

С точки зрения ответственности за спортивный результат и при наличии реальных полномочий деятельность медицинской службы может влиять на отбор и допуск к тренировкам и соревнованиям атлетов, чей уровень функциональной готовности соответствует уровню ожидаемой нагрузки. Роль и ответственность врача в этом случае заключается в профилактике травматизма и переутомления спортсмена.

Таким образом, решение актуальных проблем медицинского обеспечения спорта высших достижений может обеспечить существенное повышение потенциала современного спорта Республики Беларусь, параллельно формируя заинтересованность населения в спортивном движении.

1. О физической культуре и спорте : Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-3 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. 15.01.2014. № 2/2123

2. Лубышева, Л. И. Современный спорт: проблемы и решения / Л. И. Лубышева // Человек. Спорт. Медицина. – 2014. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-sport-problemy-i-resheniya>. – Дата доступа: 04.03.2019.

3. О внесении изменения в постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь и Министерства здравоохранения Респ. Беларусь, 9 августа 2017 г. № 24/81 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. 25.08.2017. № 8/32358.

УДК 796

Селезнев С.К.,

Тихонова Е.Л.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА

Seliazniou S.K.,

Tsikhonava K.L.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

MEMORY DEVELOPMENT AS AN IMPORTANT ELEMENT IN ATHLETES-SHOOTERS' TRAINING

ABSTRACT. The article gives reasons for a specific set of exercises in the training process of athletes-shooters aimed at their memory capacity improvement. A methodology for memory capacity improvement in 14–16-year-old athletes is determined. They also show the progress of the sports result growth responding to the memory capacity of the shooters. The dependence of shooters' sports result on the memory capacity has been revealed.

KEYWORDS: shooting sports; athletes-shooters; memory capacity; memory development.

АННОТАЦИЯ. В статье обосновывается необходимость применения в учебно-тренировочном процессе стрелков-спортсменов комплексов упражнений, направленных на развитие объема памяти. Определена методика по увеличению объема памяти у спортсменов 14–16 лет. Выявлена зависимость спортивного результата стрелков от объема памяти.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: стрельба пулевая; стрелки-спортсмены; объем памяти; развитие памяти.

Для стабильного выступления на соревнованиях в подготовку стрелков необходимо включать упражнения по развитию памяти, которые позволят стрелкам сохранять и воспроизводить технику выполнения выстрела без ошибок и погрешностей. Стрелок, который на протяжении всего упражнения может воспроизводить правильную технику выстрела, может выступать стабильно и на высоком уровне [2; 3; 4].

В современном стрелковом спорте плотность результатов достаточна велика. Для достижения максимального результата стрелку необходимо на протяжении всего упражнения выполнять одинаковую, единообразную работу. Чтобы каждый выстрел был выполнен технически правильно, стрелок должен воспроизвести свою модель точного выстрела, без ошибок и погрешностей. Способность воспроизвести данную модель выстрела зависит от объема памяти. В свою же очередь объем памяти определяет скорость восприятия получаемой информации, качество ее хранения и способность дальнейшего воспроизведения.

Цель исследования: определить влияние объема памяти на эффективность тренировочного процесса.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что если в тренировочный процесс подготовки стрелков включить комплекс упражнений по развитию памяти, то это позволит улучшить динамику роста спортивного результата.

Организация исследования. Уровень технической подготовленности определялся результатом выполнения упражнения ПП-2 (40 выстрелов из пневматического пистолета). Для определения уровня объема памяти были использованы следующие методики [1]: 1) программа «MemoryTester»; 2) тест на запоминание фигур рабочей матрицы; 3) таблицы Шульте; 4) программа на развитие памяти.

Педагогический эксперимент был проведен в тире ГУ «СДЮШОР СКВС РБ по стрелковому спорту г. Минска». В эксперименте приняло участие 20 стрелков в возрасте 14–16.

