

**Гангалмаа Тэгш-Үйлс,**  
*магистрантка 1 курса  
специальности «Физическая культура и спорт»,  
Казахский национальный университет им. аль-Фараби*

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА СТРЕЛКА**

**Актуальность темы исследования.** В настоящее время подготовка спортсмена стрелка нуждается в инновационном подходе, особую актуальность приобретает и совершенствование физической подготовки спортсмена стрелка. Без надлежащей физической подготовки на соревнованиях спортсмены стрелки из пистолета показывают низкий результат.

**Цель исследования:** Исследование наиболее эффективных и доступных средств и методов по физической подготовке спортсменов стрелков, которые способствуют повышению качества подготовки стрелка.

Введение. Стрелковый спорт является одним из традиционных видов спорта с многолетней историей. Начало стрелкового спорта базировалось на стрельбе из лука. Один из примеров является памятник посвященный Есунке (Есунхэ), сыну Дочи-Хасара (Хасара-лучника) племяннику Чингисхана [1].

Согласно мнению большинства ученых, этот памятник, который сохраняется в Государственном Эрмитаже г. Санкт-Петербурге был воздвигнут примерно в 1226 году.

В XIV веке создано ружье. С этого периода люди начали стрелять из ружья с металлическим стволом. Позднее был улучшен металлический ствол для повышения степени меткости и дальности ружья, для чего внутреннюю поверхность металлического ствола сделали с нарезами.

Самое первое соревнование стрелкового спорта проводилось в 1452 году в Швейцарии. Начиная с 1824 года в этой стране стали традицией проведение чемпионата страны и национального праздника в каждом году, при этом швейцарцы стреляли из длинного ружья [2].

Значение физической подготовки для стрелка. Спортивная тренировка, становление и совершенствование мастерства, достижение высоких результатов предъявляют к организму спортсмена большие и разносторонние требования. Поэтому физическая подготовка является одним из главных компонентов тренировочного процесса в любом виде спорта, а том числе в стрелковом спорте.

Успешные и стабильные выступления стрелка, полноценные тренировочные занятия в известной мере зависят от состояния здоровья и функционального уровня всех систем его организма. В настоящее время всестороннее физическое развитие, в частности общая физическая подготовка, обеспечивает спортсменам постоянный высокий успех в спорте. Это доказывается теорией и результатами разных экспериментов. В стрелковом спорте во время тренировки или участия в соревновании спортсмену требуется выполнить упражнения физической подготовки на разных уровнях или на одном уровне подготовленности.

Педагогические наблюдения и специальные медицинские исследования показывают, что многолетняя специализация в стрелковом спорте связана с довольно однообразной, длительной и тяжелой работой. Рабочая поза стрелка весьма специфична и в значительной степени отличается обычной повседневной позы человека.

Взаимообусловленность основных двигательных качества является причиной того, что в процессе тренировки, даже при односторонней ее направленности, в той или иной степени развиваются все основные двигательные качества. При этом любое двигательное качество совершенствуется лучше и достигает наибольшего развития в том случае, когда в процессе тренировки используются разносторонние упражнения и осуществляется развитие других двигательных качеств. Менее значительные результаты получены при односторонней тренировке, включающей только упражнения с преимущественным воздействием на развитие одного качества. Это объясняется нарушением равновесия тормозно-возбудительных процессов, так как длительные воздействия одним и тем же раздражителем неизбежно ведут к торможению.

Всесторонняя тренировка, одновременное развитие способностей и двигательных качеств приводят к наиболее разносторонней функциональной и биохимической перестройке организма, способствуют более быстрому спортивным достижениям при более положительной реакции организма в соматической и вегетативной сфере.

Общая физическая подготовка не только развивает двигательное качество спортсмена со всех сторон, но и расширяет его двигательные навыки. Методологическая задача общей физической подготовки является повышение и восстановления работоспособности спортсменов стрелков и обеспечение спортсменам способность выдержки нагрузки тренировки. Общая физическая подготовка спортсмена стрелка независимо от специфики стрелкового спорта должна быть направлена на развитие физических качеств силы соловой и общей выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка различаются от общей физической подготовки тем, что при такой подготовке спортсмен дополнительно выбирает и выполняет одно или несколько специальных упражнения по своему виду спорта. Упражнения специальной подготовки включаются в любой тренировке, а дополнительные упражнения специально-силовой подготовки в тренировке дают спортсмену дополнительный шанс спортивный успех.

Улучшение двигательного качества и двигательных навыков спортсмена не является основной задачей специальной физической подготовки в стрелковом спорте.

Основы методологии специально-силовой подготовки заключаются в выполнении основных специальных упражнений, т.е. выполняются спортсменом отдельные движения и стрелковая подготовка, далее для совершенствования назначенных специальных элементов специально-силовая подготовка обогащается соответствующими специальными упражнениями с учетом формы и содержания

Для этого можно выполнить отдельные упражнения с оружием, например, с утяжеленным оружием, оружием с измененным центром тяжести, та также упражнения на разных макетах или специальных тренажерах.

