

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІЛЬОВОЇ ТОЧНОСТІ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ПОСТРІЛУ З СУЧАСНИХ СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ ЗБРОЇ

**Калиніченко О.М., Лопатьєв А.О.**

Національний університет «Львівська політехніка»

Центр математичного моделювання Інституту прикладних проблем механіки і математики ім. Я.С.Підстригача

Львівський державний університет фізичної культури

**Постановка проблеми.** Вдосконалення техніки виконання пострілу є одним з головних пріоритетів та резервів покращення результативності в стрілецьких видах спорту. Спортсмени, які спеціалізуються в стрілецьких видах спорту, повинні володіти спеціальними якостями, взаємозв'язаний комплекс яких приводить до досягнення максимальних результатів. Такими якостями є: висока точність відтворення рухів і положень тіла під час напруги до стрільби; тонка координація дрібних рухів, яка забезпечує стійкість системи «стрілець-зброя»; здатність тонко дозувати зусилля м'язів, за рахунок яких безпосередньо здійснюється реалізація пострілу; витривалість до статичних навантажень; здатність керувати своїм психологічним станом та поведінкою в збудженій обстановці змагань. Добитися цього можна шляхом вдосконалення виконання специфічних дій та формуванням оптимальних рухових навиків стрільця. Кожне рухове завдання знаходить собі, залежно від свого змісту і смислової структури, той чи той рівень, інакше кажучи, той чи той сенсорний синтез, який є найбільш адекватним за якістю і складом утворюючих його аферентацій і за принципом їх синтетичного об'єднання для ефективного вирішення цього завдання.

**Метою дослідження** є визначення психо-фізіологічних особливостей дій та рухових навиків спортсменів стрілецьких видів спорту.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, системний підхід, власні дослідження за допомогою інструментальних методик, власний педагогічний досвід, опитування тренерів та спортсменів, узагальнення, аналіз, синтез.

### **Основні результати дослідження**

У статті проведено аналіз технічних елементів та дій стрільців, на які найчастіше звертають увагу тренери - практики стрілецьких видів спорту і виконання яких потребує найбільших педагогічних зусиль. На підставі проведених досліджень зроблено припущення про те, що переважну більшість проблем теорії та практики стрілецьких видів спорту можна пояснити відносною молодістю цільових дій стрільців у плані філогенезу. Проведено аналіз специфіки зорового сприймання цілі під час виконання пострілу. У статті висвітлено специфічні особливості виконання рухових дій та формування рухових навиків стрільців. Особливу увагу приділено аналізу причин складності виконання такого елемента техніки, як «прийняття рішення на реалізацію пострілу». На основі аналітичного аналізу зроблено висновок, що основною причиною порушень координаційної структури рухових дій стрільців є утворення неадекватних умовно-рефлекторних зв'язків (НУРС) між сигналами, які передують пострілу та рефлекторними реакціями організму у відповідь на постріл.

Розробка відповідних методів профілактики і корекції порушень рухових навиків стрільців є першочерговим і значущим завданням теорії стрілецьких видів спорту.

### **Висновки**

Більшість проблем педагогіки стрілецьких видів спорту пояснюємо специфікою і відносною молодістю в плані філогенезу цільових дій стрільців.

Порушення координаційної структури спортивного рухового навичу є однією з основних проблем навчання і вдосконалення технічної майстерності стрільців.

Основною причиною порушення координаційної структури рухових дій стрільців є утворення неадекватних умовнорефлекторних зв'язків (НУРЗ) між сигналами, які передують пострілу, та рефлекторними реакціями організму у відповідь на постріл.

Розробка відповідних методів профілактики і корекції порушень рухових навиків стрільців є першочерговим і значущим завданням теорії стрілецьких видів спорту.

### Література

1. *Калиниченко Н.А.* Основные условия повышения точности прицеливания при стрельбе из винтовки с диоптрическим прицелом: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук:13.00.04. — М.,1969. — 24 с.
2. *Юрьев А.А.* Пулевая стрельба. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 431 с.
3. *Бернштейн Н.А.* О ловкости и её развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 286 с.
4. *Павлов И.П.* Полное собр. сочинений, Т.III.Кн.2.М.,1951.
5. *Фицнер Л.Н.* Управление координацией движения. — М.: Наука, 1971. — 56 с.
6. *Калиниченко О.М.* Формування структури рухових дій стрільців з лука за допомогою використання технічних засобів навчання: Автореф. дис. ...канд. пед. наук:13.00.04. — К., 1995. — 24 с.
7. *Боген Н.М.* Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт,1985. — 192 с.