

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ У СТРІЛЬБІ СТЕНДОВІЙ

Віталій ГРИБОВСЬКИЙ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Робота присвячена аналізу застосування спеціального пристрою у навчально-тренувальних заняттях зі стрільби стендової. Наведено результати дослідження щодо впливу навчально-тренувальних занять із використанням спеціального тренажеру на круглому стенді („холоста стрільба”) із спортсменами різного рівня технічної майстерності.

Ключові слова. стрільба стендова, круглий стенд, тренажерні пристрої, „холоста стрільба”.

Актуальність. Засоби спортивного тренування добирають із врахуванням особливостей конкретного виду спорту. Як наголошують науковці [5, 7, 8], у процесі підготовки стрільця на перший план висувається проблема вдосконалення його рухових дій у завершальній фазі циклу пострілу. І для розв'язання цієї проблеми потрібен комплексний аналіз формалізованих чинників, зокрема таких, як параметри зброї, руху снаряду (шроту) в реальних умовах, а також стрільця [3, 4, 6]. Тобто комплексний аналіз параметрів, що впливають на ефективність рухових дій стрільця, науковці розглядають з точки зору утвореної моделі системи [4].

Систему розуміють як сукупність співзалежних елементів, в якій функціонування кожного елемента підпорядковано необхідності збереження цілого. Для побудови таких моделей фахівці [4, 7] рекомендують побудувати локальні підсистеми у системі “стрілець – зброя – мішень”, а саме: стрільця, зброї, руху снаряду, руху мішені – й сформулювати критерій мети (завдати загальний багато параметричний зв'язок факту влучення снаряду в мішень).

Залишається важливим пошук різних шляхів удосконалення техніки стрільби, що позитивно впливає на результат пострілу. Нами у попередніх працях з'ясували думку тренерсько-викладацького складу та спортсменів, про використання у навчально-тренувальному процесі зі стрільби стендової технічних приладів [1].

Загалом, на думку науковців, раціональне застосування технічних засобів дає можливість цілеспрямовано вирішувати питання керування навчально-тренувальним процесом спортсменів і ефективніше проводити навчання техніки спортивних вправ; розширити коло засобів і методів, що застосовуються; дотримуватися принципу відповідності спеціальних вправ основним змагальним рухам; використовувати ефект сполучення переможного та поступливого режимів роботи м'язів з урахуванням специфіки рухів основної спортивної вправи; цілеспрямовано розвивати основні чи специфічні групи м'язів, що визначають успіх у цьому виді спорту; вибірково впливати на визначені м'язові групи; чітко дозувати навантаження тощо [2, 5, 6, 9].

У зв'язку з цим, науково-методичне обґрунтування використання спеціального приладу в навчально-тренувальному процесі стрільців на круглому стенді є актуальним.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес у стрільбі стендовій.

Предмет дослідження: засоби і методи навчання у стрільбі стендовій.

Мета роботи: удосконалення навчально-тренувального процесу у стрільбі стендовій.

Завдання.

1. Вивчити стан науково-методичного забезпечення з питань використання різних засобів навчання в стрільбі стендовій.

2. Дослідити вплив навчально-тренувальних занять на круглому стенді із використанням спеціального приладу на результативність змагальної діяльності спортсменів.

3. Розробити методику використання спеціального приладу в навчально-тренувальному процесі стрільців у вправі – Skeet (круглий стенд).

Для вирішення поставлених завдань нами застосовували такі методи дослідження: аналіз та теоретичне узагальнення відомостей літератури, соціологічні методи; педагогічні спостереження, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2008 – 2009 років на базі Львівського стрілецького стенду Школи вищої спортивної майстерності (ЛШВСМ). Навчально-тренувальні заняття проводить тренерсько-викладацький склад спортивних шкіл міста, у яких є відділення зі стрільби стендової. На стенді розташовані 4 майданчики для стрільби, з них 2 – на круглому стенді і 2 – на траншейному.

Ми вивчали динаміку оволодіння технікою стрільби на круглому стенді у спортсменів різної спортивної кваліфікації, яка містить такі елементи:

- напругу (В. п. стрільця);
- вскидування (підйом та встановлення рушниці у плече); поведку;
- прицілювання;
- натискання на спусковий гачок.

