

Мотречко Вікторія, Бермудес Діана

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ СТІЛЬЦІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано необхідність розвитку фізичних якостей спортсменів стрільців. Визначено, що у кульовій стрільбі необхідним є розвиток таких фізичних якостей, як загальна витривалість, координаційні здібності, силові здібності, швидкість, спритність, гнучкість.

Ключові слова: фізична підготовка, спортсмен, стрілець, фізичні якості.

Motrechko Viktoriia, Bermudes Diana. PHYSICAL TRAINING OF SAGITTARIUS ATHLETES

Abstract. The article theoretically substantiates the need to develop the physical qualities of shooters. It is determined that in bullet shooting it is necessary to develop such physical qualities as general endurance, coordination abilities, strength abilities, speed, agility, flexibility.

Key words: physical training, athlete, archer, physical qualities.

Актуальність. У сучасному спорті процес підготовки спортсмена від груп початкової підготовки до рівня спортивної майстерності – це організований процес, який спрямовано на досягнення високого спортивного результату, результативність якого, в значній мірі залежать від того, наскільки його правильно сплановано, організовано та побудовано.

Стрілецький спорт, характеризується стрімким зростанням спортивних результатів, модернізацією спортивного інвентарю та зміною правил змагань у напрямку ускладнення виконання вправ. Особливим у підготовці спортсменів стрільців є значне фізичне і психоемоційне напруження, яке може перешкоджати прояву умінь і навичок, що сформовано у процесі тренувальних занять. Проблеми підготовки спортсменів стрільців присвячено низку праць відомих дослідників, зокрема, наведенню прикладів ефективного використання різноманітних педагогічних методик та застосування технічних прийомів, вдосконаленню процесу спортивної підготовки стрільців з різних видів спорту, дослідженню окремих показників елементів техніки виконання пострілу. Але залишається невирішеним питання фізичної підготовки спортсменів стрільців.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні необхідності фізичної підготовки спортсменів стрільців.

Основні результати дослідження. Результативність змагальної діяльності спортсменів в будь-якому виді спорту, в тому числі і в стрілецькому залежить від спортивної підготовленості спортсмена. Спортивна підготовленість робить реально доступними певні спортивні досягнення і передбачає комплексність фізичної, технічної, тактичної, психологічна та розумової підготовки. Важливим є те,

що фахівці в області теорії і методики фізичної культури і спортивного тренування [4, 5] виділяють фізичну підготовку і розвиток фізичних якостей спортсменів у різних видах спорту як основу для формування всіх інших видів процесу спортивної підготовки спортсменів.

Фахівці стрілецького спорту сходяться у думці, що початковим етапом підготовки стрільців слід вважати фізичну підготовку. Високий рівень розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості спортсмена є факторами, які зумовлюють використання в змаганнях раціональної техніки і тактики, і тим самим визначають зростання спортивної майстерності стрільця [1, 2]. Але, часто констатують, що більшість тренерів мало уваги приділяють вправам, спрямованим на розвиток спеціальних фізичних якостей.

Фахівці в області теорії і методики спортивного тренування відзначають що: по-перше, спеціальна фізична підготовка є провідною по відношенню до загальної фізичної підготовки для спортсменів вищих розрядів будь-якої спеціалізації; по-друге, спеціальна фізична підготовка спортсменів не є окремим процесом, її завдання вирішуються одночасно з техніко-тактичною підготовкою [3, 4, 5].

Функція спеціальної фізичної підготовки полягає не в розвитку фізичних якостей, а в інтенсифікації м'язової роботи в специфічному руховому режимі з метою активізації процесу адаптації організму до умов спортивної діяльності [4]. У кульовій стрільбі необхідно в першу чергу розвиток таких фізичних якостей, як загальна витривалість, координаційні здібності, силові здібності, швидкість, спритність, гнучкість [там само].

Обґрунтуємо необхідність визначених фізичних якостей у процесі фізичної підготовки спортсменів стрільців.

