

тивать тактический план боя, не учитывая его технического арсенала. Взаимосвязь технической и тактической сторон боксера очевидна.

Библиографический список

1. Батлер, Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. – М.: Федерация бокса и Союз боксеров России, 1992. – 101 с.
2. Денискин, В.В. Управление тактической подготовкой боксеров : сборник материалов научно-практической конференции / В.В. Денискин. – Красноярск, 2001. – С. 40-42.
3. Кузьмин, В.А. Совершенствование технико-тактического мастерства боксеров / В.А. Кузьмин, Г.И. Мокеев, Г.С. Ткаченко. – Красноярск, 1993. – 37 с.

А.С. Доленко, Н.В. Скурихина

ПОВЫШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Современная стрельба из лука – сложный технический вид спорта, предъявляющий особые требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности высококвалифицированных спортсменов. Успешность реализации программы стрелком зависит от трех составляющих совершенствования технической подготовленности: уровень развития координационных способностей; качество освоения навыков взаимодействия с оружием; качество индивидуальной наладки материальной части [3].

От того, в какой степени стрелок сможет сохранять статичность левой руки, зависит конечный результат. Сохранение статичности левой руки – именно тот компонент техники стрельбы из лука, который необходимо развивать на всех этапах подготовки стрелков из лука. Традиционные методы тренировок не в должной мере позволяют развивать данную координационную способность у стрелков из лука. Слово «координация» имеет латинское происхождение. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями среды.

До сих пор многие тренеры руководствуются при отборе спортсменов для стрельбы из лука лишь имеющимися координационными способностями спортсменов.

Проблема заключается в несоответствии требований к развитию координационных способностей у стрелков из лука существующим сред-

ствам организации тренировочного процесса. Актуальность исследования заключается в решении этой проблемы и устранении выявленных противоречий.

Развитие координационных способностей у стрелков из лука на этапах подготовки становится необходимостью в тренировочном процессе. Для этого определяем вид координационных способностей, требующий особого развития у стрелков из лука. Существует много видов координационных способностей, их свойства, характеристики. Выявление и определение вида координационных способностей, его развитие является одним из основных задач в тренировочном процессе стрелков из лука.

Решение этих задач тесно связано с выявлением факторов, определяющих высокую эффективность стрельбы из лука, для расстановки акцентов в тренировочном процессе. Для определения ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 28 тренеров и спортсменов высокой квалификации города Санкт-Петербурга, имеющих опыт работы и выступлений на различных соревнованиях, насчитывающий более 10 лет. Результаты этого исследования представлены в таблице [1].

Таблица

РАНГОВАЯ СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫСОКУЮ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Умение поддерживать правильную стойку во время прицеливания и управлять собственным дыханием	18,7
2	Хорошо развитые навыки натяжения лука с акцентированным вниманием на его удержании	17,5
3	Психофизиологическая подготовленность стрелка, направленная на удержание лука в натянутом положении	15,6
4	Высокий уровень развития статической выносливости	14,1
5	Психологическая устойчивость стрелка к преодолению дыхания и удержание лука в натянутом положении	10,9
6	Психологическая устойчивость стрелка из лука к преодолению страха из-за неудачного выстрела	9,4
7	Умение расслаблять мышцы рук и всего тела после выпуска стрелы из лука	7,5
8	Высокая степень концентрации внимания во время стрельбы из лука	6,3

Таким образом, выявленные факторы определяют высокую эффективность стрельбы из лука. Учет этих факторов позволяет повысить эффективность деятельности тренеров по стрельбе из лука для разработки оптимальной методики тренировки спортсменов.

Были проведены исследования на 12 спортсменах СК «ЦСЛ». Испытание проходило непосредственно перед началом тренировочного занятия и сразу после тренировочного занятия. Контрольные испытания проходили в спокойной обстановке, без отвлекающих факторов. Целью контрольных испытаний было определение уровня координационных способностей спортсменов-лучников различной квалификации.

Для развития координационных способностей у спортсменов можно предложить комплекс упражнений и средств, для развития способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие, который можно применять в подготовительный период тренировочного процесса.

Упражнение 1. Удержание мушки в мишени.

Упражнение 2. Прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени.

Упражнение 3. Уменьшение времени, отводимого на выстрел и т.д.

Этот комплекс состоит из физических упражнений и должен применяться в подготовительный период тренировочного процесса.

Использование комплекса упражнений, влияющих на развитие факторов, определяющих высокую результативность стрельбы, позволяет повысить эффективность деятельности тренеров и координационные способности у стрелков из лука в тренировочном процессе [1].

Библиографический список

1. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №3. – С. 33-35.

2. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / В.М. Гелецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

3. Жуков, Р.С. Особенности развития координационных способностей на этапе совершенствования спортивного мастерства в стрельбе из лука / Р.С. Жуков, Е.В. Залян // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2015. – № 1. – С. 42-49.

А.В. Еганов, А.А. Трегубов, С.Н. Саранулов, С.В. Полянский

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ И ПУТИ ЕЕ ОПТИМИЗАЦИИ

В последние годы интерес к вестибулярной сенсорной системе значительно повысился, причиной явилось возникновение ряда проблем, связанных с усложнением условий для любых двигательных сложных по координации актов в спортивной и профессиональной деятельности. На со-