

УДК 371-799.3

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ПРИ ОТСУТСТВИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ БАЗ

Самсонова Евгения Андреевна

преподаватель
zhenja.samsonova@yandex.ru

Самсонов Андрей Юрьевич

старший преподаватель
zhenja.samsonova@yandex.ru
Новосибирский государственный медицинский университет,
Новосибирск

Аннотация. Статья посвящена выявлению инновационных подходов в тренировочном процессе у спортсменов-стрелков. В статье рассмотрены возможности использования комплексного подхода подготовки спортсменов с учетом материально-технических баз. В содержании статьи представлены инновационные модели для холостой стрельбы и для формирования общей и специальной выносливости спортсмена-стрелка.

Ключевые слова: инновации в спорте; специальная выносливость; спортсмен-стрелок; оптимизация тренировочного процесса.

INNOVATIVE APPROACHES TO IMPROVING THE SPECIAL ENDURANCE ATHLETES-SHOOTERS IN THE ABSENCE OF MATERIAL AND TECHNICAL BASES

Samsonova Evgeniya Andreevna

lecturer

Samsonov Andrey Yurevich

senior lecturer

Novosibirsk State Medical University, Novosibirsk

Abstract. Article is devoted to the identification of innovative approaches to training the athletes-shooters. The article discusses the possibility of using an integrated approach, taking into account training and logistical bases. The content of the article present innovative models for idle target practice and for the formation of the General and special endurance athlete-arrow.

Key words: innovations in sports; special endurance; athlete-shooter; optimization training.

На протяжении последнего десятилетия большое внимание стало уделяться вопросам инноваций. Инновации коснулись всех сфер, в том числе и спорта. Инновация подразумевает нововведение. Инновационные процессы – это процессы создания, распространения и использования новшества (т.е. совокупности новых идей и предложений, которые потенциально могут быть осуществлены и при условии масштабности их использования и эффективности результатов могут стать основой любого нововведения). Они выражают суть процессов социальных изменений, характеризуют источник развития общества [2].

В спорте инновации внедряются в тренировочный процесс спортсменов. Тренировочный процесс – это специальная, индивидуальная или

командная подготовка спортсмена по определенному плану к достижению поставленной цели. Не стоит забывать, что в тренировочном процессе участвуют минимум двое – тренер и спортсмен. Задача тренера не только составить план, найти инновационные подходы и оптимизировать тренировочный процесс и психологическую подготовку, но и убедить спортсмена в том, что если специально не заниматься тренировочным процессом, то результаты, показанные на тренировке, нельзя не только превзойти, но и повторить в трудных, порой непривычных условиях соревнования.

Вопросами тренировочного процесса и внедрения инновационных процессов занимались и занимаются ведущие тренеры и специалисты, теоретический аспект освещен в руководстве Льва Вайнштейна «Путь на Олимп».

Изучая литературу по специальной подготовке спортсменов-стрелков на первый план, выходит техника стрельбы, стрелковая подготовка, психологическая подготовка и почти нет информации об общей физической подготовке спортсмена. В то время как для спортсменов-стрелков необходимо развивать и специальную выносливость, т.к. им предстоит находиться в неподвижном состоянии не менее 50 минут.

Мировой стрелковый спорт постоянно развивается. В ряде упражнений пулевой стрельбы результаты достигли предельного уровня или близки к нему [5]. Следовательно, наивысший результат на данный момент уже могут показывать одновременно несколько спортсменов, но и это еще может быть не пределом. Поражение центра мишени каждым производимым выстрелом требует специальной подготовки, как технической, так и психологической, всё большее значение приобретает надёжность владения техникой прицельного выстрела. На подступах к рекордному уровню формируется большая группа сильных спортсменов-стрелков.

Стрельба во время соревнований сильно отличается от стрельбы во время тренировочного периода. Одного искусства меткого выстрела становится недостаточно. Эмоциональное напряжение, неизбежно возникающее у стрелка участвующего в ответственных соревнованиях, затрудняет выполнение даже хорошо освоенных действий. Владение методиками психорегуляции становится одной из центральных задач подготовки.

Спортсменов-стрелков, по целям которые они ставят перед собой, принято делить на три группы:

- «Спорт для себя» – любовь к оружию, интересное занятие в часы досуга, укрепление чувства уверенности в себе.
- «Для друзей» – участие в соревнованиях клубного, регионального, национального масштабов. Победа в соревнованиях здесь оценивается выше уровня показанного результата.
- «Для страны» – овладение рекордным уровнем результатов. Подготовка как к борьбе за победу в соревнованиях высшего ранга – Олимпийских играх, чемпионатах мира.

