

Собко І.П., Рудий Р.М., Магмет Т.М.  
**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ – СПОРТСМЕНІВ**  
*Львівський державний інститут фізичної культури*  
АНОТАЦІЇ

**Собко І.П., Рудий Р.М., Магмет Т.М. Фізична підготовка стрільців-спортсменів**

Статичні навантаження під час тренувань та багатоденних змагань вимагають від стрільців достатньої фізичної підготовленості. Тому стрільцям-спортсменам фізична підготовка необхідна. Разом з цим опублікованих наукових робіт з фізичної підготовки стрільців-спортсменів ще недостатньо. Звідси виникає *проблема* вдосконалення фізичної підготовки та уточнення її місця у навчально-тренувальному процесі стрільців-спортсменів.

Фізична підготовка займає важливе місце у системі підготовки стрільців, як підсистема загальної і спеціальної фізичної підготовки. 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.

*Ключові слова:* спортивна стрільба, фізична підготовка, загальна, спеціальна, статична робота.

**Собко И.П., Рудый Р.М., Магмет Т.М. Физическая подготовка стрелков-спортсменов**

Для выполнения статической работы во время тренировок и многодневных соревнований стрелкам необходима достаточная физическая подготовленность. Вместе с тем опубликованных научных работ по физической подготовке стрелков-спортсменов еще недостаточно. Отсюда возникает проблема совершенствования физической подготовки и уточнения ее места в учебно-тренировочном процессе.

Физическая подготовка занимает важное место в системе подготовки стрелков, как подсистема общей и специальной физической подготовки. Физически достаточно подготовленные стрелки легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливают специальную работоспособность, дольше сохраняют спортивную форму.

*Ключевые слова:* спортивная стрельба, физическая подготовка, общая, специальная, статическая работа.

**Sobko Igor, Rudyu Ruslan, Magmet Taras. Physical preparation arrow-athlete.**

For performing the steady-state work during drills and much days of the competitions arrow necessary sufficient physical preparedness. Together with that, published scientific work on physical preparation arrow-athlete else it is not enough.

Thence appears the problem of the improvement of physical preparation and revision of her (its) place in scholastic-burn-in process.

Physical preparation occupies the important place in system of preparation arrow, as subsystem general and special physical preparation. Physically, it is enough prepared arrows easier carry burn-in and competition of the load, quicker restore special capacity to work, long save the athletic form.

*The Keywords:* athletics shooting, physical preparation, the general, special, steady-state work.

**Проблема.** Процес фізичної підготовки у всіх видах спорту відіграє важливу роль у комплексній підготовці спортсменів [1-6].

Сучасний рівень спортивних досягнень на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу у кульовій стрільбі впритул наблизився до абсолютних результатів. Для того, щоб підійти до такого рівня стрільби, стрільцям необхідно приділяти увагу навчально-тренувальній роботі. У наш час методи підготовки стрільців високого класу вимагають дуже великого обсягу тренувальної роботи. Велике статичне навантаження під час тренувань та багатоденних змагань вимагають від стрільців достатньої фізичної підготовленості. Тому спортсменам, які займаються стрілецьким спортом, фізична підготовка вкрай необхідна. Без фізичної підготовки на сучасному етапі досягти найвищих спортивних результатів неможливо [2].

Разом з цим опублікованих наукових робіт з уточнення місця та вдосконалення фізичної підготовки стрільців-спортсменів ще недостатньо. Звідси виникає **проблема** вдосконалення фізичної підготовки та уточнення її місця у навчально-тренувальному процесі стрільців-спортсменів.

Необхідно 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 укріплення та підтримання здоров'я спортсмена [2, 3, 5].

**Мета** роботи - визначення структури фізичної підготовки і її місця у процесі підготовки стрільців-спортсменів.

**Методи.** З метою вирішення проблеми вдосконалення фізичної підготовки стрільців-спортсменів ми використовували такі методи досліджень:

- аналіз літературних джерел за темою досліджень;
- систематизація основних компонентів процесу 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.

**Результати.** 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. Нами розроблено блок-схему підготовки стрільців, яку запропоновано на *рис. 1*.



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

Як показано на *рис. 1*, фізична підготовка займає важливе місце у системі підготовки стрільців, враховуючи статичне положення спортсменів. Її можна розглядати як підсистему, адже без достатньої загальної і спеціальної фізичної підготовки неможливо досягти максимальних результатів на сучасній спортивній арені.

Таким чином, за допомогою аналізу літературних джерел виявлено, що фізична підготовка стрільців-спортсменів є невід’ємною частиною (підсистемою) системи підготовки стрільців-спортсменів.

Визначено структуру фізичної підготовки і її важливе місце у процесі підготовки стрільців-спортсменів (*рис. 1*).

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

Стрільці, фізично добре підготовлені, легше переносять тренувальні і змагальні навантаження, вони швидше і повноцінніше відновлюють сили після перенесених навантажень, довше зберігають високу спортивну форму. Крім того, усебічний фізичний розвиток покращує координацію рухів, що вкрай важливо під час стрільби [2, 3, 5].

Під впливом фізичних вправ відбуваються позитивні зміни у м'язах, нормалізується їх маса та об'єм, оскільки м'язи, які працюють краще постачаються кров'ю, краще насичуються, при цьому росте їхня сила, збільшується швидкість скорочення, підвищується еластичність і розтяжність. Одночасно удосконалюються не тільки самі м'язи, але й нервова система та вся рухова система спортсмена.

