

УДК 799.315.2

УСЛОВИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ОПТИМИЗАЦИИ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

В.А. Погодин

Вологодский государственный университет

В статье рассматривается процесс оптимизации технической подготовки стрелков. Приводится авторский подход к построению и оптимизации процесса подготовки в пулевой стрельбе. Анализируются педагогические условия процесса оптимизации, а также излагаются основные моменты его содержания. Целью настоящего исследования является изучение процесса оптимизации технической подготовки в условиях учебно-тренировочного процесса детской спортивной школы. Приводятся результаты собственного исследования по внедрению процесса оптимизации в ДЮСШ. Делаются выводы об успешности реализуемого процесса оптимизации технической подготовки стрелков.

Ключевые слова: *оптимизация, техническая подготовка, пулевая стрельба, подготовительный период, предсоревновательный период.*

В современной практике спорта спортивных достижений, как на мировом, так и на общенациональном уровне, добиваются посредством использования предельных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Возрастной порог спортивной специализации постепенно снижается, предъявляя завышенные требования к организму молодых спортсменов. Интенсивные тренировочные нагрузки также проходят на высоком психоэмоциональном фоне, что нередко приводит к срыву адаптивных возможностей у спортсменов, снижению результативности и медленному росту технического мастерства. Поэтому возникает необходимость разработки новых, более совершенных методов управления двигательной и спортивной деятельностью. Снижение адаптивных возможностей у спортсменов при больших физических нагрузках, неадекватных функциональному состоянию организма, вызывает снижение работоспособности. При этом важно нормирование двигательной деятельности спортсмена с учётом его индивидуальных функциональных возможностей организма при интенсивных занятиях спортом [2, с. 146–152].

Проблема совершенствования методов тренировки спортсменов связана с тем, что объём и интенсивность физической нагрузки постоянно возрастают и, как следствие, возрастает утомление с признаками перетренированности, вследствие чего снижается результат, показанный спортсменами на соревнованиях. Актуальным становится вопрос оптимизации процесса технической подготовки, с учетом

специфики этапа подготовки, на котором она реализуется, а также динамики технической подготовленности организма спортсменов, сильных и слабых сторон подготовленности каждого спортсмена. В настоящей статье изучается процесс оптимизации тренировочного процесса, а также приводится авторский подход к построению и оптимизации процесса подготовки спортсменов-стрелков, что составляет актуальность и новизну настоящего исследования [8, с. 41; 9, с. 113–116].

На основе анализа научной литературы мы можем предположить, что для оптимизации технической подготовки в пулевой стрельбе необходимы следующие педагогические условия:

а) согласованность цели, принципов и содержания учебно-тренировочного процесса с задачами технической подготовки в пулевой стрельбе, которая строится с учетом индивидуальных особенностей развития организма спортсменов;

б) индивидуализация параметров, реализуемых на практике методик спортивной тренировки, в соответствии с возрастными и конституциональными особенностями, уровнем физической подготовленности и здоровья спортсменов;

в) использование оптимальной по объему и интенсивности тренировочной нагрузки, обеспечивающей целенаправленное увеличение технической подготовленности спортсменов;

г) планирование тренировочных занятий и циклов различной продолжительности с учетом особенностей спортивной подготовки в пулевой стрельбе.

Целью настоящего исследования является изучение процесса оптимизации технической подготовки в условиях учебно-тренировочного процесса детской спортивной школы.

В рамках настоящего исследования нами был организован педагогический эксперимент на базе ДЮСШ «Юность», г. Вологды. В качестве участников эксперимента были выбраны спортсмены от 14 до 17 лет, занимающиеся в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, имеющие спортивные разряды не ниже второго на упражнении ВП-4. Испытуемые были распределены на контрольную и экспериментальную группы. В каждой группе по 12 спортсменов.

Процесс технической подготовки в контрольной группе шёл согласно рабочей программе ДЮСШ, в основу которой была положена Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства под общей редакцией А.А. Насоновой [7].

В экспериментальной группе тренировочный процесс шёл с учётом оптимизации технической подготовки и строился с учетом показателей технической подготовленности спортсменов в трёх ведущих качествах: «чувство пространственной ориентации», «чувство времени», «мышечно-суставное чувство», которые, в свою очередь, охватывают все технические элементы выстрела (изготовка, прицеливание, удержание, дыхание, нажим на спусковой крючок).

В ходе работы нами был проанализирован Областной календарь спортивных соревнований по пулевой стрельбе. За основной старт были взяты областные соревнования в мае 2015 г. Исходя из этого, был определен подготовительный период. Он включал в себя месяцы с января по апрель. Подготовительный (предсоревновательный) период – самый продолжительный в пулевой стрельбе. В этом периоде создаётся прочная функциональная база для приобретения спортивной формы. На тренировках ведется подготовка организма стрелка к эффективной соревновательной деятельности, развиваются специальные физические качества [5, с. 161].

Тренировка на этом этапе строилась так, чтобы обеспечить становление спортивной формы. Если на предыдущих этапах создавались ее предпосылки, то теперь они должны быть развиты и сведены воедино как гармонические компоненты оптимальной готовности стрелка к достижению поставленной цели. Важным моментом должно быть сохранение и поддержание высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, что является одним из условий роста тренированности.

