

В начале эксперимента с помощью отобранных тестов был определен уровень развития физических качеств у лыжников в контрольной и экспериментальной группах. Все данные для наглядности были переведены в баллы. Показатели физической подготовленности юных лыжников в контрольной и экспериментальной групп на протяжении всего эксперимента представлены на рисунке 1.

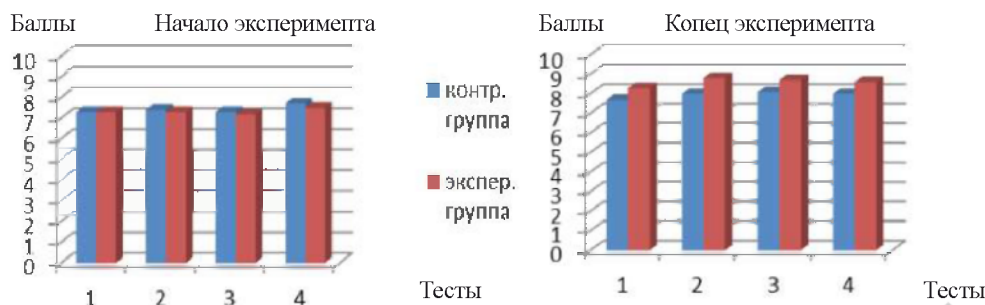


Рисунок 1 – Балльные показатели физической подготовленности начинающих лыжников контрольной и экспериментальной групп (начало и конец эксперимента)

Как видно, динамика показателей прослеживается к концу эксперимента более четко и фактически является статистически достоверной по всем показателям в экспериментальной группе при  $p < 0,05$ . В контрольной группе хоть и был отмечен прирост результатов, но достоверной динамики выявлено не было.

Уровень физической подготовленности в целом и по отдельным показателям у девочек и у мальчиков в ЭГ отражает более значимые изменения ( $p < 0,01$  до  $0,001$ ) по сравнению со лыжниками КГ;

Выявлено, что по всем показателям функциональных характеристик юные лыжники в ЭГ превосходили своих сверстников из КГ со статистическим достоверным уровнем значимости ( $p < 0,05$  до  $0,001$ ). При этом как у девочек, так и у мальчиков наиболее значимые изменения произошли в ЭГ по сравнению с занимающимися в КГ.

Таким образом, можно сделать выводы, что применение подвижных игр на занятиях по лыжной подготовке, которые представляют собой не только вспомогательные упражнения, активизирующие внимание, восстанавливающие работоспособность и улучшающие эмоциональное состояние занимающихся, но и выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность занятий и способствующего развитию и совершенствованию физических качеств и двигательных навыков. Создание и реализация игровых занятий по разработанной нами методике позволяет статистически достоверно улучшить в экспериментальной группе следующие характеристики: функциональные показатели ( $p < 0,05-0,001$ ); двигательную подготовленность ( $p < 0,01-0,001$ ); сформированность навыков владения отдельными игровыми элементами ( $p < 0,05$ ).

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1982. – 204 с.
2. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры. в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – Киев: Здоров'я, 1989. – 167 с.
3. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 118 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА

*В.Г. Нехаева,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Современный спорт отличается острой борьбой, высоким уровнем спортивных результатов, достижение которых возможно при условии соблюдения определенных требований к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете соотношения общей и специальной физической подготовки.

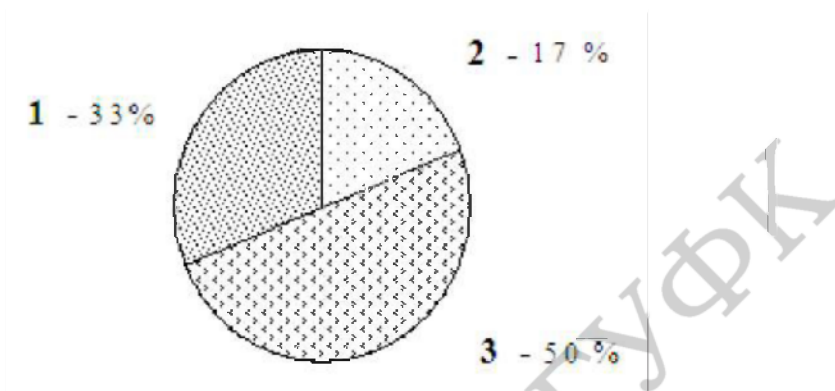
Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью гармоничного развития спортсменов, обязательным элементом полноценного тренировочного процесса, способствует укреплению здоровья, предупреждению отрицательного влияния длительного статического напряжения на организм стрелков. Однако тре-

