

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 ВЬНОСЛИВОСТИ 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

привлечение подрастающего поколения к занятиям спортом, а именно к занятиям в секциях самбо.

Проблема общефизической подготовки подростков в секциях самбо в основном решена, однако остается ряд вопросов, которые не в полной мере отражены в программах, методических пособиях и рекомендациях, связанных с развитием у допризывной молодежи такого физического качества, как выносливость [4, с. 282].

С целью решения данной проблемы автором были изучены физические и психические нагрузки, которые испытывают подростки, занимающиеся в секциях самбо, а также определены основные виды, характер и двигательная структура их деятельности при подготовке к соревнованиям. На основании этих данных были подобраны упражнения и действия, необходимые для развития у них различных видов выносливости.

В данном исследовании автор представляет инновационные методы подготовки допризывной молодежи для улучшения и повышения у них показателей различных видов выносливости в более короткие сроки, чем по общепринятым программам обучения и тренировок.

Главным отличием от других качеств личности допризывной молодежи служит то, что физические качества, в частности различные виды выносливости, проявляются только при длительном выполнении двигательных задач (движений, действий) [1, с. 23].

Суть предлагаемой методики развития различных видов выносливости у допризывной молодежи, активно занимающейся в секциях самбо, кратко заключается в следующих положениях. Для каждого занимающегося устанавливается индивидуальная нагрузка для выполнения упражнения на выносливость в первоначальном периоде учебно-тренировочного процесса. На последующих учебно-тренировочных занятиях спортсмены выполняют упражнения на развитие определенной выносливости установленное количество раз, но в разных вариантах. Организм занимающихся адаптируется к данной нагрузке, в связи с чем автор исследования рекомендует повышать ее, увеличивая темп, скорость и частоту движений. Каждое упражнение на развитие определенного вида выносливости автор считает необходимым повторять без изменений 5-6 раз и лишь затем менять условия тренировки. На заключительном учебно-тренировочном занятии вновь выполняется тест на максимум по упражнению на выносливость, сравнивается с исходными данными.

Анализ литературных источников и личный педагогический опыт автора данных исследований свидетельствуют, что спортивная деятельность допризывной молодежи в секциях самбо по своему характеру является смешанной, т.е. умственно-физической, и относится к числу напряженных, эмоционально-насыщенных и ответственных видов физической активности человека. Такая деятельность требует хорошего здоровья,

высокого уровня физической подготовленности, физической выносливости и высокой нервно-эмоциональной устойчивости. От этого зависят не только спортивные результаты, но и здоровье допризывной молодежи в целом [3, с. 30].

В связи с этим грамотно построенный учебно-тренировочный процесс с допризывной молодежью в секциях самбо имеет исключительно важное значение. Как показывает практика, учебно-тренировочный процесс с допризывной молодежью в секциях самбо подразумевает под собой комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень развития всех физических качеств спортсмена, его психических и психофизиологических возможностей.

В настоящее время накоплен огромный опыт по формированию и совершенствованию выносливости в различных видах спорта, разработаны многочисленные средства и методы восстановления и поддержания выносливости, однако современное развитие спортивной дисциплины самбо требует обобщения накопленного материала и системного подхода к этой проблеме.

#### **Библиографический список**

1. Бобровик, А.П. Влияние циклических локомоций аэробной направленности на организм военнослужащих военной полиции / А.П. Бобровик, А.Н. Крутой, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. – Уфа: УГНТУ, 2022. – С. 23-27.
2. Бобровик, А.П. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. – С. 43-48.
3. Васняева, А.А. Психофизиологические факторы, влияющие на уровень функционального состояния организма сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. – С. 340-342.
4. Краева, Е.С. Обобщение современных методик повышения работоспособности и продления профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных организаций / Е.С. Краева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 282-287.