Это разные цели, требующие различного времени, усилий, материальных затрат [5].

По характеру выполняемых стрелком действий спортивная пулевая стрельба значительно отличается от атлетических и игровых видов спорта. Эти отличия в основном сводятся к следующим особенностям пулевой стрельбы [4], представленные на рисунке 1.

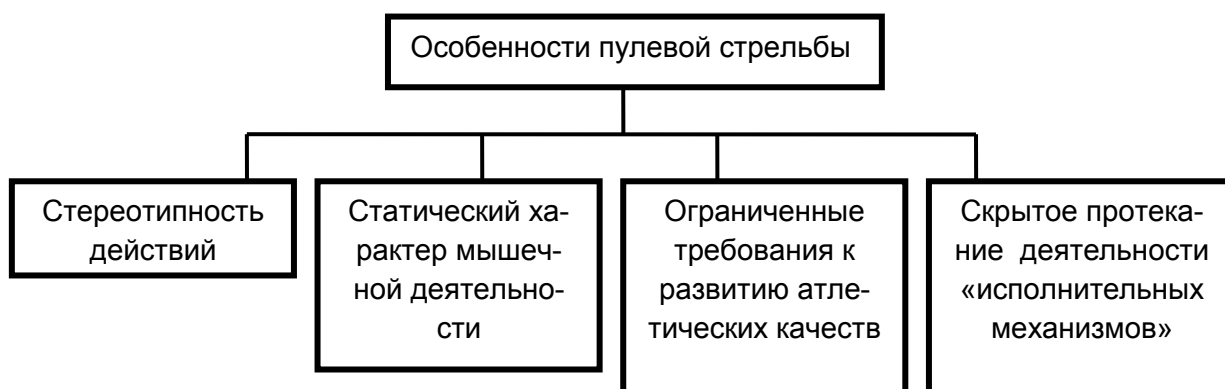


Рисунок 1. Особенности, отличающие пулевую стрельбу от других видов спорта

Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель.

Но, не смотря на все эти особенности, при обучении стрельбы новичкам или детям делается большой акцент на общую физическую подготовку и специальную выносливость будущего спортсмена – стрелка, но почему-то когда спортсмен начинает достигать определенных результатов, ОФП уходит на последний план, иногда совсем уходит из тренировочного процесса.

Обучение основам представляет собой планомерно проводимую предварительную тренировку, направленную на достижение наивысших спортивных результатов в будущем. На нее оказывает влияние постоянное улучшение координационных, технических, технико-тактических предпосылок для развития профессиональных навыков. В обучение основам будущих спортсменов-стрелков входят [4]:

1. Тренировка по наработке техники. Выработка и совершенствование техники стрельбы.
2. Общая физическая подготовка. Выработка общих и специальных основ.
3. Психологическая тренировка. Развитие мотивации, целеустремленности и т.д.

В то время как руководство подготовкой стрелка высокого класса требует специальных, профессиональных тренерских знаний. Для методически грамотного построения подготовки необходимо знать: к чему необходимо стремиться, какие конкретно качества нужно сформировать, каков будет конечный результат проведенной работы. Психологи на основе изучения выдающихся имен мирового спорта установили присущие им черты, способствующие достижению победы на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совокупность этих черт может рассматриваться как «Модель чемпиона» [5].

Применительно к спортивной пулевой стрельбе «Модель чемпиона» ориентировочно сводится к следующему [5]:

- увлеченность, любовь к спорту;
- постановка высоких, спортивных целей;
- низкий уровень личной тревожности;
- совершенное владение спортивной техникой;
- высокое спортивное трудолюбие;
- развитое чувство соревновательности, спортивной агрессивности;
- навыки психорегуляции.

И, как видно из перечня, отсутствует пункт, касающийся общей физической подготовки, специальной выносливости и координации, уделяется внимание только технике и трудолюбию спортсмена.

Специализированный комплекс свойственных стрелковому спорту знаний, прочно усвоенных умений, т.е. способности правильно управлять действием, сосредоточивать внимание на способах его выполнения, и навыков - двигательных действий, способы, выполнения которых осуществляются автоматизировано, т.е. не требуют специально направленного на них внимания, формирует специальные качества стрелка-спортсмена. Определение ведущих специальных качеств является исходным положением для разработки методики их формирования и совершенствования.

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. Единство общей и специальной подготовки является важным принципом тренировки спортсмена, служит всестороннему развитию и совершенствованию общих и специальных физических, а также морально-волевых качеств [1].

