

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

16 стрелков в возрасте 11–13 лет. Участники были поделены на две группы по 8 человек. Первая группа была экспериментальная, вторая – контрольная. Обе группы на протяжении всего эксперимента, который длился 8 недель, выполняли одинаковые методические указания тренера, за исключением того, что экспериментальная группа дополнительно выполняла упражнения, направленные на развитие мышечной памяти.

Спортсмены контрольной группы тренировались по общепринятой программе для ДЮСШ, в которой не акцентируется внимание на развитие мышечной памяти стрелков-пулевиков.

Экспериментальная группа проводила учебно-тренировочные занятия по разработанной нами программе, в подготовительную и основную части, которой включались упражнения, направленные на развитие мышечной памяти. Занятия проводились три раза в неделю, продолжительностью по 90 минут каждое.

В результате проведенного эксперимента улучшились такие показатели параметров техники, как:

- длина траектории (L) на 8,2 мм (с 109,1 мм, до 100,9 мм), в КГ на 8,12 мм (с 108,7 мм, до 102,1 мм);

- относительная устойчивость оружия внутри «10» на 9,1 % (с 23,6 %, до 32,7 %), в КГ на 6,7 % (с 27,1 %, до 33,8 %);

- относительная устойчивость внутри «10» средней точки прицеливания на 9,1 % (с 48 %, до 57,1 %), в КГ на 8,3 % (с 51,3 %, до 59,6 %);

- среднее время прицеливания (Т) на 1,7 с (с 14,3 с, до 12,6 с), в КГ на 0,4 с (с 12,8 с, до 14,4 с);

- расстояние между центрами наиболее удаленных пробоин (К) на 5,2 мм (с 58,9 мм, до 53,7 мм), в КГ на 8,8 мм (с 60,9 мм, до 52,1 мм).

Спортивный результат в целых числах вырос на 6,7 очков (с 85 до 91,7 очков); в дробных на 6,2 очка (с 89,2, до 95,4 очка). В КГ результат в целых вырос на 4,6 очка (с 84,7, до 89,3 очка), в дробных на 4,1 очка (с 89,5, до 93,6 очка).

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

1. Севастьянов, В. П. Пути повышения уровня стрелковой подготовленности / В. П. Севастьянов // Теория и практика физкультуры: учеб. пособие. – М., 1987. – С. 16.

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

3. Юрчик, Н. А. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Н. А. Юрчик. – Минск, 2006. – С. 56.