

работы желудочно-кишечного тракта, чувство тошноты и небольшой слабости, снижение концентрации внимания.

3 фаза – стартовое состояние – наступает при включении спортсмена в атмосферу соревнований. Анализ данных анкетирования помог нам определить, что спортсмены уровня КМС и МС (25 %) применяют различные тактические варианты, которые могут благоприятно повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению.

А менее опытные спортсмены или перевозбуждаются (50 %), или впадают в состояние апатии (15 %), или иначе проявляют физиологические и психологические признаки стресса (10 %).

4 фаза – активация непосредственно в соревновательной деятельности. Обычно во время длительной встречи, а также между партиями и встречами в бильярде, наблюдается изменение активации. В этом завершающем периоде активации время, которое имеется в распоряжении у бильярдиста между подходами к столу, партиями или встречами, является наиболее важным для него, так как игрок может использовать свободное время для регуляции уровня своего возбуждения. В бильярде необходима тонкая координация движений, чрезмерное напряжение больших групп мышц может препятствовать хорошему выступлению спортсмена. У 80 % респондентов отмечается повышенное эмоциональное состояние, которое сопровождается излишним мышечным напряжением.

Выводы

В результате факторного анализа показателей общей группы бильярдистов первым фактором (генеральным) определились параметры, которые характеризуют скорость и производительность обработки информации, вторым – фактор внимания, третьим – фактор сложного сенсомоторного реагирования.

Нами было выявлено, что в предсоревновательном мезоцикле у спортсменов высокого класса концентрация внимания была незначительно, но ниже, чем непосредственно перед соревнованиями. А у спортсменов квалификации ниже МС и КМС в соревновательном микроцикле уровень концентрации внимания незначительно снизился, что указывает на недостаточную оптимизацию уровня психического состояния спортсменов к соревнованиям.

1. Готовцев, В. Л. Бильярдный спорт: учеб. пособие для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Л. Готовцев. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 216 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

ОБЗОР РЕЗУЛЬТАТОВ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ (1896–2012 ГГ.)

Нехаева В.Г., Юрчик Н.А., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Цель: обобщить исторические данные о развитии стрелкового спорта в олимпийском движении.

Задача: выявить наиболее значимые факты в истории стрелкового спорта на Олимпийских играх 1896–2012 годов.

Во многом благодаря основателю Олимпийских игр современности Пьеру де Кубертену (семикратному чемпиону Франции в стрельбе из пистолета), стрелковый спорт был включен в программу первых Олимпийских игр в Афинах в 1896 году. За все время проведения Олимпийских игр 4651 спортсмен (3996 мужчин и 655 женщин) из 149 стран пяти континентов разыграли 774 медали (646 для мужчин и 128 для женщин).

На первых Олимпийских играх в 1896 году приняло участие только 39 спортсменов из семи стран, где медали завоевали представители трех стран – Греции, США и Дании. На последних – в Лондоне в 2012 году, приняло участие уже 390 спортсменов из 108 стран и 45 разыгрываемых медалей достались спортсменам из 23 стран.

На первых Олимпийских играх спортсмены соревновались только в двух дисциплинах – стрельбе из пистолета и винтовки, а начиная с 1900 года в программу Игр была включена стендовая стрельба, а позже на следующих Олимпийских играх в Лондоне 1908 года – упражнения в стрельбе по движущейся мишени. Программа проведения первых Олимпийских игр не была постоянной и всегда менялась: изменялись или добавлялись новые упражнения, для отдельных упражнений с 1900 по 1924 год проводились командные соревнования (таблица 1).

