

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ПИСТОЛЕТА

*Юрчик Н.А., Козуб А.Б.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Современный высокий уровень спортивных результатов в стрельбе пулевой требует от представителей науки поиска эффективных средств и методов, которые бы позволили более интенсивно и полно раскрыть потенциальные возможности спортсмена в соревновательных условиях. Высокая эффективность применения тренажеров в стрелковом спорте установлена в работах многих ученых, однако большинство технических устройств, из ранее применявшихся, устарели или дают гораздо меньше информации, чем тренажеры, разработанные в настоящее время, появление которых обосновано достижениями науки в области компьютерных, оптико-электронных и лазерных технологий.

Целью нашего исследования является совершенствование технической подготовленности и двигательных действий спортсменов в стрельбе из пневматического пистолета с использованием современных технических средств.

Поставленная цель предполагает решение следующего ряда задач:

1. Рассмотреть применение технических средств и их возможность в системе управления движениями спортсмена-стрелка.
2. Экспериментально обосновать эффективность применения стрелкового тренажера «СКАТТ» в учебно-тренировочном процессе при обучении технике стрельбы из пневматического пистолета.

В нашем исследовании принимали участие в опросе 5 тренеров и 20 спортсменов. Исследование проводилось на базе СДЮСТШ по стрелковому спорту ДОСААФ г. Минска. В эксперименте приняли участие спортсмены-стрелки контрольной и экспериментальной групп по 10 человек в каждой, имеющих спортивную квалификацию третьего и второго разрядов. Контрольная группа занималась по общепринятой методике подготовки в ДЮСШ, базирующейся на принципах «холостого настрела», в экспериментальной группе использовался стрелковый тренажер «СКАТТ».

В ходе опроса тренеры и спортсмены в качестве показателей отметили: высокую точность стрельбы отметило 90 % опрошенных; на стабильность результатов и надежность выступления спортсмена на соревнованиях указало 80 % респондентов; ритмичность выстрелов при оптимальном темпе стрельбы – 75 %; устойчивость позы стрелка – 75 %; плавность в движениях при нажатии спускового крючка – 70 %.

В ходе проведения наших исследований выявлено, что во время проведения занятий спортсмены-стрелки экспериментальной группы, с учетом применения тренажера «СКАТТ», смогли улучшить результативность в стрельбе на 3,9 %, что соответствует – 10,7 очка, в то время как у спортсменов-стрелков кон-

трольной группы результативность увеличилось на 1,1 %, что соответствует – 4,1 очка.

Таким образом, предложенная нами методика является эффективной и актуальной, что повлияло на прирост спортивного результата в стрельбе пулевой.

Следовательно, использование стрелкового тренажера «СКАТТ» в учебно-тренировочном процессе спортсменов-стрелков доказало свою эффективность, оказав положительное влияние на результативность в стрельбе спортсменов-стрелков.

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

## **ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ ПАМЯТИ У СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*Юрчик Н.А., Олейник Е.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Высокий уровень спортивных достижений на международной арене по спортивной стрельбе предъявляет особые требования ко всем аспектам подготовки квалифицированных спортсменов, в том числе и к формированию мышечной памяти.

Ее развитие – один из резервов технического совершенствования стрелка. Без мышечной памяти стрелок никогда не вырастет в профессионального спортсмена, поэтому ее развитию у начинающих спортсменов-стрелков должно уделяться большое внимание. Данный вопрос при подготовке спортсмена-стрелка видится нам актуальным на современном этапе развития стрельбы пулевой.

Целью нашего исследования является изучение влияния развивающих мышечную память упражнений на рост спортивного результата в стрельбе пулевой.

Поставленная цель предполагает решение следующего ряда задач:

1. Изучить современные подходы к формированию мышечной памяти спортсменов-стрелков на основе анализа научно-методической литературы.
2. Определить виды памяти и их значение для спортсменов-стрелков.
3. Оценить динамику показателей технической и тактической подготовленности стрелков-винтовочников.

Наше исследование проводилось на базе СДЮШОР № 13 по стрелковому спорту г. Минска. В экспериментальном исследовании приняло участие