После первоначального тестирования стрелки были разделены на две равноценные группы по уровню спортивного мастерства и объему памяти по 10 человек (5 юношей и 5 девушек) в каждой. Первая группа была экспериментальной, вторая – контрольной. Обе группы на протяжении всего эксперимента, который длился 12 недель, занимались по общепринятой учебно-тренировочной программе, за исключением того, что экспериментальная группа дополнительно выполняла упражнения, направленные на развитие объема памяти. Для контроля изменения уровня техни-

ческой подготовленности стрелков в конце каждой недели выполнялось стрелковое упражнение ПП-2.

Для подтверждения гипотезы о взаимосвязи объема памяти и спортивного мастерства был измерен объем памяти у мастеров спорта. Эти результаты были взяты за модельные характеристики (таблица).

Таблица – Исходные данные испытуемых в начале исследования

№	Группа испытуемых	ПП-2	Используемые методики			
			1	2	3	4
1	Мастера спорта ($\bar{x} \pm \sigma$)	374±4,94	1,27±0,21	0,66±0,08	150±4,06	6,5±1,08
2	Экспериментальная группа ($\bar{x} \pm \sigma$)	328,1±9,79	0,96±0,18	0,46±0,13	161,3±41,74	5,4±1,78
3	Контрольная группа ($\bar{x} \pm \sigma$)	331,4±9,37	0,98±0,2	0,44±0,13	165,7±43,31	5,9±1,52

Результаты исследования. При развитии памяти при помощи «Таблиц Шульте» положительной динамикой считается уменьшение затраченного времени на выполнение задания.

В программе «Memory Tester» (рисунок 1 А) наблюдается увеличение коэффициента запоминания двухзначных чисел. В начале эксперимента коэффициент составлял 0,96, а в конце эксперимента достиг максимального значения, равного 1,39. Данная динамика указывает на правильность выполнения упражнений на запоминание двухзначных чисел.

При использовании методики на запоминание фигур рабочей матрицы (рисунок 1 Б) коэффициент в начале эксперимента составлял 0,46, в конце эксперимента достиг максимального значения и составил 0,8.

При использовании методики с использованием «Таблиц Шульте» (рисунок 1 В) положительной динамикой считается уменьшение коэффициента затраченного времени, потраченного на выполнение упражнения. По завершению эксперимента время, затрачиваемое на выполнение поставленной задачи, снизилось с 161,3 с до 129,6 с. В конце эксперимента был достигнут наилучший результат.

При выполнении методики «Программа на развитие памяти» коэффициент изменился с 5,4 до 7,9 (рисунок 1 Г).

Из вышеприведенных результатов можно сделать вывод, что комплекс упражнений, направленный на увеличение объема памяти, оказал положительное влияние. В каждой из методик по увеличению памяти наблюдается положительная динамика.

На рисунке 2 видно, что динамика роста результатов значительно выше в экспериментальной группе, которая использовала упражнения, направленные на увеличение объема памяти. В экспериментальной группе результат составил 342,2 очка, а в контрольной группе – 336,9 очка. За время проведения исследования экспериментальная группа увеличила результат на 14,1 очка, а контрольная группа – на 5 очков.

