

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

*Магистрант Тарвердова А.В.
Научный руководитель к.тех.н., доцент Жуков С.В.*

Технико-тактическое мастерство стрелка из винтовки непосредственно зависит от уровня развития его физических качеств. В связи с этим в ходе исследования проводилось изучение уровня общей и специальной подготовленности юных спортсменов.

Тестирование физической подготовленности стрелков осуществлялось в начале и конце эксперимента.

Для определения уровня общей физической подготовленности использовались тесты: бег на 1500 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Для тестирования специальной физической подготовленности – удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа и удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя.

В начале исследования при формировании контрольной и экспериментальной групп были отобраны 20 мальчиков, имеющих одинаковый уровень общей и специальной физической подготовленности (Таблица 1,2).

Наглядным показателем эффективности предлагаемой методики является такой показатель как темп прироста (Рисунок 1).

Как видно из рисунка 1 у спортсменов экспериментальной группы наблюдаются темпы прироста более 15% по всем показателям, что согласно нормативным данным соответствует положительному влиянию предлагаемой методики [32]. В контрольной группе этот показатель выше 15% только в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол».

Таблица 1. – Достоверность различий показателей общей физической подготовленности стрелков контрольной и экспериментальной групп за период педагогического эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Межгрупповые различия			
	t	p	t	p	t	p	t	p
	КГ		ЭГ		начало		окончание	
Бег на 1500 м, мин.с	1,13	p>0,05	1,97	p>0,05	0,06	p>0,05	0,81	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	2,21	p>0,05	4,74	p<0,05	0,59	p>0,05	2,82	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), кол-во раз	1,70	p>0,05	3,05	p<0,05	0,64	p>0,05	1,29	p>0,05

Анализ результатов тестирования специальной физической подготовленности стрелков показал, что в начале исследования спортсмены контрольной и экспериментальных групп существенно не отличались друг от друга. Но в контрольной группе в упражнениях «Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа» и «Кистевая динамометрия» начальные результаты тестирования были ниже нормативов для данного возраста. В экспериментальной группе подобное наблюдалось в тестах «Кистевая динамометрия» и «Прыжки со скакалкой без остановки». По окончании педагогического эксперимента по всем рассматриваемым показателям юные стрелки выполнили нормативы и у всех наблюдаются положительная динамика уровня специальной физической подготовленности.

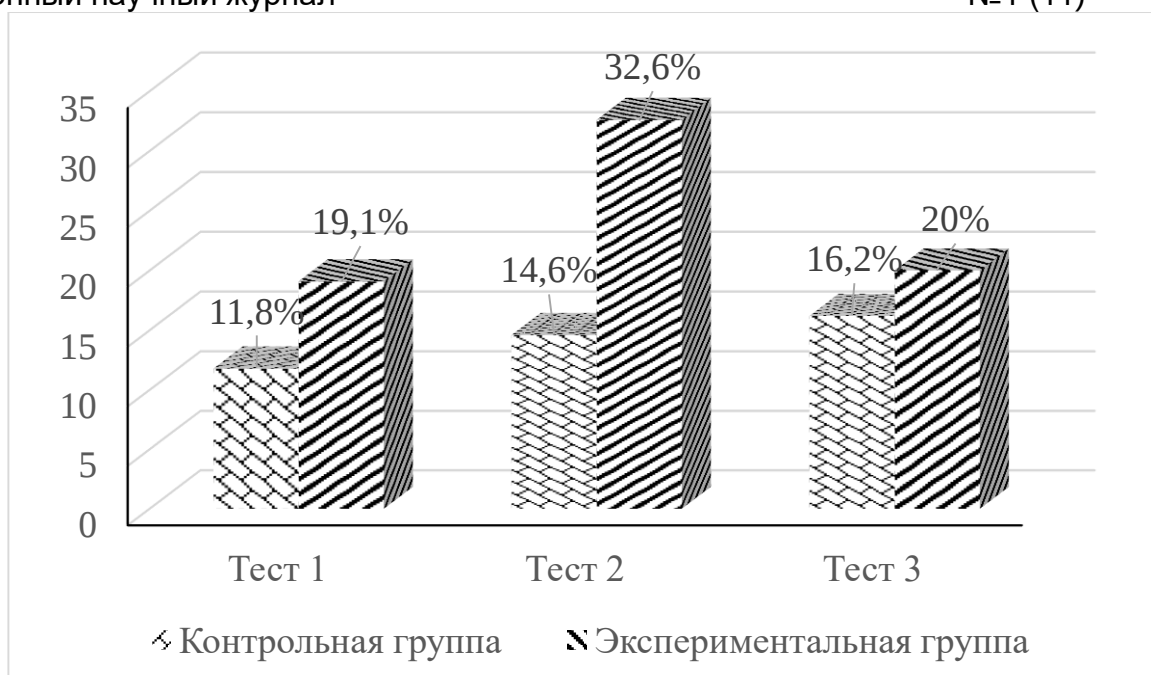


Рисунок 1. – Темпы прироста показателей общей физической подготовленности стрелков контрольной и экспериментальной групп за период педагогического эксперимента (%)

Примечание: Тест 1 – Бег на 1500 м; Тест 2 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол; Тест 3 – Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Говоря о динамике результатов следует отметить отсутствие достоверно значимых различий, как внутригрупповых, так и межгрупповых ($p > 0,05$). Исключение составили результаты кистевой динамометрии и прыжков со скакалкой без остановки. Здесь наблюдаются достоверно значимые различия между показателями экспериментальной группы за период педагогического эксперимента ($t=2,16$ и $t=2,92$; $p < 0,05$, соответственно) (Таблица 2).

