

4769/1

А

На правах рукописи

Воропаева Елена Викторовна

**ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ  
И СПОСОБЫ ЕЕ ОПТИМИЗАЦИИ**

13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры»

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 2002

А

Работа выполнена в Российской Государственной Академии физической культуры.

Научный руководитель — кандидат педагогических наук,  
профессор **Володина И.С.**

Официальные оппоненты — доктор педагогических наук, профессор  
**Данилов В.А.;**  
кандидат педагогических наук  
**Байдыченко Т.В.**

Ведущая организация — Воронежский Государственный институт физической культуры Московской Государственной академии физической культуры

Защита диссертации состоится 19 ноября 2002 г. в <sup>с.о.</sup> 12 на заседании диссертационного Совета К.311.003.01 в Российской Государственной Академии физической культуры по адресу: г. Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГАФК.

Автореферат разослан 15 октября 2002 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

К. П. Н., доцент

.....

И.В. Чеботарева



Т000004739

ЦОБ по ФКиС

РГАФК

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

4739/1

**Актуальность.** Тренировочная и соревновательная деятельность оказывает большие физические, эмоциональные и нервно-психические нагрузки на организм спортсменов. Возрастающие требования к поддержанию высокой работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки выдвигают перед исследователями задачи научного обоснования применения в конкретном виде спорта восстановительных мероприятий. Однако, в специальной литературе, затрагивающей вопросы тренировки стрелков-пулевиков, данные о применении восстановительных комплексов изложены весьма разрозненно и бессистемно. Проведенные нами опросы тренеров сборных команд России, Москвы и ведомств показали, что о раз-  
деле применения средств восстановления многие тренеры имеют лишь поверхностные знания. Нет, также, данных об использовании новых, нетрадиционных восстановительных средств в практике стрелкового спорта, успешно применяемых в других видах спорта.

Диагностика утомления необходима для рационального планирования различных структурных образований тренировочного процесса. Общеизвестно, что время наступления утомления и характер его протекания зависят от индивидуальных возможностей спортсменов, от степени тренированности, от характера нагрузки и от других факторов.

Использование различных восстановительных мероприятий (средств и методов) является неотъемлемой составляющей частью тренировочного процесса. Современные тренировочные нагрузки в подготовке стрелков – пулевиков требуют более широкого использования восстановительных средств. Однако, в специальной литературе, затрагивающей вопросы тренировки стрелков – пулевиков [Володина И.С., 1988, 1995; Жилина М.Я., 1986; Иткис М.А, 1982; Корх А.Я., 1987; Юрьев А.А., 1973; Пуллэм М.Б., Хейненкрат Ф.Т., 1991], данные о применении восстановительных комплексов изложены весьма разрозненно и бессистемно.