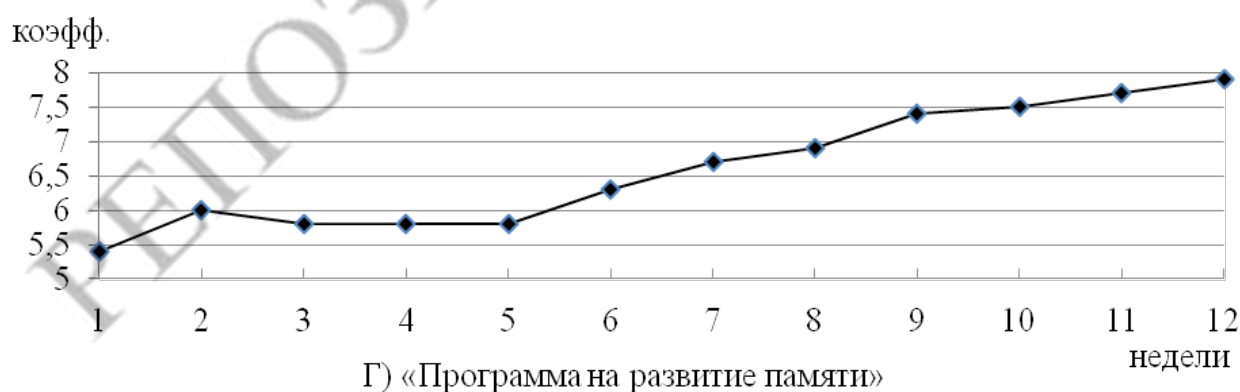
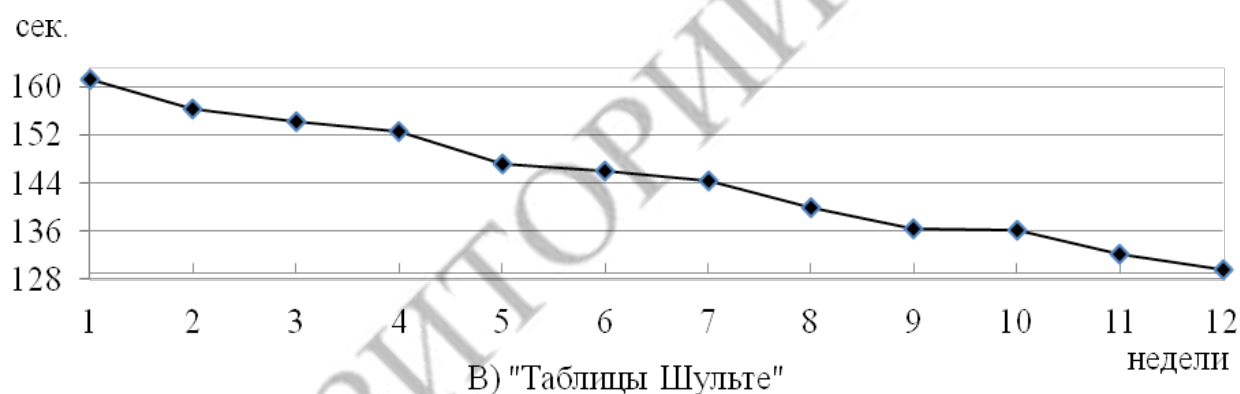
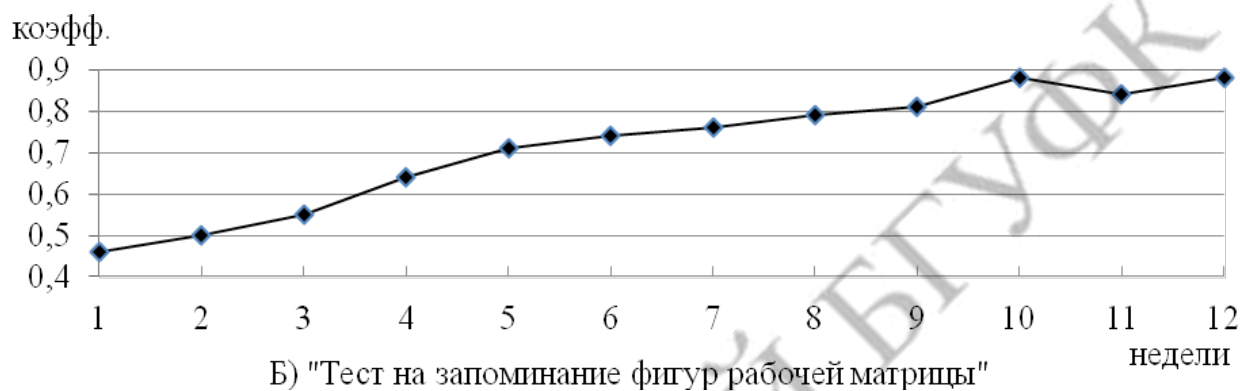
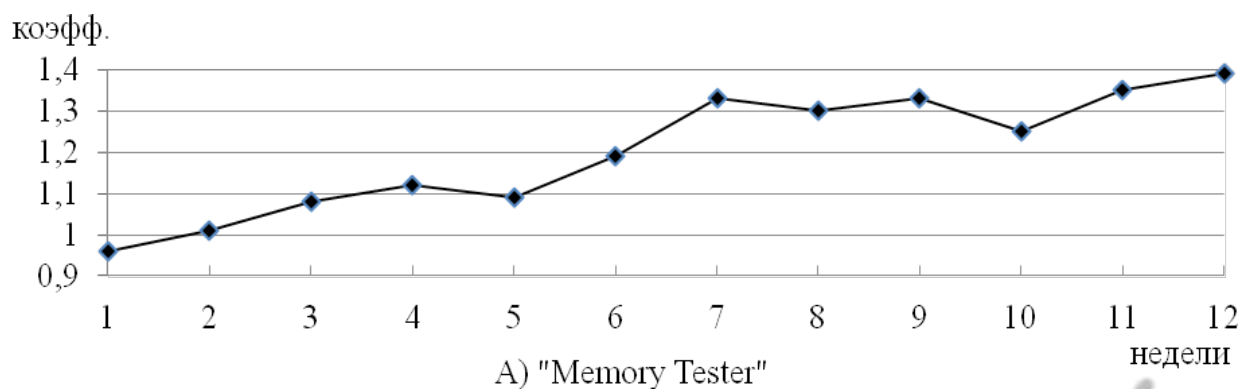