неры часто форсируют достижение максимальных спортивных результатов за счет специальной физической подготовки, не уделяя должного внимания общей физической подготовке.

Цель настоящего исследования – выявление отношения стрелков высокой квалификации к занятиям общей физической подготовкой в тренировочном процессе. В опросе приняло участие 30 спортсменов-стрелков (из них 21 кандидат в мастера спорта и 9 мастеров спорта).

Результаты исследования показали, что большинство опрошенных спортсменов-стрелков не считают систематические занятия общей физической подготовкой обязательными.

На вопрос «занимаетесь ли вы общей физической подготовкой?» ответы распределились следующим образом: систематически занимаются – 17 %, от случая к случаю – 50 %, не занимаются – 33 % (рисунок 1).



Примечания: 1 – не занимаются ОФП; 2 – систематически занимаются ОФП; 3 – от случая к случаю.

Рисунок 1 – Результаты опроса спортсменов-стрелков

Наиболее нагруженным при выполнении стрелковых упражнений спортсменом является позвоночник.

Результаты исследований, представленные в статье А.Я. Корха [1], показали, что у 80 % обследованных стрелков было зафиксировано отклонение позвоночного столба в пределах 1–4°, а у 8 % всех обследованных – до 5°. Выявленные отклонения сохранялись в течение 1,5–2 ч после разовой тренировки. Однако, если сразу после окончания тренировки проводились профилактические комплексы упражнений, то естественное положение позвоночного столба восстанавливалось.

При нахождении постоянно в однообразном статическом положении (позе и изготровке), у спортсмена-стрелка развиваются только те группы мышц, которые принимают непосредственное участие в работе опорно-двигательного аппарата (например, у пистолетчика-правши – правая часть верхнего плечевого пояса), в то время как противоположная половина тела (в данном случае группа мышц левой руки) остается незадействованной. Следовательно, если пренебрегать дополнительными занятиями по развитию мышц верхнего плечевого пояса и поддержания общей физической формы, у спортсмена будет неравномерно развит мышечный аппарат. В результате длительного, нехарактерного для организма спортсмена положения туловища стрелка в позе и изготровке страдает позвоночник. Поэтому большое значение в стрелковом спорте необходимо уделять гармоничному развитию мышечного аппарата, что и решают задачи общей физической подготовки.

Несмотря на кажущуюся простоту действий стрелка, в работу включено значительное количество мышц опорно-двигательного аппарата спортсмена. По признакам участия в выполнении выстрела весь мышечный аппарат можно разделить на три группы:

- мышцы, непосредственно участвующие в выполнении выстрела. У стрелка из пистолета к ним относятся мышцы плеча и предплечья правой руки, мышцы кисти. У стрелка из винтовки, в стрельбе «стоя» – мышцы плечевого пояса, спины, груди, плеча и предплечья левой руки, удерживающей оружие;
- мышцы, не участвующие непосредственно в выполнении выстрела, но оказывающие свое влияние на состояние стрелка. Это преимущественно мышцы ног, шеи, туловища;
- все другие группы мышц, являющиеся нейтральными по отношению к деятельности стрелка.

Мышцы первой группы в период, непосредственно предшествующий соревнованиям, лучше не тренировать. Развивать их следует в переходном периоде и на начальном этапе подготовительного периода учебно-тренировочного процесса. Перед соревнованиями следует избегать физических нагрузок, содержащих повышенное силовое напряжение. Лучшее средство общефизической подготовки в этот период – ходьба. Она положительно воздействует на все стороны деятельности организма, и нагрузки можно легко варьировать изменением расстояния, профиля местности, темпа движения.

