

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ГЛАЗ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

Физическая подготовка стрелка – это процесс, направленный на совершенствование его физических качеств, способствующих достижению высоких и устойчивых спортивных результатов. Наряду с технической, психологической и другими видами подготовки физическая подготовка является управляемым компонентом спортивного совершенствования. Управление процессом физической подготовки стрелка имеет свои присущие ему особенности, связанные со специализацией стрелка-спортсмена, степенью спортивного мастерства, уровнем развития физических качеств и специальных двигательных навыков, функциональным состоянием занимающихся, периодизацией спортивной тренировки и прочее.

В практике различных видов спорта физическую подготовку разделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка проводится с целью развития и совершенствования основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости. Физическая подготовка имеет большое значение для начинающих стрелков. В то же время основная цель физической подготовки квалифицированных стрелков заключается в восстановлении функционального состояния в процессе напряженной специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка неразрывно связана с общей, и ее выделение в определенной степени условно. Необходимость органического сочетания общей и специальной физической подготовки определяется закономерностями функционирования и совершенствования организма спортсмена в целом. При достаточно высоком уровне развития основных физических качеств более эффективно протекает совершенствование специальных качеств и навыков, необходимых в том или ином виде спорта. Кроме того, приобретенные в процессе физической подготовки многообразные умения и навыки являются фундаментом, благодаря которому легче и быстрее образуются новые нервно-мышечные связи, необходимые конкретному виду спорта.

Специальная выносливость – это способность спортсмена продолжительно выполнять узкоспецифическую работу, для конкретного вида спорта, чрезвычайно сложные действия, требующие максимального физического и психического напряжения для успешного достижения поставленной цели. В стрелковом спорте специальная выносливость – это способность стрелка-спортсмена эффективно противостоять утомлению, длительно сохранять рациональную позу изготовки, связанную с напряжением определенных групп мышц (статическим усилием) и эффективно преодолевать препятствия

различного характера, отрицательно влияющие на результат выступления. Утомление при «статической» работе, характеризующей действие стрелка, как известно, наступает быстро, несмотря на кажущуюся иногда легкость выполнения упражнений. Поэтому «статическую» работу стрелка в условиях тренировок целесообразно чередовать с действиями и движениями динамического характера. При статических усилиях в соответствующих нервных центрах состояние возбуждения поддерживается непрерывно, без ритмического чередования с торможением. Такой характер функционирования нервных центров ведет к быстрому утомлению их работоспособности. Процесс познания человеком внешнего мира начинается с его восприятия органами чувств, из которых важнейшим является орган зрения.

При помощи зрения человек получает большинство ощущений внешнего мира. Стоит закрыть глаза, как исчезают свет, форма предметов, синева неба, зелень травы. Все погружается в темноту, теряется ориентировка, человек становится беспомощным.

Большую часть времени своего бодрствования человек проводит в труде, и каким бы этот труд ни был, зрение в нем всегда участвует. Поэтому условия труда для глаз имеют первостепенное значение [1].

В целях развития и совершенствования специальной выносливости мышц глаз спортсменов-стрелков предлагается авторская разработка комплекса таблиц-упражнений, повышающих устойчивость внимания, быстроту реакции, различные виды памяти. За основу при разработке таких таблиц были взяты изображения китайских иероглифов и изображения автомобильных регистрационных знаков (номеров).

Изображения иероглифов (автомобильных номеров) хаотично располагаются на листе бумаги формата А4. При этом сложность выполнения задания может изменяться при помощи изменения размера изображений, количества изображений на одном листе, а также их вращения вокруг оси. Кроме того, единичное изображение каждого иероглифа (автомобильного номера) содержится на отдельной карточке.

Тренировочные занятия необходимо начинать без лимита времени на розыск предложенного элемента. Карточки с изображениями иероглифов (автомобильных номеров) располагаются на столе хаотично, на разном расстоянии от глаз. Упорядочивать их для удобства восприятия нельзя. Задание: за наименьшее время найти и сопоставить изображения иероглифов (автомобильных номеров) на карточках с хаотичными изображениями на таблицах-упражнениях.

В одной таблице иероглифы (автомобильные номера) могут располагаться редко, на других – плотно и очень плотно. Могут различаться шрифты, цветовой фон, яркость и ориентация знаков в пространстве. По мере роста умения в идентификации предлагаемых знаков время на выполнение задания сокращается и таблицы постепенно удаляются от глаза. Эти

же таблицы можно ставить вертикально, условия выполнения заданий идентичны. С целью имитации полевых условий (солнце, ветер), а также увеличения физиологической нагрузки на глаза можно изменять освещенность таблиц, направлять в ходе выполнения задания в лицо стрелку-спортсмену поток воздуха (при помощи бытового вентилятора), постепенно удалять сами таблицы и располагать их под различными углами [2].

Отработка элементов зрительного восприятия заданных упражнений должна вызывать у стрелка интерес, желание совершенствоваться, шлифовать какие-то один-два элемента или весь комплекс умений и навыков. Влияние комплекса данных таблиц на развитие и совершенствование зрительной памяти, внимания, скорости реакции способствует совершенствованию и развитию стрелка. Нельзя забывать, что в естественных условиях мишень (цель) может находиться в траве, снегу, песке, и чем больше расстояние между стрелком и целью, тем сложнее осуществить точное прицеливание. В этих целях есть необходимость в постоянных тренировках и развитии специальной выносливости мышц глаз стрелка.

Библиографический список

1. Практикум по общей физиологии и физиологии спорта : пособие для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. Б. Гандельсмана. – 2-е изд. перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 152 с.
2. Скребицкий, В.Г. Регуляция проведения возбуждения в зрительном анализаторе / В.Г. Скребицкий. – М.: Медицина, 1977. – 159 с.