

- Средняя (3-4 км/ч, что составляет примерно 70-90 шагов в минуту).

Будет полезна людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов.

- Быстрая (4-5 км/ч, что равно примерно 90-11 шагам в минуту).

Полезна всем людям, не имеющим проблем со здоровьем. Способна оказывать тренировочный эффект.

- Очень быстрая (5-6 км/ч или примерно 110-130 шагов за минуту).

Имеет выраженный тренирующий эффект. Подобный темп ходьбы нетренированному человеку трудно сохранить в течение длительного времени.

Оздоровительная ходьба – наиболее простая и доступная форма аэробной нагрузки. Такие нагрузки считаются лучшим способом укрепления здоровья и поддержания активного жизненного тонуса.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 350 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: 1985. 163 с.
3. Головин В.А. Физическое воспитание: Учебник. М.: Высш. школа, 1983. 391 с.

Онищук А.О., Чепиков Е.М.

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,

Кузнецов И.М.

Национальный государственный университет им. П.Ф. Лесгафта,

г. Санкт-Петербург,

Методика специальной физической подготовки

юных стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации

Фундаментом учебно-тренировочного процесса такого сложного вида спорта, как пулевая стрельба, считается техническая подготовка, которой уделяется значительное внимание, тем не менее, она определена и в первую очередь находится в зависимости от уровня физической подготовленности спортсмена [1, с. 28].

У пулевой стрельбы, как одного из направления спортивной стрельбы, существует определенная особенность. Существенная нагрузка формируется в период неподвижного положения всего тела спортсмена, когда нужно зафиксировать наилучшее положение тела для выполнения меткого выстрела. Во время стрельбы спортсмену-стрелку важно проявлять стабильность со способностью долгое время удерживать неподвижное состояние руки и оружия в сочетании с прицеливанием. Спортсмены должны обладать достаточным уровнем физической подготовленности (которая представляет собой разновидность физического воспитания), имеющей выраженную прикладную направленность» Этим и определяется актуальность выбранной нами темы научного исследования. [3, с. 54].

Цель исследования: Теоретически и экспериментально обосновать методику совершенствования специальной физической подготовки (СПФ) спортсменов-стрелков на этапе спортивной специализации с учетом их узкой направленности.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу, касающуюся общих и специальных физических качеств юных спортсменов-стрелков, выявить их предрасположенность к узкой специализации, а именно стрельбе из пневматического пистолета.

2. Исследовать структуру и содержание процесса подготовки юных стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации.

3. Разработать методику совершенствования специальной физической подготовки юных стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации.

4. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики совершенствования специальной физической подготовки юных стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации.

С целью определения общей и специальной физической подготовки спортсменов отделения пулевой стрельбы были изучены нормативные документы и рабочие программы ведущих спортивных школ России и Санкт-

Петербурга. Так же нами рассмотрен Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (ФССП) от 04.12.2007 N 329-ФЗ. Анализ документов показал, что в отношении развития общей и специальной физической подготовки нет подробных указаний об условиях её реализации, месте проведения, специфике и дозировке нагрузки, есть лишь общее распределение объёма на год для каждой группы подготовки. В то же время общей и специальной физической подготовке среди остальных видов (тактическая, техническая, психологическая) выделено достаточно большое количество времени (35% от общего объёма) на учебно-тренировочном этапе [2, с. 57].

Для изучения вопросов использования СФП в тренировочном процессе групп начальной специализации нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 58 спортсменов. В результате исследования было отмечено, что все респонденты (100% спортсменов) считают необходимым и обязательным условием регулярное использование СФП в их тренировочном процессе. Однако из них только 75% регулярно используют специальные упражнения на рубеже с оружием. 30% опрошенных спортсменов отметили, что посещают спортивный зал с целью совершенствования силовых показателей и общей выносливости.

Важность СФП подчеркивают и спортсмены, и тренеры, однако следует констатировать, что для правильного планирования и организации тренировочного процесса в настоящее время недостаточно соответствующих научно-методических работ, методических пособий, подходящих спортивной группе по возрасту и специализации.