Состав общеподготовительных средств на подготовительном этапе значительно изменяется за счёт специально-подготовительных упражнений. С одной стороны, это позволяет поддерживать достигнутый уровень подготовленности, а с другой – создает оптимальные условия для развития специальной тренированности и облегчает формирование тонко специализированных взаимосвязей между компонентами спортивной формы [1; 3, с. 35–37; 4, с. 133; 6, с. 16].

Разработанный и внедряемый нами процесс оптимизации технической подготовки базировался:

- на многократном повторении отдельных технических элементов выстрела в непривычных условиях (недостаток времени, без контроля зрения и т. д.) и с использованием специальных устройств;
- использовании упражнений, направленных на тренировку временных характеристик стрельбы, таких, как темп, ритм и длительность частных и комплексных фаз выстрела и движений стрелка;
- коррекции и разработке элементов техники выстрела, с учётом морфологических особенностей каждого отдельного стрелка в экспериментальной группе;

– активизации внимания на внутренних ощущениях спортсменов, мысленной самооценке выполняемых действий.

Результативность процесса оптимизации технической подготовки отслеживалась с помощью практических тестов для определения уровня развития специальных качеств и технической подготовленности в целом.

По результатам тестирования можно сделать следующие выводы. Уровень развития мышечно-суставного чувства увеличился по сравнению с первоначальным, что подтверждается результатами математико-статистического анализа, в результате которого были обнаружены статистически значимые различия ($U_1 = 31$, при $p \leq 0,01$; $U_2 = 19$, при $p \leq 0,01$; $U_5 = 37$, при $p \leq 0,05$). В процессе подготовки спортсмены стали более точно определять пространственные характеристики выполняемых движений ($U_6 = 37$, при $p \leq 0,05$; $U_7 = 28$, при $p \leq 0,01$; $U_8 = 8,5$, при $p \leq 0,01$). Также спортсмены стали лучше определять временные промежутки, их действия во времени стали более стабильными ($U_{9,1} = 19,5$, при $p \leq 0,01$; $U_{9,2} = 34$, при $p \leq 0,05$; $U_{10} = 20$, при $p \leq 0,01$; $U_{11} = 38,5$, при $p \leq 0,05$; $U_{12} = 16$, при $p \leq 0,01$). Следовательно, можно сделать вывод о том, что, благодаря оптимизации процесса подготовки, в целом уровень технической подготовленности спортсменов стал выше к концу предсоревновательного этапа. А также уровень их технической подготовленности значительно превосходит уровень подготовленности спортсменов, процесс подготовки которых стоился традиционным образом. Более подробно результаты этих исследований представлены в других работах автора.

Таким образом, задача оптимизации технической подготовки стрелков в учебно-тренировочном процессе детской спортивной школы решается, исходя из авторского подхода к пониманию элементов техники выстрела, за счет специфических тренировочных нагрузок и упражнений, направленных на развитие специальных качеств, таких, как мышечно-суставное чувство, чувство пространства и чувство времени, а также за счет самоанализа спортсменами выполняемых стрелковых действий.

Список литературы

1. Байдиченко Т.В. Техническая подготовленность стрелков из лука и методы ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: М., 1989. 23 с.
2. Башкин В.М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изменения функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов // Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. Сер. «Педагогика». СПб., 2011. № 129. С. 146–152.

3. Гибадуллин И.Г. Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 3. С. 35–37.
4. Золотарёв И.Б. Пулевая стрельба: учеб.-метод. Пособие. Стрелковый Союз России, М., 2011. 313 с.
5. Корх А.Я. Спортивная стрельба. М.: Физ. культура и спорт, 1987. 255 с.
6. Манханов З.С. Построение тренировочных нагрузок высококвалифицированных стрелков из лука с различным уровнем специальной физической подготовленности: дис. ... канд. пед. наук: М., 2009. 104 с.
7. Насонова А.А. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. М.: Сов. спорт, 2005. 204 с.
8. Осинцев С.А. Оптимизация тренировки на начальном этапе подготовки юных спортсменов в бодибилдинге: дис. ... канд. пед. наук: Челябинск, 2006. 203 с.
9. Павлов С.Е., Черенков Д.Р., Давыдов А.П., Павлов А.С. Пути оптимизации подготовки хоккеистов на примере эксперимента возможности развития специальных скоростных качеств в беге на коньках со старта у хоккеистов 16–19 лет // Актуальные проблемы восстановительной медицины: матер. 3-й обл. науч.-практ. конф. Челябинск. 2008. С. 113–116.

CONDITIONS AND CONTENT OF THE OPTIMIZATION PROCESS IN SHOOTING SPORTS

V.A. Pogodin

Vologda State University

The article is dedicated to the optimization of shooters' technical training. The author's approach to construction and optimization of the training in shooting are presented. The pedagogical conditions and key moments of the optimization process are shown. The aim of this research is to study the optimization of technical training in a training process of children's sports school. The results of my own research on imposing the process of optimization in children's sports school are given. The results of the success of the implemented optimization process of shooters' technical training are presented.

Keywords: *optimization, technical training, shooting sports, the preparatory period, pre-contest period.*

Об авторе:

ПОГОДИН Виталий Александрович – аспирант, старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет» (160000, г. Вологда, ул. Ленина, д. 15), e-mail: vital-pogodin2008@yandex.ru