

*Академия маркетинга и социально-информационных технологий - ИМСИТ
Кубанский государственный технологический университет – филиал ФГБУ «РЭА» Минэнерго России
Алматинский технологический университет
Таджикский государственный институт культуры и искусств им. М. Турсунзаде*

НАУКА И ИННОВАЦИИ

*Материалы Международной
научно-практической конференции*

текстовое электронное издание

Краснодар
2023

*Академия маркетинга и социально-информационных технологий - ИМСИТ
Кубанский государственный технологический университет – филиал ФГБУ «РЭА»
Минэнерго России
Алматинский технологический университет
Таджикский государственный институт культуры и искусств им. М. Турсунзаде*

НАУКА И ИННОВАЦИИ

*Материалы Международной
научно-практической конференции*

текстовое электронное издание

**Краснодар
2023**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

***Аннотация.** Рассмотрены основные принципы тренировочного процесса в пулевой стрельбе, такие как, принцип углубленной специализации тренировочного процесса, принцип единства общей и специальной подготовки, принцип непрерывности, повторности и вариативности тренировочного процесса, принцип оптимально повышенных нагрузок и цикличности тренировочного процесса. Показано их комплексное влияние на спортсмена-стрелка.*

***Ключевые слова:** пулевая стрельба, принципы тренировки, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, методика тренировки.*

Спортивная тренировка – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, который направлен на достижение высоких спортивных результатов.

Теория физического воспитания предусматривает следующие специальные принципы спортивной тренировки: принцип углубленной специализации тренировочного процесса, принцип единства общей и специальной подготовки, принцип непрерывности, повторности и вариативности тренировочного процесса, принцип оптимально повышенных нагрузок и цикличности тренировочного процесса. Перечисленные принципы тренировки в полной мере относятся и к стрелковому спорту [1].

Принцип углубленной специализации тренировочного процесса предусматривает формирование и совершенствование специальных

физических, технических, тактических и психологических качеств, знаний, умений и навыков. Высокая степень их развития и согласования определяет состояние спортивной формы спортсмена.

Стрелки высокого класса обладают следующими свойствами, которые следует считать "стрелковыми" ведущими качествами:

- высокой точностью воспроизведения движений и положений тела при изготовке к стрельбе;
- тонкой координацией мелких движений системы "стрелок-оружие", обеспечивающей достаточно длительную ее устойчивость при производстве выстрелов;
- способностью тонко дозировать усилие нажима пальца на спусковой крючок;
- выносливостью к длительным статическим нагрузкам;
- способностью управлять своим состоянием и поведением в возбуждающей обстановке соревнований.

Взаимосвязанный комплекс перечисленных основных специальных качеств является решающим для обеспечения высоких результатов в стрельбе. Поэтому все методические средства тренировки должны быть направлены на их развитие.

Наблюдения и объективные методы регистрации показали, что некоторые лица, не занимающиеся пулевой стрельбой, обладают отдельными "стрелковыми" качествами. Их выявление у новичков можно использовать как важные критерии при отборе перспективных стрелков [2].

Практика стрелкового спорта выработала содержательные методы и способы подготовки стрелка, но эти средства имеют серьезный недостаток. Они ограничены лишь кругом стрелковых упражнений.

Существующая методика тренировки стрелка, основанная только на стрельбе, т. е. за счет так называемого "натаскивания" спортсмена, ограничивает его функциональные возможности для достижения высокого уровня показателей. Учитывая исключительно высокие требования,

предъявляемые к современному стрелку-спортсмену, одних только этих средств тренировки недостаточно [3].

Развитие необходимых стрелку качеств обеспечивается общей физической подготовкой (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП). Средствами СФП являются, прежде всего, основные упражнения (стрелковые) или их элементы, а также специальные подготовительные (подводящие) упражнения.

При подборе средств тренировки следует учитывать, какие возможности они содержат и в каком виде их использовать, принимая во внимание основные оперативные и перспективные учебные задачи данного этапа подготовки, квалификацию спортсмена, его физические и психологические возможности, индивидуальные особенности.

