

4647/1

А

На правах рукописи

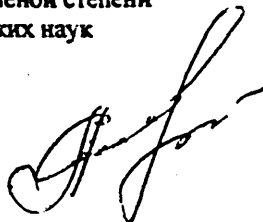
ЗОЗУЛИНА Ирина Александровна

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СТРЕЛКОВ-ПИСТОЛЕТЧИКОВ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**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 - 2001

А

Работа выполнена:

в Российской Государственной  
Академии физической культуры

Научный руководитель:

- кандидат педагогических наук,  
профессор И.С.Володина

Официальные оппоненты:

- доктор педагогических наук,  
профессор, Тышлер Д.А.  
- кандидат педагогических наук,  
профессор Саблин В.Н.

Ведущая организация:

Кубанская государственная академия  
физической культуры

Защита диссертации состоится «6» марта 2001 года в  
14<sup>00</sup> часов 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 диссертации разослан «4» февраля 2001 г.

Ученый секретарь  
диссертационного Совета,  
кандидат педагогических наук,  
доцент



Т000004647

ЦОБ по ФКиС

РГАФК

И.В. Чеботарева

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

*Актуальность исследования.* Эффективность повышения спортивного мастерства юных стрелков-пистолетчиков во многом определяется степенью управления тренировочным процессом. В настоящее время продолжают активно проводиться исследования по обоснованию параметров тренировочных нагрузок. По мнению специалистов, к наиболее сложным, относятся вопросы обеспечения должной преемственности величины тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов [Л.П.Матвеев, 1977; Л.М. Ванштейн, 1979; Л.С. Баранов, 1980; В. Орлов, Я. Гачечиладзе 1982, 1985; Ю.В. Верхошанский 1985, 1988; И.С.Володина 1985, 1996, 2000 и др.].

4647/1  
Сегодня, на этапе углубленной спортивной специализации, юным стрелкам-пистолетчикам предстоит решать ряд частных задач связанных с достижением необходимого уровня специальной статической выносливости, повышением устойчивости системы "стрелок-оружие" и системы "стрелок-оружие-мишень", освоением новых упражнений. Все это требует не только совершенствования технического мастерства, но и изменений уровня физических качеств спортсменов.

Поэтому специалисты считают, что необходимой предпосылкой успешной специализации в стрельбе из пистолета может явиться определенный уровень специальной физической подготовленности спортсмена в целом и силовых качеств в частности.

Разработанные ранее тренировочные программы не в полной мере отражают вопросы специальной силовой подготовки стрелков-пистолетчиков, обеспечивающих надежность их соревновательной деятельности.

В связи с этим организация тренировочных нагрузок силовой направленности юных стрелков-пистолетчиков в годичном цикле, тренирующихся на этапе углубленной спортивной специализации, является актуальной.