Таблица 1 – Олимпийские медали с 1896 по 2012 год

№	Страна	Годы	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	USA	1896–2012	53	29	25	107
2	CHN	1984–2012	21	13	15	49
3	URS	1952–1988	17	15	17	49
4	SWE	1908–2012	15	23	18	56
5	GBR	1908–2012	13	15	16	44
6	NOR	1900–2008	13	8	11	32
7	ITA	1932–2012	12	12	11	35
8	FRA	1900–2012	9	13	9	31
9	RUS	1996–2012	7	11	9	27
10	GER	1912–2008	7	8	5	20
11	HUN	1912–2004	7	3	7	17
12	KOR	1988–2012	6	7	1	14
13	SUI	1900–2000	6	6	8	20
14	ROM	1952–2000	5	4	5	14
15	EUN	1992	5	2	1	8
16	FIN	1912–2008	4	7	10	21
17	BUL	1964–2004	4	6	6	16
18	FRG	1968–1988	4	4	3	11
19	POL	1936–2012	4	3	5	12
20	CAN	1908–1984	4	3	2	9
20	TCH	1956–1992	4	3	2	9
22	AUS	1984–2008	4	1	5	10
23	UKR	2000–2012	4	1	2	7
24	DEN	1896–2012	3	10	5	18
25	GDR	1968–1988	3	8	5	16
26	GRE	1896–1920	3	4	3	10
27	YUG	1988–2000	3	1	2	6
28	CZE	1996–2012	2	3	4	9
29	BEL	1900–2012	1	4	3	8
30	AUT	1960–2004	1	2	5	8
31	BLR	1996–2012	1	2	4	7
32	JPN	1960–1992	1	2	3	6
33	IND	2004–2012	1	2	1	4
34	PER	1948–1992	1	2		3
35	BRA	1920	1	1	1	3
36	CUB	1980–2012	1		3	4
37	AZE	2000–2004	1		2	3
37	SLO	2000–2012	1		2	3
39	CRO	2008–2012	1		1	2
39	EUA	1960	1		1	2
39	PRK	1972–2004	1		1	2
42	LTU	2000	1			1
42	ROU	2012	1			1
42	UAE	2004	1			1
45	SVK	1996–2012		2	3	5
46	ESP	1952–2004		2	1	3
46	KAZ	1996		2	1	3

Продолжение таблицы 1

№	Страна	Годы	Золото	Серебро	Бронза	Всего
48	COL	1972–1984		2		2
49	IOP	1992		1	2	3
50	MGL	1992–2008		1	1	2
50	NED	1900–1976		1	1	2
50	RSS	1912		1	1	2
50	SRB	2012		1	1	2
54	ARG	1948		1		1
54	CHI	1988		1		1
54	LAT	1992		1		1
54	MDA	2000		1		1
54	MEX	1932		1		1
54	POR	1976		1		1
54	RSA	1920		1		1
54	SCG	2004		1		1
62	KUW	2000–2012			2	2
63	GEO	2008			1	1
63	HAI	1924			1	1
63	NZL	1968			1	1
63	QAT	2012			1	1
63	VEN	1960			1	1
Всего:			258	259	257	774

Наибольшее количество медалей, выступая в командных и индивидуальных стартах, выиграл спортсмен из США OSBURN Carl Townsend. На Олимпийских играх 1912, 1920 и 1924 гг., выступая в стрельбе из винтовки, он выиграл 5 золотых, 4 серебряных и 2 бронзовые награды. Представители Соединенных Штатов Америки лидируют также по количеству представленных спортсменов. В 23 Олимпийских играх приняло участие 274 спортсмена из США (231 мужчина и 43 женщины) (таблица 2).

Таблица 2 – Мужчины – мультимедалисты Олимпийских игр 1896–2012 годов (пулевая и стендовая стрельба), 10 лучших спортсменов

Место	Имя	Страна	Год	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Дисциплина
1	OSBURN Carl Townsend	USA	1912–1924	5	4	2	11	Винтовка / Бегущий олень
2	LEE Willis Augustus Jun.	USA	1920	5	1	1	7	Винтовка / Бегущий олень
3	LILLOE-OLSEN Ole	NOR	1920–1924	5	1		6	Бегущий олень
4	LANE Alfred P.	USA	1912–1920	5		1	6	Пистолет
5	FISHER Morris	USA	1920–1924	5			5	Винтовка
6	OLSEN Otto Martin	NOR	1920–1924	4	3	1	8	Винтовка / Бегущий олень
7	LIBERG Einar	NOR	1908–1924	4	2	1	7	Винтовка / Бегущий олень
8	SPOONER Lloyd Spencer	USA	1920	4	1	2	7	Винтовка / Бегущий олень
9	CARLBERG Wilhelm	SWE	1908–1924	3	4		7	Пистолет / Винтовка
10	SWAHN Alfred	SWE	1908–1924	3	3	3	9	Бегущий олень / Стенд