Влучність стрільби оцінювалася та фіксувалася в умовах навчально-тренувальних занять та під час участі спортсменів у змаганнях різного рівня. Слід наголосити, що нами також враховували і кількість мішеней, які прийняв кожен стрілець.

Результати дослідження. Для підвищення результативності змагальної діяльності стрільців на круглому стенді (вправа – Skeet) ми впровадили у навчально-тренувальний процес роботу на спеціальному тренажері, опис якого поданий у попередніх працях [1]. Надалі це дозволило вивчити динаміку оволодіння та удосконалення техніки стрільби у стрільців різного рівня спортивної майстерності. Крім того, вивчалася динаміка особистого результату кожного стрільця у змагальній діяльності впродовж року.

Слід наголосити на тому, що час роботи в умовах, що імітували стрільбу, тобто “холостої стрільби”, корегувався індивідуально, залежно від рівня підготовки стрільця. Так, ми виявили, що впродовж року усі стрільці збільшили обсяг тренувальної роботи в середньому на 50 %. Це пов'язано із ускладненням умов виконання змагальної вправи згідно з “Правилами змагань” та підвищенням конкуренції на міжнародній арені. Власне інтенсифікація навчально-тренувальних занять і повинна, на нашу думку, здійснюватися саме за рахунок застосування спеціальних пристроїв.

Враховуючи те, що стрільба стендова відбувається просто неба і слід зважати на погодні умови, основний змагальний період розпочинається з березня і завершується у жовтні, тобто він є тривалий. Це передбачено і “календарним планом змагань”. Однак це зумовлює декілька піків та спадів спортивної форми у стрільців.

Застосувати у навчально-тренувальних заняттях спеціальний тренажер ми розпочали у листопаді та тривало це впродовж усього підготовчого та змагального періодів. Індивідуальний аналіз виступів стрільців ЛШВСМ, які виконують вправу Skeet на основних Всеукраїнських змаганнях упродовж року, дозволив отримати такі результати (рис. 1).

Так, МСМК Помпа Олексій у березні на Кубку України посів шосте місце; у травні на чемпіонаті України – п'яте. У серпні на Всеукраїнських літніх спортивних іграх спостерігалось зниження спортивної форми і стрілець посів уже восьме місце. Однак, уже в жовтні на основних підсумкових змаганнях року, а саме Кубку Прикарпаття і фіналі Кубка України Помпа Олексій посів відповідно перше і третє місце.

Юніор, МС Грибовський Ростислав на перших Всеукраїнських змаганнях посів четверте місце; у травні на чемпіонаті України був третій. Отож у двох спортсменів на Всеукраїнських літніх спортивних іграх виявлено зниження спортивного результату. Ростислав посів лише сімнадцяте місце, але слід зазначити, що спортсмен брав участь у змаганнях серед дорослих. Водночас, пік спортивної форми спостерігався також у жовтні на

Кубку Прикарпаття, де спортсмен виступав серед дорослих, і у фіналі Кубка України – другі місця відповідно.

Юніор, КМС Кінаш Олег брав участь лише на трьох Всеукраїнських змаганнях, а саме: Кубку України, Кубку Прикарпаття і фіналі Кубка України, де посів відповідно п'яте, перше і третє місця. Отже, найкращі досягнення також відносяться до завершення змагального періоду.

Серед жінок МС Кирій Любов у березні на Кубку України посіла третє місце, а ось на чемпіонаті України і Всеукраїнських літніх спортивних іграх була стабільно четвертою. Разом з цим найкращим досягненням у році були перемоги на Кубку Прикарпаття і фіналі Кубка України.

