

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.

Целью нашего исследования является экспериментальное обоснование влияния координационных способностей на результативность технической подготовки в стрельбе из лука.

Поставленная цель предполагает решение следующего ряда задач:

1. Определить взаимосвязь координационных способностей и результативности в стрельбе из лука.

2. Экспериментально обосновать влияние координационных способностей на результативность в стрельбе из лука.

Наше исследование проходило на базе ГУ «МОКСДЮШОР» (отделение стрельбы из лука) и МУНИЛ БГУФК. Всего в исследовании приняли участие 20 спортсменов-стрелков. Испытуемыми являлись спортсмены-стрелки ГНП-2, возраст испытуемых – 12–14 лет. Нами было проведено контрольное тестирование технической подготовленности спортсменов-стрелков с использованием стрелкового упражнения М-3, а также тестирование уровня развития координационных способностей с применением стабиллоплатформы. По результатам тестирования спортсмены были разделены на две однородные группы – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по общей программе для СДЮШОР, УОР, в которой не акцентируется внимание на развитии координационных способностей. Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной нами программе, в подготовительную и заключительную которой часть были включены упражнения с применением стабиллометрической платформы, которые способствуют развитию координационных способностей.

По итогам проведения контрольной стрельбы прирост среднего значения спортивного результата в стрельбе в экспериментальной группе составил 6,1 % (13,6 очка). Данный показатель говорит об улучшении технической подготовленности спортсменов-стрелков.

Также различия наблюдались по показателям, полученным в результате стабиллометрического исследования. В экспериментальной группе их улучшение более выражено, чем в контрольной группе, что говорит об эффективности использованных нами упражнений направленных на развитие координационных способностей.

Таким образом, можно утверждать, что использование стабиллоплатформы в учебно-тренировочном процессе стрелков из лука повлияло на улучшение и стабильность спортивного результата спортсменов-стрелков.

1. Сыманович, П. Г. Стрельба из лука – основы техники: пособие. – Мозырь: МГПИ им. Н. К. Крупской, 2002. – 63 с.

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