

## ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Щурко Е.В., Воронай М.К.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Опыт показывает, что в стрелковом спорте тренеры по настоящее время пренебрегают общей физической подготовкой юных спортсменов. Стрелковые упражнения характеризуются однообразным повторением, при этом автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, а возможность их дальнейшего совершенствования сужается. В настоящее время вопросы теории и методики спортивной тренировки, связанные с физической подготовкой в стрелковом спорте, представляют предмет научных дискуссий и поисков, вместе с тем накопленный в последние годы практический и теоретический материал не позволяет прийти к единому мнению по многим аспектам данной проблемы.

Целью нашего исследования является изучение влияния уровня общей физической подготовленности спортсменов-стрелков на результаты соревновательной деятельности.

Наше исследование проходило на базе стрелкового тира СДЮСТШ № 1 «ДОСААФ» отделения стрельбы пулевой. Всего в исследовании приняли участие 16 спортсменов-стрелков. Испытуемыми являлись спортсмены-стрелки УТГ-2, возраст испытуемых – 12–14 лет. Нами было проведено контрольное тестирование технической подготовки с использованием стрелкового упражнения ВП-4 (40 выстрелов, дистанция 10 м) и стрелкового тренажера «СКАТТ», а также тестирования уровня физической подготовленности спортсменов-стрелков с использованием комплекса физических упражнений. По результатам тестирования спортсмены были разделены на две однородные группы – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по общей программе для ДЮСШ, а в экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами программе, в которую в основную часть были включены упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности спортсменов-стрелков.

По итогам проведения контрольной стрельбы прирост среднего значения результата в экспериментальной группе составил 5 очков. Данный показатель говорит об эффективности применения данной методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности спортсменов-стрелков.

Таким образом, можно утверждать, что использование разработанного нами комплекса и применение его в учебно-тренировочном процессе спортсменов-стрелков повлияло на улучшение спортивного результата и уровня физической подготовленности спортсменов-стрелков.

1. Цицишвили, И. З. Специальная физическая подготовка стрелков-пулевиков / И. З. Цицишвили: ГТИФК. – Тбилиси, 1990. – С. 48.

2. Юрчик, Н. А. Современный подход к организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов стрелков: моногр. / Н. А. Юрчик. – Минск: БГУФК, 2014. – 114 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРЕЛЬБЕ ПУЛЕВОЙ

*Юрчик Н.А., Генец В.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

В научно-методической литературе стрельбу пулевую относят к сложно-координационным видам спорта, где работа идет с высокой степенью психологической нагрузки. Сложность психологических проблем, с которыми сталкивается стрелок, представляет собой ряд психологических факторов в работе стрелка, влияющих на результат стрельбы и его психическое состояние. Тем самым, можно сказать, что необходимость совершенствования и поиска новых средств и методов психологической подготовки в стрелковом спорте является одной из важнейших задач в учебно-тренировочном процессе. Важную роль в процессе подготовки стрелка играет наличие такого качества как психическая устойчивость

**Цель работы:** разработать и экспериментально обосновать методику психологической подготовки спортсменов-стрелков, специализирующихся в стрельбе из винтовки.

Согласно поставленной цели, в нашей работе решались следующие задачи:

1. Определить психологические факторы, влияющие на результативность в стрельбе спортсменов-стрелков, специализирующихся в стрельбе из винтовки.
2. Выявить влияние психологической устойчивости спортсменов-стрелков на результативность в стрельбе пулевой.

В нашем исследовании участвовали 20 спортсменов-стрелков различной квалификации. Исследования проходили на базе СДЮСТШ по стрельбе ДОСААФ г. Минска и МУНИЛ БГУФК с сентября 2016 по май 2017 г.

В сентябре 2016 г. было проведено первичное тестирование. Испытуемым было предложено пройти тестирование по методикам «Реакция на движущийся объект», «Контактная координациометрия» и «Контактная координациометрия по профилю». Также участникам было предложено выполнить контрольную стрельбу. Испытуемые выполняли стрелковое упражнение ВП-2 (20 выстрелов из положения «стоя», дистанция 10 м, пневматическая винтовка) с помощью стрелкового тренажера «СКАТТ». По результатам тестирования спортсмены были разделены на две равноценные группы – контрольную (КГ) и экспери-