В индивидуальных стартах среди мужчин в настоящее время два лидера: южнокорейский спортсмен JIN Jongho и немецкий спортсмен SCHUMANN Ralf. На Олимпийских играх 2012 года они завоевали по 3 золотые и 2 серебряные медали в стрельбе из пистолета. Но по количеству медалей лидирует спортсмен из Китая WANG Yifí, который выиграл в стрельбе из пистолета в различных упражнениях 6 медалей: 2 золотые, 3 серебряные и 1 бронзовую медаль (таблица 3).

Таблица 3 – Восемь лучших спортсменов среди мужчин на Олимпиаде-2012 года (индивидуальный зачет)

№	Фамилия	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	JIN Jongoh	KOR	3	2		5
2	SCHUMANN Ralf	GER/GDR	3	2		5
3	WANG Yifu	CHN	2	3	1	6
4	LINNOSVUO Pentti Tapio Aleksi	FIN	2	1		3
5	WIGGER Lones	USA	2	1		3
6	KIRIAKOV Tanyu	BUL	2		1	3
7	LANE Alfred P	USA	2		1	3
8	OLSEN Otto Martin	NOR	2		1	3

Самых больших успехов в стрелковом спорте среди женщин добилась спортсменка из США Kimberly RHODE. Она участвовала в пяти Олимпийских играх (1996–2012 гг.) в трех видах программы: скит, трап, дубль трап и с каждых Олимпийских игр возвращалась с медалью, завоевав в итоге 3 золотые, одну серебряную и одну бронзовую медаль (таблица 4).

Таблица 4 – Женщины – мультимедалисты Олимпийских игр 1976–2012 годов (пулевая и стендовая стрельба), 8 лучших спортсменов

Место	Имя	Страна	Год	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Дисциплина
1	RHODE Kimberly	USA	1996–2012	3	1	1	5	Стенд
2	LOGVINENKO Marina	RUS	1988–1996	2	1	2	5	Пистолет
3	GROZDEVA Maria	BUL	1992–2004	2		3	5	Пистолет
4	MAUER Renata	POL	1996–2000	2		1	3	Винтовка
5	DU Li	CHN	2004–2008	2			2	Винтовка
5	GUO Wenjun	CHN	2008–2012	2			2	Пистолет
7	SEKARIC Jasna	SRB	1988–2004	1	3	1	5	Пистолет
8	GALKINA Liubov	RUS	2004–2008	1	2		3	Винтовка

В послевоенные годы значительно расширилась география стран, участвующих на Олимпийских играх. Постоянный рост количества стран-участников продолжался на всех последующих Олимпийских играх. Исключением были только Олимпийские игры в Москве 1980 года, по причине политического бойкота со стороны капиталистических стран (таблица 5).

Таблица 5 – Количество участников на послевоенных Олимпийских играх 1948–2012 годов

Олимпийские игры	Количество стран-участников	Кол-во стран с медалями ОИ	Количество участников (мужчины)	Количество участников (женщины)	Всего участников
1948 London (GBR)	28	8	188		188
1952 Helsinki (FIN)	41	10	218		218
1956 Melbourne (AUS)	37	9	156		156
1960 Rome (ITA)	59	10	312		312
1964 Tokyo (JPN)	51	9	262		262
1968 Mexico City (MEX)	62	12	352	3	355
1972 Munich (FRG)	71	15	394	3	397
1976 Montreal (CAN)	60	10	336	8	344
1980 Moscow (URS)	38	10	234	5	239
1984 Los Angeles (USA)	68	17	382	77	459
1988 Seoul (KOR)	66	19	285	111	396
1992 Barcelona (ESP)	83	18	290	117	407
1996 Atlanta (USA)	100	15	294	125	419
2000 Sydney (AUS)	103	26	262	146	408
2004 Athens (GRE)	106	22	253	137	390
2008 Beijing (CHN)	103	19	245	145	390
2012 London (GBR)	108	23	231	159	390

