

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-

ментальную (ЭГ). Обе группы на протяжении всего эксперимента выполняли одинаковые методические указания тренера за исключением того, что ЭГ дополнительно выполняла тестирование, направленное на повышение психической устойчивости.

Испытуемые КГ тренировались по общепринятой программе для СДЮШОР по стрелковому спорту, в которой не акцентируется внимание на развитие психической устойчивости стрелков.

С испытуемыми ЭГ проводились учебно-тренировочные занятия по разработанной нами программе с учетом применения психофизиологических тестов. Затем проводилось повторное тестирование с применением стрелкового тренажера «СКАТТ», на котором фиксировались техническая подготовленность спортсменов-стрелков.

По результатам контрольной стрельбы после проведения эксперимента было выявлено, что предложенная нами методика психологической подготовки в стрельбе пулевой положительно влияет и на спортивный результат. Было установлено, что по итогам проведения контрольной стрельбы прирост средних значений результативности в экспериментальной группе составил 9 %, что составляет 7,6 очка. Этот показатель говорит об улучшении технической подготовленности спортсменов-стрелков.

Таким образом, можно утверждать, что предложенная нами методика была эффективной и повлияла на улучшение спортивного результата спортсменов-стрелков.

1. Юрчик, Н. А. Управление работоспособностью квалифицированных спортсменов в стрелковом спорте / Н. А. Юрчик // Мир спорта. – 2006. – № 3. – С. 6–11.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

Юрчик Н.А., Горжанов А.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В процессе стрельбы спортсмен вынужден многократно выполнять однообразные движения, связанные с удержанием оружия в момент прицеливания и точной обработкой выстрела. Эти движения требуют высокой степени чувствительности сенсорных систем организма. Даже незначительные изменения положения туловища или его отдельных частей ведут к сокращению мышц, регулирующих их в пространственном перемещении. Нарастающее утомление в процессе длительной работы нарушает устойчивое равновесие стрелка в процессе работы с оружием. В связи с этим роль вестибулярного аппарата в обеспечении устойчивости тела стрелка становится значительной.