спеціальної фізичної підготовки неможливо [illegible] максимальних результатів на сучасній спортивній арені.

Висновки

1. За допомогою аналізу літературних джерел виявлено, що загальна фізична підготовка стрільців-спортсменів є невід'ємною частиною (підсистемою) системи підготовки стрільців-спортсменів.
2. Запропоновано раціональну методику фізичної підготовки стрільців.
3. Визначено структуру спеціальної фізичної підготовки.

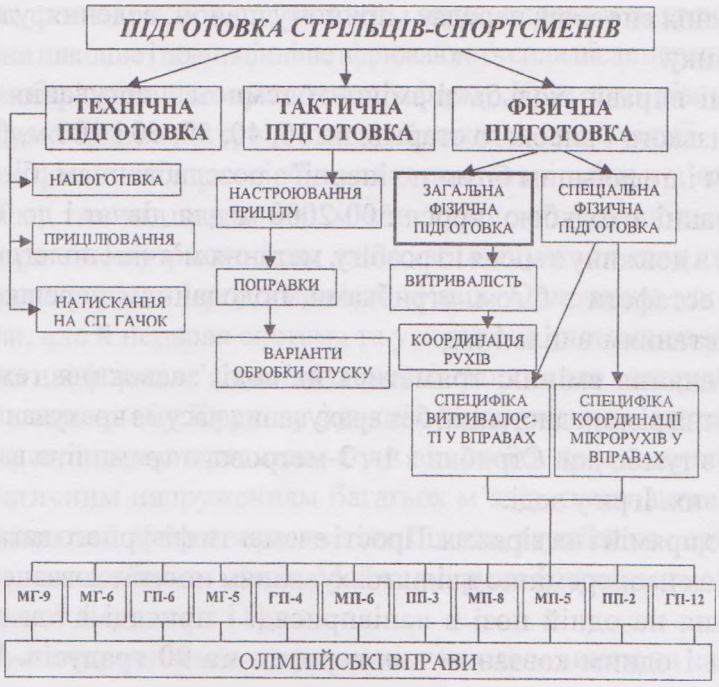

Рис. 1. Місце загальної фізичної підготовки у системі підготовки стрільців-спортсменів

4. Існує необхідність проведення поглиблених досліджень підсистеми загальної фізичної підготовки стрільців для удосконалення системи підготовки спортсменів.
5. Подальші поглиблені дослідження доцільно зосередити на дослідженні спеціальної витривалості в першу чергу в олімпійських вправах, зокрема у вправі ГП-12.

Література

1. *Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.*
2. *Пятков В.Т. Теорія і методика стрілецького спорту. – Л., 1999.-288 с.*
3. *Стрільба стендова. Пятков В.Т., Рябінін Є.Д., Юхатов В.В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: 1994.-88 с.*

THE GENERAL PHYSICAL PREPARATION ARROW-ATHLETE

Igor SOBKO, Taras MAGMET, Ruslan RUDYY

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. At analysis of the literary sources on subject of the studies is revealed that physical preparation required for technician-tactical improvement arrow and achievements top athletic result.

The Arrows-athletes work, basically, in steady-state mode. Beside athlete, regularly concerning with general and special physical preparation, stability competitive results and long is saved athletic form. This defines need of the undertaking the further studies of the physical exercises for improvement of the system of preparation arrow-athlete, in Olympic exercises in the first place and right in GP-12, MP-8, PP-3.

Key words: arrow-athlete, general physical preparation, special physical preparation.