Рисунок 1 – Динамика изменения объема памяти стрелков экспериментальной группы

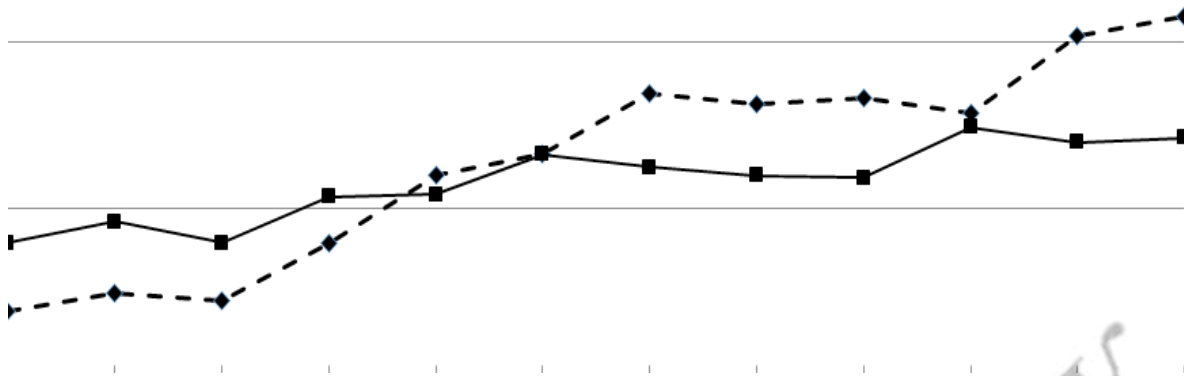


Рисунок 2 – Динамика изменения результатов в упражнении «ПП-2» у стрелков экспериментальной и контрольной групп

Одновременное увеличение объема памяти и спортивного мастерства, свидетельствует, что эти процессы взаимосвязаны и, воздействуя на один из них, мы воздействуем на них одновременно. Существует зависимость между объемом памяти и спортивным мастерством в стрельбе пулевой. Увеличение объема памяти позволило ускорить темпы роста результата в экспериментальной группе.

1. Андреев, О. А. Техника тренировки памяти / О. А. Андреев, Л. Н. Хромов // Агропромышленный комплекс России. – 1989. – № 1. – С. 22–25.
2. Возрастные и индивидуальные различия памяти (сб. ст.) / Под ред. М. А. Смирнова. – М., 1967. – 132 с.
3. Зинченко, П. И. Непроизвольное запоминание / П. И. Зинченко. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2010. – 717 с.
4. Шилин, Ю. Н. Спортивная пулевая стрельба: учеб. пособие / Ю. Н. Шилин, А. А. Насонова. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 316 с.

УДК 796

Сергеев С.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Sergeev S.A.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

ORIENTATION OF BOXERS' TECHNICAL TRAINING AT THE LONG-TERM TRAINING STAGES

ABSTRACT. The article contains information about systematizing the process of boxers' technical skills improvement from the standpoint of multi-level organization