Розрізняють дві форми м'язової 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 статичною роботою багатьох м'язів, починаючи від м'язів стопи і закінчуючи м'язами шиї. Коли спортсмен іде, біжить, стрибає, на перший план виступає скорочувальна рухова здатність м'язів. Майже всі рухи потребують спільної динамічної і статичної м'язової діяльності [2, 7].

У стрільців-спортсменів м'язи працюють головним чином у статичному режимі, і стрілки витримують переважно статичне навантаження. Спортсмени, які регулярно займаються загальною фізичною підготовкою, такі навантаження переносять легше [2, 3].

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 стрілецьким спортом, особливо систематичні заняття загальною фізичною підготовкою є життєвою необхідністю.

На цій підставі запропоновано раціональну *методику фізичної підготовки стрільців*. За основу запропонованої методики прийнята методика фізичної підготовки стрільців-стендовиків [6], але більшу увагу для стрільців

у кульовій стрільбі приділено вправам з роботою у статичному режимі. Вправи складаються з доступних для спортсменів рухів для рук, ніг, тулуба і в різних співвідношеннях. Виконуються на місці і в русі, без предметів і з предметами, індивідуально, у групі або з партнером, з використанням гімнастичних снарядів. Потрібно чергувати вправи з 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; *стискування тенісного м'яча і утримування по 5, 10, 30 с*;
- 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, кидання по кільцю;
- 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 кидань, гра на площадці.

Легкоатлетичні вправи: ходьба зі змінним темпом, чергування ходьби і бігу, швидкісний біг з низького і високого стартів, на 30, 40, 50, 60 і 100 м, біг підтюпцем, біг із прискореннями і подальшим бігом по інерції з розслабленням, біг по пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою, кроси 500-2000 м для дівчат і до 3000-4000 м – для юнаків, стрибки у довжину з місця і з розбігу, метання м'ячів і полегшених снарядів. *Вправи зі статичною роботою груп м'язів, які працюють у стрільбі.*

Рухливі ігри: естафети з бігом, стрибками, подоланням перешкод, веденням і передачею м'яча, метанням у ціль і т. д.

Плавання: навчання вмінню триматися на воді, засвоєння техніки способів плавання, пропливання різних дистанцій без урахування часу і з урахуванням часу; старт у воду з бортика та з тумбочки; стрибки з 1-, 3-метрового трампліна у воду; прийоми рятування потоплюючих; ігри у воді.

Ковзани: біг по прямій і на віражах; прості елементи фігурного катання – ковзання на правій і лівій ногах навперемінно з відштовхуванням носком ковзана; дуги на одній нозі з ходу, ковзання на одній нозі у напівприсіді і присіді і т.д., парне катання, гальмування двома і одним ковзаном з поворотом на 90 градусів; прості ігри та естафети.

Туризм: пішохідні, лодочні і велосипедні прогулянки і походи.

Лижі: вивчення способів пересування на лижах; ходьба на лижах по пересіченій місцевості; вивчення спусків та підйомів на схилах; вивчення простих способів підйомів і поворотів, гальмування; прогулянки і походи на

лижах залежно від віку і ступеня підготовленості тих, хто займається; катання з гір і схилів.

Подальші поглиблені дослідження доцільно зосередити на вивченні загальної і спеціальної фізичної підготовки стрільців в олімпійських вправах ГП-12, МП-8, ПП-3, ГП-6, МГ-6, МГ-5, ПП-2, МП-5, МП-6, ГП-4.

#### ВИСНОВКИ:

1. За допомогою аналізу літературних джерел виявлено, що підсистема фізичної підготовки стрільців є невід'ємною частиною системи підготовки спортсменів до виконання вправ, у яких розігруються 11 комплектів олімпійських медалей.
2. Запропоновано раціональну методику фізичної підготовки стрільців.
3. Визначено структуру фізичної підготовки і її важливе місце у процесі підготовки стрільців-спортсменів.
4. Визначено необхідність проведення поглиблених досліджень підсистеми фізичної підготовки стрільців для подальшого вдосконалення системи підготовки спортсменів.
5. Подальші поглиблені дослідження доцільно зосередити на дослідженні загальної і спеціальної фізичної підготовки стрільців в олімпійських вправах ГП-12, МП-8, ПП-3, ГП-6, МГ-6, МГ-5, МГ-9, ПП-2, МП-5, МП-6, ГП-4.

#### *Література*

1. Бронштейн А.И. Опыт проверки методики профессионального отбора стрелков // Военно-санитарный сборник. - 1927. - Вып. 4. - с. 82 - 88.
2. Пятков В.Т. Физическая подготовка стрелка // Военные знания. - 1971.- № 9. - С. 35.
3. Пятков В.Т. Теорія і методика стрілецького спорту. – Л.: Інтеллект-Захід, 1999.-294 с.
4. Пятков В.Т., Кукса А.П. Науково-методичне забезпечення підготовки збірної команди України з кульової стрільби до Олімпійських ігор: Методичні рекомендації. – К.: Науковий світ, 2000. – 50 с.
5. Пятков В.Т., Рябінін В.Д., Юхатов В.В. Стрільба стендова: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ / К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах молоді і спорту. – К., 1994.– 89 с.
6. Шеламов Б.Н. Физическая подготовка как фактор, определяющий резервы спортивного мастерства спортсмена-стрелка // Сб. II симпозиума УИТ. - Бухарест (Румыния), 1983. – С. 103 – 108.
7. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 432 с., ил.