Нами была разработана методика, направленная на специальную физическую подготовленность стрелка-пистолетчика, в основе которой использовались комплексы с применением групп упражнений в спортивном зале и на огневом рубеже с оружием. Упражнения в спортивном зале были направлены на развитие силовой выносливости, координации, развитие правильной симметричной осанки. Нами использовалось специальное

оборудование (эспандер кистевой, эластичный амортизатор, босу и др.), позволяющее воздействовать как комплексно, так и отдельно на основные стрелковые качества. Комплекс упражнений на огневом рубеже состоял из 25 упражнений, которые включали в себя задания на разделение элементов техники выстрела и его отработку в целом. Данные упражнения позволили развивать такие стрелковые качества как: выносливость к статическим нагрузкам, способность точно дозировать мышечные усилия в положении изготовки, умение длительно сохранять внимание на системе «Стрелок-оружие». Специализированные комплексы были разработаны в соответствии с годовым планированием на 2018 – 2019 годы для каждой группы подготовки, возраста и с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. В экспериментальной группе дозировка упражнений варьировалась, исходя из тренировочного опыта и уровня подготовленности. Методика составлена, исходя из календарного плана соревнований, в отличие от контрольной. Отличительной особенностью экспериментальной методики также является и то, что нами разработан и используется блок заданий, направленный на отработку техники новых Олимпийских упражнений, введенных с 2017 г., представляющий собой стрельбу в паре и за укороченное время, под громкое музыкальное сопровождение.

С целью проверки гипотезы исследования и определения эффективности разработанной методики СФП для стрелков, нами был проведен педагогический эксперимент в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении Спортивная школа олимпийского резерва «КШВСМ».

Спортсмены методом случайной выборки были разделены на экспериментальную и контрольную группы (по 18 человек), которые были сопоставимы по возрасту (13-17 лет), полу и уровню спортивных показателей – спортсмены 1 и 2 спортивных разрядов. Однородность групп была определена по результатам соревнований Первенства города Санкт-Петербурга - сентябрь 2018 года (по Т – критерию Стьюдента). Спортсмены принимали участие в первом этапе – тестирование навыков СФП. В результате проведенных до

эксперимента контрольных испытаний было выявлено, что в группах достоверных различий по уровню специальной физической подготовленности не было. Далее экспериментальная группа выполняла упражнения по разработанной нами методике, а контрольная занималась по общепринятой методике для данной спортивной школы. Эксперимент длился 8 месяцев (с 1 октября по 30 мая 2019 года.) Обе группы занимались 3 раза в неделю по 2,5 ч. В конце эксперимента стрелкам было предложено повторно выполнить те же контрольные упражнения, что и в начале эксперимента – второй этап тестирования.

В качестве оценки физической подготовленности спортсменов и проверки эффективности разработанных комплексов, нами были использованы тесты, соответствующие специальным качествам стрелка:

- высокая точность, скорость воспроизведения движений и стабильность сенсомоторной реакции (пальцевой теппинг-тест);

- тонкая координация мелких движений системы «стрелок-оружие», обеспечивающая достаточно длительную ее устойчивость при производстве выстрелов – стабилотренажер (специальная платформа для определения устойчивости);

- способность тонко дозировать усилие нажима пальца на спусковой крючок и хват рукояти пистолета (кистевая динамометрия);

- выносливость к длительным статическим нагрузкам (удержание пистолета в позе-изготовке и вис на согнутых руках на перекладине гимнастической стенки).

Данные, полученные в ходе тестирования, показали, что у пистолетчиков, занимающихся по экспериментальной методике, произошли существенные изменения в развитии таких специальных физических качеств, как: вис на перекладине; удержание пистолета в позе изготовки; устойчивость на стабилоплатформе; в пальцевом теппинг-тесте и кистевой динамометрии (при уровне значимости, $P < 0,05$). У стрелков, занимающихся по традиционной методике произошли улучшения показателей (Удержание пистолета в позе

изготовки, кистевая динамометрия, теппинг-тест), но результаты не являются достоверными $P > 0,05$.

Таким образом, исследование показало эффективность экспериментальной методики развития специальной физической подготовки в годичном цикле тренировок юных стрелков на этапе спортивной специализации с позиций новизны и оригинальности их решения. Методика специальной физической подготовки юных стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации была внедрена в практику учебно-тренировочного процесса спортивной школы «КШВСМ».

Список литературы

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. М.: Феникс. – 2006. – С 18-30.

2. Приказ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба» утверждённый Министерством спорта Российской Федерации от 27.03.2013 N 146 (ред. от 16.02.2015) Приказ Министерства спорта Рос. Федерации от 19.06.2012 N 607// Зарегистрировано в Минюсте России 19.06.2013 N 28845

3. Z.Peljha, V.Gut .Общезфизическая подготовка стрелков. Методическое пособие // Стрелковый Союз России. – 2014. – С45-60.

Пелевин Н.М.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Особенности заболеваемости населения России

Среди показателей, характеризующих здоровье населения, таких как: рождаемость, продолжительность жизни, смертность, показатель заболеваемости населения является одним из самых главных. В современной России можно выделить следующие особенности состояния здоровья: отравления, травмы и несчастные случаи, которые являются причиной высокого показателя смертности трудоспособного населения; рост «социальных» болезней (таких как: туберкулёз, СПИД).

Цель исследования. Анализ состояния здоровья населения России относительно региона проживания.