Использование общей физической подготовки (ОФП) играет роль фундамента для спортивной специализации, развивает функциональные возможности спортсмена, обогащает его разнообразными двигательными навыками и умениями, является важным средством всестороннего развития личности. Задачи физической подготовки для спортсменов-стрелков заключается в формировании:

- высокой работоспособностью в условиях длительной относительной неподвижности (гипокинезии), достаточно развитой мышечной системой и выносливостью к большим статическим нагрузкам;
- умения расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела и оружия, в то же время дозировано и избирательно напрягать и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие;
- точности и согласованности движений и положений;
- быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией;
- хорошо развитым чувством равновесия;
- способности быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;
- высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.

Перечисленные требования могут быть выполнены при условии высокого уровня общей и специализированной физической подготовленности спортсмена. Сила, быстрота, ловкость и выносливость – основные двигательные общефизические качества, на них опирается специальная подготовленность стрелка [1].

Причинами ухода ОФП из тренировочного процесса может способствовать не только личные предубеждения тренеров, желания спортс-

менов, погоня за инновациями, но и отсутствие материально-технической базы.

Рассмотрим материально-технические базы для занятий и проведения УТС по пулевой стрельбе. К материально-техническому обеспечению занятий пулевой стрельбой относятся тир (стрельбища), оборудование этих сооружений, орудие и боеприпасы, необходимые для тренировок и соревнований. В условиях Вуза и школ наиболее приемлемым является оборудование закрытого тира [7, с. 32].

По современным меркам для обеспечения тренировочного процесса и соревнований в комплекс оборудования тиров входят [7, с. 34]:

1. мишенные установки и пульты для стрельбы на 10, 25 и 50 м, предназначенные для показа и смены мишеней;
2. столики, стулья, пирамиды для хранения оружия на линии огня;
3. стойки для зрительных труб или мониторов;
4. стрелковые коврики;
5. станок для отстрела оружия, установленный на линии огня;
6. ящики для сбора гильз, предметы для уборки линии огня;
7. часы на линии огня;
8. склад для хранения оружия и боеприпасов;
9. оружейная мастерская;
10. место для чистки оружия;
11. противопожарное оборудование;
12. методический кабинет (желательно);
13. комната для судей (инструкторов, тренеров);
14. туалет.

В тире необходимо иметь следующий инвентарь [7, с. 34]:

1. зрительные трубы ЗРТ-457, ЗРТ-460 на каждое стрелковое место, плюс одна;
2. подголенники для стрельбы с колена на каждое стрелковое место;

3. спортивная форма (стрелковые костюмы, ботинки, перчатки, наушники).

Как видно, база не полноценна, основной акцент только на помещения тиров и инвентарь, а помещений для развития специальной выносливости и общей физической подготовки отсутствуют.

Инновационные подходы часто пересекаются, берут основу из прошлого опыта, совершенствуя их и создавая новые. В стрелковом спорте инновации проявили себя в создании и распространении в использовании моделей установок для холостой стрельбы «СКАТТ», «Камертон» и «Силуэт». Но не стоит забывать о выносливости, поэтому для специальной выносливости на современном этапе стоит уделить особое внимание.

Тренировка и участие в соревнованиях по стрелковому спорту предъявляют исключительно высокие и разносторонние требования к физической подготовленности спортсмена. В стрельбе, как и в других видах спорта, спортсмен подвергается воздействию больших физических и психологических нагрузок, как в процессе тренировочных занятий, так и непосредственно на соревнованиях [6].

В последнее время пропагандируют использование пилатеса в тренировочном процессе для формирования: выносливости, координации, плавности движений, релаксации, центрирования [8], но не каждому спортсмену в силу его индивидуальных особенностей подойдет такой способ подготовки физической подготовки.

Исследование спортсменов-стрелков среди студентов медицинского университета изначально проводилось на лыжниках, у которых тренировки направлены на формирование выносливости, общей физической подготовки и скоростной работы. У лыжников в технических тренировка используются резина специальная для оттачивания техники ходов и развития специальной выносливости спины, которая необходима стрелкам, следовательно, в последнее время ее используют в тренировочном процессе многие стрелки-спортсмены, т.к. для нее не нужно специально-

го помещения. Подтверждение использования резины можно изучить в книге «Укрепление мускулатуры корпуса у стрелков» [12].