Увеличение количества стран и участников Олимпийских игр создавало трудности для организаторов соревнований. После Олимпийских игр в Лос-Анжелесе в 1984 году, где приняло участие рекордное (459) количество спортсменов (459), было принято решение по ограничению допуска стрелков к участию на Олимпийских играх. Начиная с Олимпийских игр в Сеуле в 1988, спортсмены должны были на определенных соревнованиях предстоящего олимпийского цикла завоевать лицензии для своей страны для участия в соревнованиях. Теперь, согласно регламенту, на соревнованиях общее количество участников от всех стран для 15 упражнений олимпийской программы не может превышать 390 спортсменов. Сегодня спортсмены выступают только в индивидуальных соревнованиях (отдельно для мужчин и женщин) в трех дисциплинах: стрельбе из пистолета, винтовки и стендовой стрельбе (таблица 6).

Таблица 6 – Современные олимпийские упражнения

	Стрельба из винтовки	Стрельба из пистолета	Стендовая стрельба
Мужчины	МВ-6. Произвольная винтовка, стрельба из трех положений на 50 м (3×40 выстрелов)	МП-6. Произвольный пистолет, стрельба 60 выстрелов на 50 м	Трап, 125 мишеней
	МВ-9. Произвольная винтовка, стрельба лежа 60 выстрелов на 50 м	МП-8. Скоростной пистолет, стрельба 60 выстрелов на 25 м	Дубль трап, 150 мишеней
	ВП-6. Пневматическая винтовка, стрельба стоя 60 выстрелов на 10 м	ПП-3. Пневматический пистолет, стрельба 60 выстрелов на 10 м	Скит, 125 мишеней
Женщины	МВ-5. Произвольная винтовка, стрельба из трех положений на 50 м (3×20 выстрелов)	МП-5. Спортивный пистолет, стрельба на 25 м (30+30 выстрелов)	Трап, 75 мишеней
	ВП-4. Пневматическая винтовка, стрельба стоя 40 выстрелов на 10 м	ПП-2. Пневматический пистолет, стрельба 40 выстрелов на 10 м	Скит, 75 мишеней

В стрелковом спорте результаты стали приближаться к абсолютным за счет постоянного совершенствования технического оборудования, оружия, экипировки. Для проведения Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро в 2016 году Международный олимпийский комитет утвердил новые правила: сократили время, отведенное для выполнения упражнения, изменили форму проведения финалов. Эти изменения добавили психологической напряженности для спортсмена и зрелищности для зрителя. Стрелковый спорт стал еще более интригующим и зрелищным видом состязаний.

1. Gary, Anderson. ISSF 100 years shooting sport 1907–2007 / Anderson Gary. – ISSF. – P. 96–170.
2. Palmer, A. J. UIT History Book 1907–1977 / A. J. Palmer. – Wiesbaden: Union Internationale de Tir, 1978. – 280 p.
3. <http://www.issf-sports.org/results/historicalmedalwinners.ashx>.

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Новикова А.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Несколько десятилетий назад о средствах восстановления в спорте хотя и упоминалось, но практической роли они не играли. Однако в 70–80-х годах XX в. в связи с резким увеличением объема тренировочной и соревновательной деятельности в системе подготовки спортсменов проблема восстановления стала одной из центральных.

С этого момента и по настоящее время проведено очень большое количество исследований, посвященных разработке различных вопросов применения средств восстановления в тренировочном процессе [3, 6]. Доказывалось, что определенные педагогические, фармакологические, физиотерапевтические и психологические средства способствуют ускорению процессов восстановления после отдельных тренировочных упражнений, их комплексов, занятий и, таким образом, позволяют выполнить большой суммарный объем тренировочной работы в занятиях, микро- и мезоциклах, повышают общую работоспособность, обеспечивают профилактику