

## **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

*Т. В. Дерюга* (МГУ имени А. А. Кулешова.)

Науч. рук. *Н. И. Литенков*,  
доцент

Двигательное мастерство человека – это его умение в различных условиях двигаться точно, быстро и красиво. Оно зависит от уровня технической и физической подготовленности. Объектом биомеханического контроля служит моторика человека. Это означает, что в итоге биомеханического контроля мы получаем сведения, о двигательной деятельности, технике двигательных действий, тактике, о выносливости, силе, быстроте, гибкости и ловкости, высокий уровень которых является необходимым условием мастерства.

Биомеханический контроль дает ответ на три вопроса: что делает человек; насколько хорошо он это делает; благодаря чему он делает это.

Процедуру биомеханического контроля можно легко представить следующей схемой: контроль = измерение (тестирование) + оценка результатов. [1, с. 34].

Общая физическая подготовка стрелка должна решать основные задачи:

1. Предупреждать отрицательные влияния на организм некоторых сторон стрелкового спорта. Это можно достичь мероприятиями оздоровительного характера: общим закаливанием организма, утренней гигиенической гимнастикой, плаванием, прогулками, кроссами, игровыми видами спорта, хождением на лыжах и другими подвижными видами спорта.

2. Создавать физическую основу дальнейшего совершенствования спортивного мастерства путем развития общей силы и выносливости, приобретения способности более быстрого образования навыков, формирования волевых качеств.

3. Общая физическая подготовка спортсмена-стрелка независимо от специфики выбранного стрелкового спорта должна быть направлена на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

### **Литература**

1. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений / В. Л. Уткин. – Москва : Просвещение, 1989. – 210 с.