Координаційні здібності – здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань [5]. Координаційні здібності спортсмену з кульової стрільби необхідні для швидкого перемикавання уваги на різні мішені. Стрільцю необхідні вміння орієнтуватися в просторі і часі, динамічна точність рухів з біомеханічною раціональністю [1]. Координаційні здібності є свого роду фізичною інтелектуальністю стрільця. Тому при проведенні тренувальних занять особливу увагу необхідно приділяти вдосконаленню роботи різних аналізаторів, які можна здійснювати загально-розвивальними і спеціальними вправами. При цьому вдосконалюються точність реєстрації положень різних частин тіла, відчуття рівноваги і ін. А змагальна діяльність в кульовій стрільбі висуває особливі вимоги до здатності точно диференціювати різні подразники.

Спритність. Відомо, що точність, спритність і влучність взаємопов'язані з проявом більш тонкої координації. У кульовій стрільбі вдосконалення влучності і точності рухів, що складають

основу влучного пострілу, найчастіше досягають методом роздільного навчання з виділенням головної фази рухової дії [2].

Сила – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень [5]. В кульовій стрільбі сила як фізична якість застосовується в трьох частинах тіла стрільця: вказівного пальця при вижимі спуску; силі кисті руки при утриманні пістолета; силі м'язів при утриманні руки зі зброєю.

Таким чином, м'язи спортсмена стрільця, які безпосередньо беруть участь у виконанні пострілу, слід розвивати в процесі початкової підготовки. М'язи ніг і тулуба – протягом усього часу, крім підготовки до змагань. Інші м'язові групи – в ході занять загальною фізичною підготовкою.

Швидкісні здібності – здатність людини виконувати певні дії в короткий час для успішного вирішення рухових. Швидкісні здібності забезпечують виконання рухових дій в мінімальний проміжок часу. У кульовій стрільбі результати виконання вправи безпосередньо залежать від швидкості стрільби. При цьому, стрільцю необхідно наявність швидкості в діях і швидкості рухових реакцій. Максимальна частота рухів стрільців залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження в стан гальмування і назад. За даними Б. М. Шияна, Т. Ю. Круцевич та ін. під швидкістю рухової реакції розуміють латентний (скритний) час реагування, який починається із сприйняття інформації, яка спонукає до дії і до виконання дії. [5]. Швидкість рухової реакції стрілки тренують заздалегідь відомим способом на заздалегідь відомі (раптово з'являються) сигнали. Таким чином, швидкість в стрілецькому спорті можна розділити на дві складові, які впливають на результат стрільби: швидкість виконання рухової дії; швидкість реакції, тобто час у відповідь дії на подразник.

Швидкість реакції є вроджене-генетичним якістю, яке з фізіологічних причин важко піддається розвитку [5]. Тому надійним способом підвищення цієї фізичної якості є відбір спортсменів [48, 105].

Встановлено, що швидкість скорочення м'язів у стрільців може значно змінюватися в результаті тренувальних навантажень. При цьому засобами розвитку швидкості у спортсменів є швидкісні вправи, що направлено впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей (швидкість реакції, швидкість виконання окремих рухів, частота рухів, швидкісна витривалість) Встановлено, що в ході виконання стрільцем вправи максимальна частота рухів залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження в стан гальмування і назад [4].

При виконанні «довгих» вправ (від 12 до 32 пострілів) з ураженням великої кількості мішеней і подоланням різних перешкод спортсмену необхідна спеціальна витривалість, що дозволяє вести ефективну стрільбу не тільки на початку, але і на завершальному етапі вправи [3].

Відомо, що витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності, додаючи стомлення [5].

