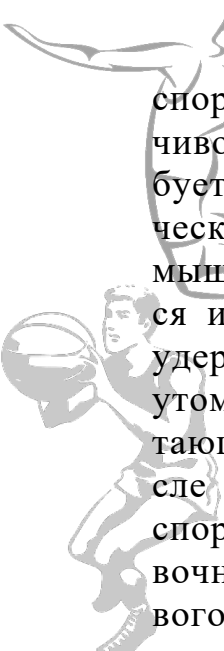


Колиненко А.Д.

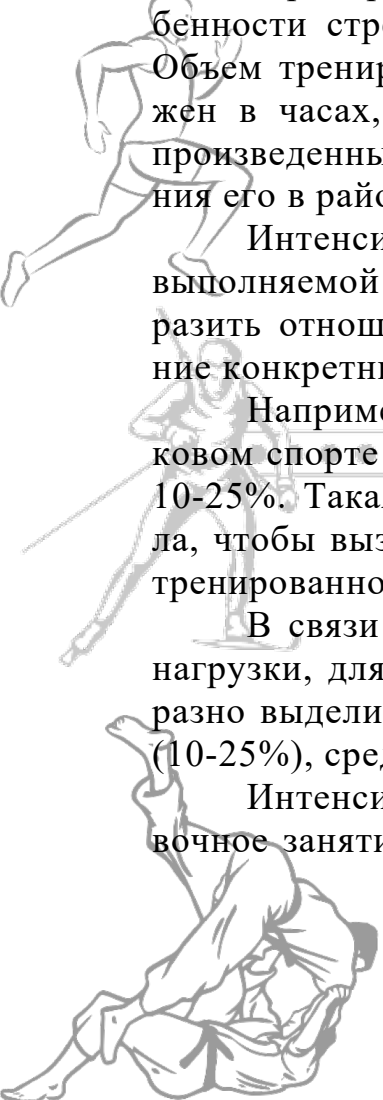
ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ



Для достижения высоких результатов в пулевой стрельбе стрелку-спортсмену необходимо обладать высокой степенью подготовки, настойчивостью, выдержкой, дисциплинированностью. Данное положение требует высокой степени тренированности спортсмена к восприятию статических нагрузок. Данные нагрузки вызывают чрезмерное напряжение мышечного аппарата стрелка, так как статическое напряжение появляется из многократного повторения действия, связанного с наведением и удержанием оружия. Длительная тренировочная нагрузка вызывает утомление, являющееся результатом физиологических изменений в работающих мышцах и функциональных системах организма. Утомление после тренировочных нагрузок является ответной реакцией организма спортсмена на раздражение извне, что, в свою очередь, влечет тренировочный эффект. Оставленный тренировочным эффектом след после разового тренировочного занятия называется срочным, а суммирование следов многих тренировочных воздействий – кумулятивным. При планировании тренировочной нагрузки нужно учитывать индивидуальные особенности стрелка для улучшения уровня и прироста тренированности. Объем тренировочной нагрузки в стрелковом спорте может быть выражен в часах, т.е. суммарным тренировочным временем, в количестве произведенных выстрелов, в количестве подъемов оружия для удерживания его в районе прицеливания.

Интенсивность тренировочной нагрузки выражается количеством выполняемой работы в единицу времени, т.е. интенсивность можно выразить отношением чисто рабочего времени, затраченного на выполнение конкретных действий с оружием, к общему времени тренировки.

Например, при выполнении соревновательных упражнений в стрелковом спорте интенсивность физической нагрузки колеблется в пределах 10-25%. Такая интенсивность тренировочных воздействий слишком мала, чтобы вызвать срочный тренировочный эффект, и поэтому для роста тренированности необходимо применять более высокие нагрузки.



В связи с большой вариативностью интенсивности тренировочной нагрузки, для удобства планирования спортивной тренировки целесообразно выделить в стрелковом спорте три режима интенсивности: слабой (10-25%), средней (26-40%) и высокой интенсивности (41% и более).

Интенсивность нагрузки должна планироваться на каждое тренировочное занятие с учетом ее динамики в цикле подготовки стрелков. Ин-

тенсивность не должна быть постоянной, ее следует менять в зависимости от задач тренировки и уровня подготовленности спортсмена.