Таблица 2. – Достоверность различий показателей специальной физической подготовленности стрелков контрольной и экспериментальной групп за период педагогического эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Межгрупповые различия			
	t	p	t	p	t	p	t	p
	КГ		ЭГ		начало		окончание	
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа, мин.с	1,08	p>0,05	1,58	p>0,05	0,40	p>0,05	0,71	p>0,05
Кистевая динамометрия, кг	1,78	p>0,05	2,16	p<0,05	0,16	p>0,05	0,70	p>0,05
Прыжки со скакалкой без остановки, кол-во раз	0,71	p>0,05	2,92	p<0,05	0,49	p>0,05	1,40	p>0,05

Анализ темпа прироста показателей специальной физической подготовленности показал, что в обеих группах произошла положительная динамика по все тестовым упражнениям (Рисунок 2).

У спортсменов экспериментальной группы темпы прироста более 15% по всем показателям специальной физической подготовленности, что подтверждает положительную направленность применения предлагаемой методики технико-тактической подготовки спортсменов в пулевой стрельбе. В контрольной группе этот показатель выше 15% только в кистевой динамометрии.

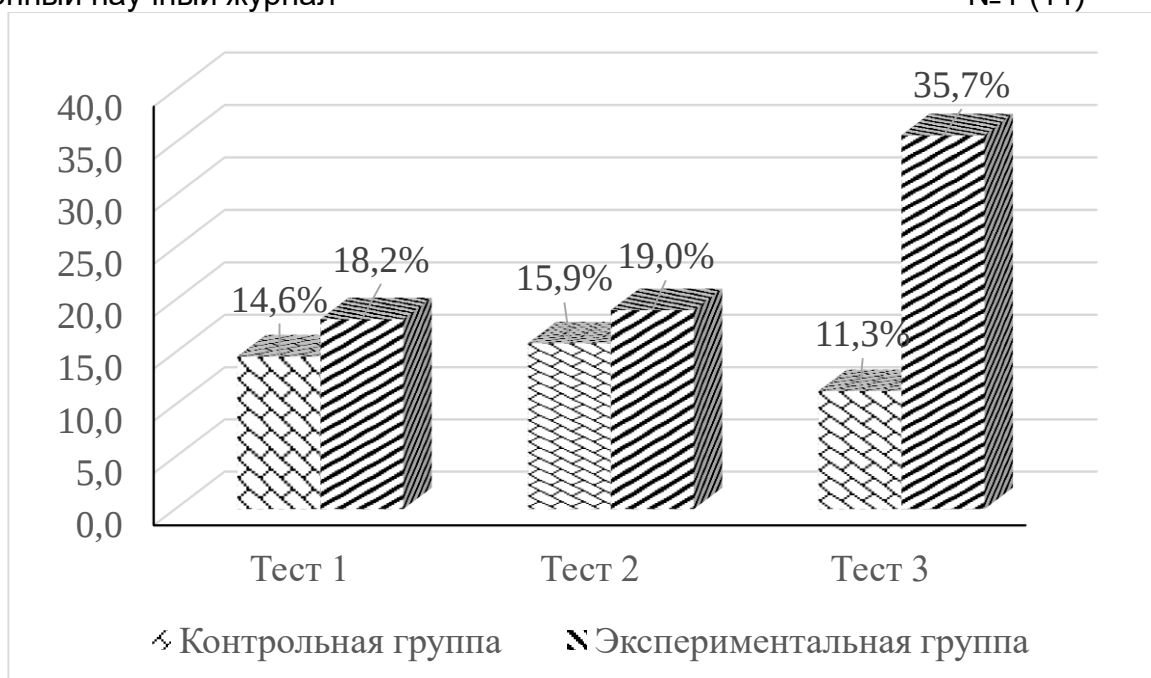


Рисунок 2. – Темпы прироста показателей специальной физической подготовленности стрелков контрольной и экспериментальной групп за период педагогического эксперимента (%)

Примечание: Тест 1 – Удержание винтовки в позе изготoвки для стрельбы лежа; Тест 2 – Кистевая динамометрия; Тест 3 – Прыжки со скакалкой без остановки.

Общая и специальная физическая подготовленности не могут обеспечить высокого уровня соревновательной деятельности без технико-тактической подготовленности. Для определения эффективности предлагаемой методики была проведена оценка уровня технической и тактической подготовки спортсменов контрольной группы и экспериментальной группы.