Мышцы второй группы практически можно развивать в течение годичного цикла подготовки, за исключением периода, непосредственно предшествующего соревнованиям. Развитие третьей группы мышц осуществляется в ходе занятий общей физической подготовкой [2].

В учебно-тренировочном процессе стрелка важно осуществить решение двух основных задач общей физической подготовки:

1. Предупреждение отрицательного влияния длительного статического напряжения на организм стрелков в учебно-тренировочном процессе. Эта подготовка включает общее укрепление здоровья и нервной системы; ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате, образующихся в результате неподвижности позы и изготровки при стрельбе; повышение жизненной емкости легких; активный отдых.

Негативных последствий на организм спортсменов можно избежать, если использовать различные мероприятия оздоровительного характера: утреннюю гигиеническую гимнастику, купание, закаливание организма, прогулки, кроссы, подвижные игры, греблю, езду на велосипеде, хождение на лыжах, катание на коньках и т. д.

2. Создание физической основы для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства путем развития общей силы и выносливости, совершенствования пластичности нервной системы (приобретение способности более быстрого образования навыков).

Ошибочно предполагать, что хорошее общефизическое развитие стрелка может компенсировать недостатки других сторон его подготовки, особенно специальной и технической [3].

Специальная физическая подготовка должна проводиться круглогодично, сопровождая и дополняя техническую подготовку стрелка. Основная форма специальной физической подготовки – тренировка с оружием или с макетом оружия в позе и изготровки.

Специальная физическая подготовка – это дальнейшее специализированное развитие физических качеств, лежащих в основе технической подготовки.

Задачи специальной физической подготовки стрелка:

- повышение силы групп мышц и укрепление связочного аппарата, несущих непосредственную нагрузку по поддержанию позы и изготровки с оружием;
- формирование специальной выносливости – способности длительно сохранять позу и изготровки с оружием, противостоять утомляющим воздействиям статических напряжений, связанных с ведением стрельбы;
- развитие чувства мышечного контроля;
- развитие специальных качеств: равновесия, координации, собранности, сосредоточенности и других, оказывающих влияние на овладение техникой стрельбы.

Успешность специальной физической подготовки полностью зависит от решения задач общей физической подготовки. Содержание и направленность специальной физической подготовки определяются профилем упражнения, характером выполняемых стрелком действий.

Выводы:

1. Рост спортивных результатов в пулевой стрельбе происходит за счет хорошей технической подготовки. Однако чем выше уровень физической подготовленности, тем легче стрелку решить эту задачу. Сравнительно невысокие и ставшие привычными физические нагрузки стрелка не предъявляют его организму повышенных требований. Следовательно, общая физическая подготовка стрелков должна оставаться на должном высоком уровне на протяжении всего этапа подготовки спортсмена.

2. Общая физическая подготовка играет огромную роль в гармоничном развитии стрелка-спортсмена. Недостаточное внимание к общей физической подготовке ведет к ухудшению состояния организма спортсмена, что в дальнейшем может поставить под угрозу его здоровье и спортивную карьеру.

1. [http://www.shooting-ua.com/force\\_shooting/practice\\_book\\_63.htm](http://www.shooting-ua.com/force_shooting/practice_book_63.htm)

2. Кинль, В.А. Пулевая стрельба: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В.А. Кинль. – М.: Просвещение, 1989. – 207 с.

3. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.

## **УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ КИТАЯ, БЕЛАРУСИ, РОССИИ)**

*В.Г. Нехаева, Ю.С. Козловская,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Олимпийские игры можно рассматривать как арену противоборства не только спортивных, но и социально-политических систем.

При анализе выступлений сборной команды СССР на Олимпийских играх, легко убедиться в том, что успехи советских спортсменов приходились на время четкого государственного регулирования олимпийской подготовки и контроля ее эффективности.