В НГМУ на протяжении 8 лет проводилось исследование о росте результатов спортсменов-стрелков. Было выявлено, что студенты-спортсмены, которые совмещали стрелковую подготовку с ОФП и уделяли внимание специальной выносливости, достигали желаемых результатов значительно быстрее всех остальных. Примерами могут служить – студент, занимающийся параллельно пауэрлифтингом за пять месяцев тренировок в стрелковой подготовке из пистолета выполнил 1 разряд; спортсмены лыжники, перешедшие в секцию пулевой стрельбы в течение 12-18 месяцев выполняли норматив КМС, что по сравнению с теми, кто занимался только стрелковой, психологической и технической подготовкой достигали этого же результата на второй-третий год обучения в лучшем случае. Особое внимание стоит также обратить на творческих спортсменов, которые занимались или увлекаются до сих пор музыкой и рисованием. За последние два года в секцию было принято 5 творческих спортсменов (преимущественно те, кто играет на гитаре), которые тоже стали быстро добиваться успехов из-за их особого восприятия мишени и развитой моторики рук. Этот фактор является весьма весомым для подготовки спортсменов высокого класса.

Инновация в формировании специальной выносливости спортсмена заключается в создании специализированной тренировки. Значимость создания такой тренировки объясняется тем, что в течение длительных тренировочных сессий и соревнований спортсмены должны снова и снова использовать свое оружие с определенным уровнем контроля и эффективностью. Это требует наличия большой выносливости на протяжении многих стрелковых серий и туров. Здесь помимо хорошо тренированной аэробной выносливости требуются такие смешанные формы как [9]:

- специальная силовая выносливость;
- концентрационная выносливость.

Среди инновационных подходов для формирований этих форм выносливости подойдут игровые тренировки, круговые силовые, использование виброплатформ Power Plate 5 pro и 6 pro, которые давно используются немецкими биатлонистами в тренировочном процессе (например, Магдаленой Нойнер).

Помимо специальной выносливости в стрельбе используются методы специализированной тренировки [3], направленных на психологическую подготовку спортсмена, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Основные методы специализированной тренировки

Методы специализированной тренировки		
Тренировка техники	Тренировка результативности	Тренировка, имитирующая соревнования
Примеры	Примеры	Примеры
- «Холостая» тренировка	- Поэтапные программы	- Тренировка начальных фаз
- Стрельба по белой мишени	- Тренировка заданных параметров	- Тренировка конечных фаз
- Стрельба для отработки техники	- Стрелковые игры	- Стрельба сериями
без наблюдения		- Контрольное соревнование
с наблюдением		- Финальная тренировка
- Отработка фаз стрельбы		
- Тренировка ритма выстрела		
- Тренировка ритма стрельбы		
- Мысленная проработка, «холостая» и прицельная стрельба		
(с использованием боеприпасов)		

Исходя из данных таблицы видно, что методы направлены на формирование специальных навыков и умений спортсменов-стрелков.

Таким образом, использование данных методик в тренировочном процессе позволит не только совершенствовать технику стрельбы, но и демонстрировать стабильность результата с дальнейшим ростом и возможностью показывать высокие результаты без использования специальной экипировки.

Список использованных источников

1. Абрамович И.М. Специальная подготовка стрелка-спортсмена [Электронный ресурс]. URL:http://sc.xmuvd.ru/userfiles/file/Book/Itkis/book_50.3.htm (дата обращения: 07.07.2013).
2. Академик. Новейший философский словарь [Электронный ресурс]. URL:http://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_new_philosophy/514 (дата обращения: 09.09.2013).
3. Александренок А.С. Учись метко стрелять. Тренировка стрелков. Общие замечания о тренировке стрелка [Электронный ресурс]. URL:http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm (дата обращения: 25.08.2013).
4. Вайнштейн Л. «Путь на Олимп». Особенности спортивной пулевой стрельбы [Электронный ресурс]. URL:http://www.shooting-ua.com/books/book_418.htm (дата обращения: 05.09.2013).
5. Вайнштейн Л. «Путь на Олимп». Разделы подготовки стрелка-спортсмена. Теория и практика [Электронный ресурс]. URL:http://www.shooting-ua.com/books/book_419.htm (дата обращения: 15.08.2013).
6. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Ежегодник – «Разноцветные мишени» [Электронный ресурс]. URL:http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm (дата обращения: 05.09.2013).
7. Ларкин А.М. Особенности подготовки стрелков-спортсменов в условиях высшего учебного заведения: метод. указания. Новосибирск: СГГА, 2009. 46 с.
8. Общие практические занятия при занятии стрельбой [Электронный ресурс]. URL:http://www.shooting-ua.com/books/book_410.htm (дата обращения: 08.09.2013).
9. Пулевая стрельба: учеб.-метод. пособие. Углубление общей теории тренировки спортсменов стрелков [Электронный ресурс]. URL:http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.8.htm (дата обращения: 04.09.2013).
10. Укрепление мускулатуры корпуса у стрелков [Электронный ресурс]. URL:http://www.shooting-ua.com/books/book_412.htm (дата обращения: 05.09.2013).