В стрелковом спорте или в других видах спорта спортсмену приходится выдерживать большие физические или психологические нагрузки во время тренировки или соревнования. Например, стрелки из винтовки выполняют упражнение БКВ-6 /3x40/ в течение 5 часов. По мнению ученых при многократном поднятии и спускании винтовки с весом 7-8 кг стрелку приходится тратить энергию, необходимую для поднятия груза с весом приблизительно 3 т., при этом стрелок похудеет на 3-4 кг в зависимости от погодных условий, физического состояния и степени сложности соревнования. Для поднятия и поддержания оружия, тем более для работы, стоя или сидя, стрелку требуются силовая выносливость и статическое напряжение[2].

При специальном обследовании большой группы высококвалифицированных стрелков хорошее состояние было отмечено лишь у 50 процентов спортсмена. Одной из распространенных форм заболеваний является вегетососудистая дистония нарушение тонуса сосудов, как следствие высокой эмоциональной напряженности тренировочной и соревновательной деятельности на фоне невысокого уровня функциональной и физической подготовленности. Наблюдаются у стрелков и деформирующий артроз и тугоподвижность правого коленного сустава у винтовочников, миозит мышц спины, пояснично-крестцовый радикулит сколиоз грудного отдела позвоночника, хронический тонзиллит и др.

Хроническая патология суставов у стрелков занимает также весьма заметное место среди патологии опорно-двигательного аппарата. Это хроническая микротравматизация капсульно-связочного аппарата, покровного хряща, жировых тел и других образований суставов, а также заболевания слизистых сумок и микротравматические тендопатии собственной связки надколенника у стрелков наблюдается сравнительно часто. Отмечаются заболевания миоэнтезического аппарата миотизы и миоэнтезиты. Они локализуются у стрелков в области икроножной мышцы [3].

Таким образом, и спортсмены и тренеры должны знать, сколь серьезны последствия нарушения принципов спортивной тренировки, последствия пренебрежения физической подготовкой. Всесторонняя физическая тренированность изменяет организм спортсмена путем одновременного развития двигательного качества и мастерства спортсмена. Принципы физической тренированности особенны тем, что она комплексно развивает двигательное качество спортсмена стрелка имеют основные задачи:

1. Укрепление и улучшение здоровья спортсмена;
2. Повышение потенциала и роли организма;
3. Развитие основные двигательные качества и способности, скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости, а также расширение двигательных навыков

Тренировка и участие в соревнованиях по стрелковому спорту предъявляют исключительно высокие и разносторонние требования к физической подготовленности спортсмена. В стрельба как и в других вида спорта спортсмен подвергается воздействию больших физических и психических нагрузок как в процессе тренировочных занятий так и непосредственно на соревнованиях.

Подъем и держание оружия в позе изготовки, особенно при стрельбе стоя и с колена требуют от спортсмена высокого уровня силовой выносливости и выносливости к статическим усилиям. Стрельба связана с задержкой дыхания при прицеливании и выстреле. При выполнении упражнения Стандарт 3x40 например продолжительность задержки дыхания достигает в общей сложности от 50 до 75 мин. Это предъявляет особые требования к сердечно сосудистой и дыхательной системам. Кроме того спортсмен-стрелок испытывает в день до 150 микросотрясений организма вызываемых отдачей оружия при выстреле.

Большие требования предъявляются к нервной системе стрелка. Пулевую стрельбу можно отнести к высокоэмоциональным видам спорта, поскольку в предстартовом состоянии и во время соревнований спортсмены подвержены сильному эмоциональному воздействию и испытывают значительные психические напряжения.

Физическая подготовка должна предупреждать отрицательные влияния на организм стрелка различного рода неблагоприятных воздействий, связанных с процессом специализации.

## Выводы

Всесторонняя тренировка, одновременное развитие способностей и двигательных качеств приводят к наиболее разносторонней функциональной и биохимической перестройке организма, способствуют более быстрому росту спортивных достижений при более положительной реакции организма в соматической и вегетативной сфере. Это положение приводит к представлению о комплексном развитии двигательных качеств спортсмена стрелка и необходимости всесторонней физической подготовки.

Можно сделать вывод о том, что спортсмену-стрелку необходимо индивидуальная подготовка сердечно-сосудистой системы и общая физическая подготовка с акцентом на качество выносливости в большом объеме. Хорошая физическая готовность обеспечивает спортсмену уверенность в себе и успех на соревнованиях.

### **Литературы:**

1. Ундралбат Л. Буудагчдын бие бялдарын бэлтгэлжилт. (физическая подготовленность стрелка) Уланбатор, 1996
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба. –М.: Просвещение, 1989
3. Гачечелидзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. –М.: ДОСААФ, 1984.

*Научный руководитель:*

*д.п.н., профессор Е.Алимханов*