Методика развития специальных качеств характеризуется некоторыми особенностями. Как правило, сочетание физических нагрузок с ювелирной точностью действий по производству выстрелов находится во взаимном противоречии. Например, совершенствование выносливости к статическим нагрузкам «притупляет» тонкие координационные функции двигательной системы. Решение таких задач возможно только при использовании разнообразных форм и методов тренировки стрелка на различных этапах подготовки. Так, выносливость к статическим нагрузкам должна повышаться главным образом в начале подготовительного периода тренировки путем последовательного применения специальных упражнений на длительность удерживания различного по весу оружия сначала без уточнения, затем с некоторым уточнением, по экрану и т. п. Основные же задачи по выработке навыков прицеливания, устойчивого удерживания оружия и согласованности со своевременным, но смещающим оружие нажатием на спусковой крючок, решаются во второй части подготовительного и в соревновательном периодах [4].

Термин "нагрузка" в стрельбе имеет свою специфическую окраску, которую необходимо учитывать. Нагрузка должна рассматриваться с двух

основных сторон: как физическая и психофизиологическая. Физическая нагрузка при стрельбе связана, прежде всего, с устойчивым удерживанием тела и оружия длительное время в определенном положении. Психофизиологическую нагрузку следует рассматривать, в свою очередь, в двух аспектах - это сенсомоторная нагрузка, связанная с высокой точностью ощущений и восприятий, обеспечивающих согласованность различных действий спортсмена, и соревновательная нагрузка, учитывающая эмоциональное напряжение стрелка и связанные с ним физиологические реакции организма (нервно-мышечную, сердечнососудистую и др.).

Многие повышают нагрузку, увеличивая количество выстрелов. Однако в данном случае следует определить, о какой нагрузке идет речь. В условиях свободной тренировки без учета результатов стрельбы увеличение количества выстрелов (времени удерживания винтовки) повысит главным образом физическую нагрузку. Если при этом стрелок сосредоточит внимание на уточнении положения различных частей тела, на усилиях удерживания оружия и нажатии на спусковой крючок, он тем самым в значительной мере дополнит физическую нагрузку сенсорной реакцией.

При недостаточном опыте участия стрелка в соревнованиях высокая степень психофизиологической нагрузки нарушает его сенсомоторную координацию, т. е. снижается острота ощущений и точность действий. Оптимальное методическое решение заключается в трех основных направлениях: 1) в повышении сенсомоторной координации; 2) в снижении до оптимального уровня эмоционального напряжения на соревнованиях; 3) в снижении отрицательного влияния этого напряжения на точность и координацию действий стрелка [5].

Единство общей и специальной подготовки является важным принципом тренировки спортсмена, служит всестороннему развитию и совершенствованию общих и специальных физических, а также морально-волевых качеств [6].

Общая физическая подготовка (ОФП) играет роль фундамента для спортивной специализации, развивает функциональные возможности

спортсмена, обогащает его разнообразными двигательными навыками и умениями, является важным средством всестороннего развития личности[7]. Общая подготовка тесно связана со специализацией и должна отражать ее особенности.

Литература

1. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. для студентов пед. фак. институтов физ. культ. / Под редакцией Корха А. Я.- М.: Физкультура и спорт. 2000.
2. Аршавский Б.И., Саблин В.Н. Ошибки подготовки молодых стрелков. – М.: Ф и С, 2001. – 208 с.
3. Хренова Е.М. Голубец В.Н. Методика подготовки стрелка из пневматического оружия на примере студентов и спортсменов СибГИУ. Современные вопросы теории и практики обучения в вузе. – 2009. - №9. – С. 358-363.
4. Хренова Е.М. Васильев Н.Н. Особенности формирования физических качеств у стрелков-спортсменов на уроках физической культуры в вузе. Современные вопросы теории и практики обучения в вузе. – 2012. - №15. – С. 142-147.
5. Хренова Е.М. Некоторые особенности методики воспитания эмоциональной устойчивости студентов и спортсменов-стрелков в СибГИУ. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2016. – Т.14. - №1. – С. 96-98.
6. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба: Издание 3-е, переработанное и дополненное. - М.: «Физкультура и спорт», 2003.
7. Аршавский Б.И., Саблин В.Н. Ошибки подготовки молодых стрелков. – М.: Ф и С, 2001. – 208 с.