Можна не сумніватися, що витривалість необхідно розвивати в ході спортивного тренування. При цьому особливу увагу необхідно приділяти періоду настання стомлення з метою оперативного педагогічного впливу на спортсмена з подолання втоми.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою (розмахом). Гнучкість є допоміжною фізичною якістю стрільця. [5]. В результаті аналізу наукових джерел виявлено зв'язок між силою і гнучкістю у стрільців різної кваліфікації. З ростом стрілецької кваліфікації відбувається одночасне підвищення силових можливостей і гнучкості. В роботі, яку виконують стрільці під час вправи стрільб гнучкість забезпечує рухливість в плечових, тазостегнових і гомілковостопних суглобах, яка виражається в свободі, швидкості і економічності рухів. Для розвитку і вдосконалення гнучкості стрілки використовують статичну і динамічну форму розтягування м'язів, сухожилок і суглобових зв'язок з поступово зростаючою амплітудою руху.

В результаті аналізу науково-методичних джерел з стрілецького спорту встановлено, що в тренувальному процесі кульової стрільби фізичній підготовці приділяється недостатня увага.

Висновки. В ході теоретичного аналізу науково-методичної літератури з'ясовано, що результативність змагальної діяльності в стрілецькому залежить від спортивної підготовленості спортсмена, що реально доступними певні спортивні досягнення і передбачає комплексність фізичної, технічної, тактичної, психологічної та розумової підготовки. Встановлено, що високий рівень розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості спортсмена є факторами, які зумовлюють використання в змаганнях раціональної техніки і тактики, але більшість тренерів мало уваги приділяють вправам, спрямованим на розвиток спеціальних фізичних якостей.

Визначено, що у кульовій стрільбі необхідним є розвиток таких фізичних якостей, як загальна витривалість, координаційні здібності, силові здібності, швидкість, спритність, гнучкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Банах С. М. Техніко-тактична підготовка стрільців у спортивно-прикладних вправах з пістолета: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Львів, 2004. 20 с.
2. Вовканич А. С. Працездатність окремих груп спортсменів при виконанні повторних статичних навантажень: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тернопіль, 1996. 24 с.
3. Гачечиладзе Я. В. Выносливость стрелка [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_110.htm.
4. Иткис М. А. Этапы подготовки стрелка [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book_154.htm].

5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закладів з фіз. виховання та спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с., іл.

Нечвоглод Ігор, Скрипка Ірина

ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті підтверджено, що особливого значення на сьогодні набуває проблема своєчасного та повноцінного використання спортивних можливостей організму дітей, пошук об'єктивної основи для визначення змісту і спрямованості тренувального процесу. Розроблено комплекс спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

Ключові слова: легкоатлети, швидкісно-силові здібності, тренувальний процес.

Nechvoglod Ihor, Skrypka Iryna. THE INFLUENCE OF THE COMPLEX OF SPECIAL EXERCISES ON THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER QUALITIES OF ATHLETES

Abstract. The article confirms that the problem of timely and full use of sports facilities of children, the search for an objective basis for determining the content and direction of the training process is of particular importance today. A set of special exercises for the development of speed and strength qualities of athletes at the stage of initial sports training has been developed.

Keywords. Athletes, speed and strength abilities, training process.

Постановка проблеми. У зв'язку з тим, що етап початкової спортивної підготовки має вплив на подальший розвиток спортсменів і саме на цьому етапі важливо сформувані базові фізичні якості, які в подальшому допомагають спортсменам, а особливо юним легкоатлетам у виборі подальшої спеціалізації [2]. За даними Й.В. Бачинський [1] спортсмени в легкій атлетиці обирають саме ту спеціалізацію в якій вони мають більший успіх, тобто якщо юні легкоатлети мають здібності до швидкості, то тренуються в спринті.

Вивчення питання розвитку фізичних якостей є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичної підготовки юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки, а завчасний розвиток необхідних фізичних якостей, необхідних для формування рухового навичку із відносно досконалою динамічною структурою, тому найбільш оптимальний варіант – цілорічне застосування засобів, що пропонуються для розвитку швидкісно-силових якостей.