Задачи тренировки по отработке техники стрельбы должны решаться при слабой интенсивности, а по отработке специальных качеств (статической выносливости, устойчивости оружия и др.) – с помощью средней и высокой интенсивности. В одном тренировочном занятии могут сочетаться несколько задач тренировки, и решаться они должны с различной интенсивностью нагрузки.

Для того чтобы запланировать интенсивность тренировки необходимо при планировании, в частности, интенсивности тренировки учитывать дозирование тренировочной нагрузки от уровня индивидуальной подготовленности спортсмена. Необходимо уметь точно рассчитывать величины нагрузки и отдыха. В стрелковом спорте имеются благоприятные условия для дозирования нагрузки, так как стрелок работает с постоянным отягощением (оружием), вес которого обусловлен правилами соревнований, а время его удержания можно регламентировать в зависимости от получаемых тренировочных воздействий.

Работа, выполняемая стрелком, носит интервальный характер. В процессе выполнения стрелкового упражнения спортсмен, выполняя один или нескольких выстрелов, делает паузу для отдыха, иными словами, идет чередование работы и отдыха. Учитывая данный вид работы, интенсивность нагрузки в тренировочном процессе можно строго регламентировать. Поэтому наиболее приемлемыми методами тренировки в стрелковом спорте являются методы строго регламентируемых упражнений, они характеризуются следующими параметрами: метод повторного упражнения с жестким интервалом отдыха характеризуется чередованием работы (удержание наведенного в цель оружия) и отдыха. Время отдыха строго дозировано и не должно превышать 30% от выполняемой работы.

Метод повторного упражнения с полными интервалами отдыха предполагает выполнение объема работы и большого интервала отдыха 80-100% от выполненной нагрузки, т.е. до относительного полного восстановления организма стрелка. Метод повторного упражнения с экстремальными интервалами отдыха предусматривает выполнение последующей работы на фоне утомления. Метод прогрессирующего упражнения с экстремальными интервалами отдыха предусматривает наращивание объема выполняемой работы на фоне увеличивающегося утомления. Метод нисходящего упражнения с жесткими интервалами отдыха предусматривает постепенное снижение объема работы. Метод варьирующего упражнения предусматривает изменение и объема работы (с постепенным его увеличением) и продолжительности интервалов отдыха.

Используя указанные методы в тренировочном процессе стрелков-спортсменов необходимо учесть, что они дадут положительный результат, если объем нагрузки, ее интенсивность и продолжительность отдыха соответствуют уровню подготовленности спортсмена и его функциональным возможностям.

Кроме того, составляя индивидуальные тренировочные планы, следует помнить:

– если стрелок работает над техникой производства выстрела без патрона, то время удержания оружия должно быть достаточным для выполнения качественного выстрела и соответствовать временному показателю соревновательной деятельности, а время отдыха между выстрелами позволило бы к началу следующего подъема оружия не чувствовать в мышцах следов предыдущей работы;

– если стрелок работает над устойчивостью системы «стрелок – оружие», то эта работа должна вызывать определенное утомление, перед отдыхом не ставится задача полного восстановления;

– время отдыха между сериями должно позволить восстановить функциональную готовность спортсмена к выполнению следующей работы при отработке техники стрельбы и усиливать физиологические тренировочные сдвиги в организме стрелка при решении задач развития специальных физических качеств.

Библиографический список

1. Жилкина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилкина. – М. : ДОСААФ, 1986. – 104 с.
2. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацiorский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

Кропанов А.С.

НЕОБХОДИМОСТЬ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ В СЕКЦИЯХ САМБО

Продолжающееся реформирование в сфере науки, образования и спорта, а также значительное снижение качественных показателей среди допризывной молодежи – кандидатов, принимаемых на службу в силовые ведомства, остро ставят вопрос подготовки кадров на новую, более высокую ступень развития [2, с. 43].

Не остались в стороне от этих проблем и вопросы подготовки допризывной молодежи к службе в силовых ведомствах. Важным аспектом в деле повышения боеготовности автор считает максимально возможное