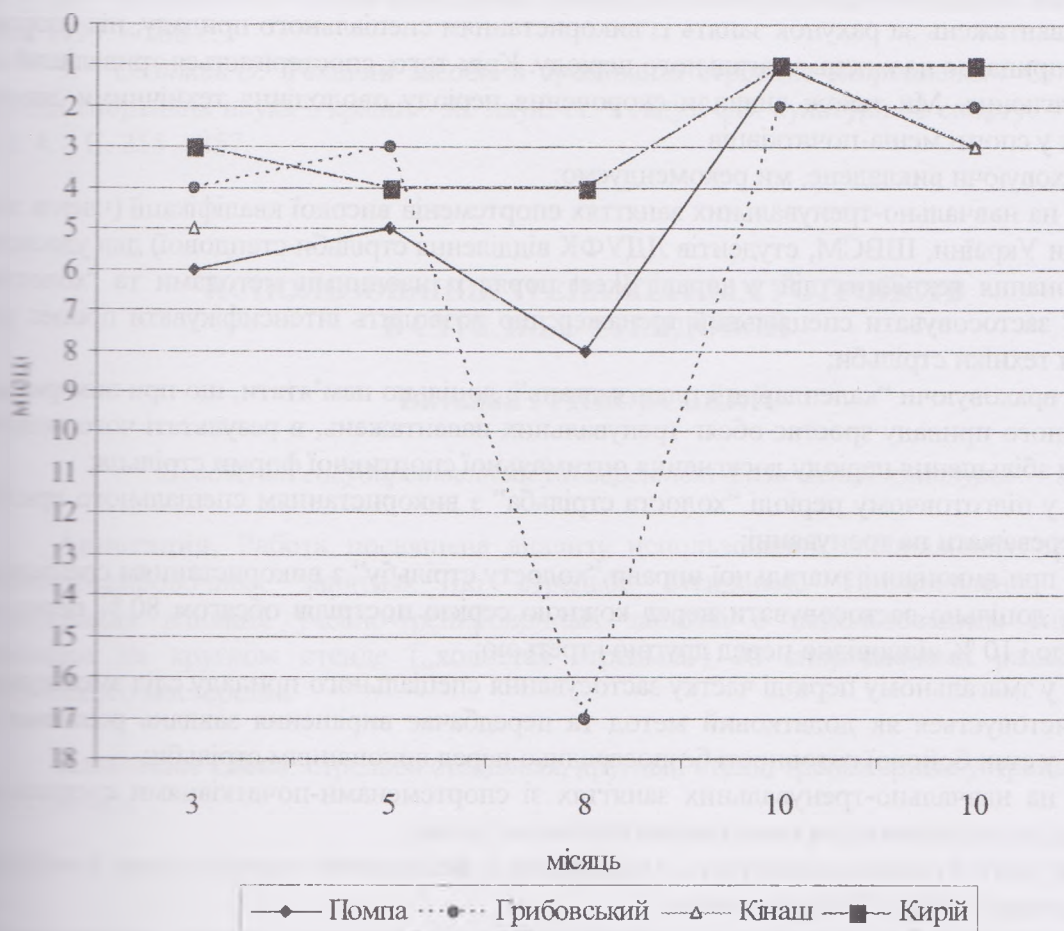


Рис. 1. Динаміка виступів висококваліфікованих стрільців на всеукраїнських змаганнях

Висновки:

- при застосуванні спеціального тренажеру збільшується обсяг тренувальної роботи стрільця;
- збільшення обсягів тренувальних занять робить тривалішим період досягнення пікової форми стрільця;
- тривалий період досягнення найкращої спортивної форми стрільців зумовлює досягнення високого результату та триваліший час його утримання;
- встановлено, що всі стрільці одночасно показали високі спортивні результати на змагальному періоді у фінальних змаганнях року (незважаючи на складні погодні умови: сильний вітер, дощ при температурі повітря +9...11 °).

Таким чином доцільно є враховувати триваліший періоду підготовки стрільців і до основних міжнародних змагань, наприклад чемпіонатів Світу та Європи.

Ми також провели порівняльний аналіз оволодіння технікою стрільби на круглому стенді у спортсменів-початківців, які стріляють вправу К-1к. Перша група (I гр) тренувалася за сталою, загальноприйнятою методикою, а інша група спортсменів (II гр) на своїх заняттях для оволодіння технікою стрільби активно використовувала спеціальний тренажер.

Виявлено у стрільців-початківців II групи скорочення періоду оволодіння технікою стрільби та як наслідок – досягнення вищих результатів. Так, усі спортсмени посіли призові місця на перших обласних змаганнях – Кубку Львівської області.

Таким чином, проведені педагогічні спостереження і педагогічний експеримент виявили, що у всіх спортсменів, які виконують вправу Skeet, унаслідок збільшення обсягів тренувальних навантажень за рахунок занять із використанням спеціального приладу, пік спортивної форми припадає на кінець змагального періоду. Крім того, спостерігається триваліший період її досягнення. Ми також виявили скорочення періоду оволодіння технічними діями у вправі К-1к у спортсменів-початківців.

Враховуючи викладене, ми рекомендуємо:

- на навчально-тренувальних заняттях спортсменів високої кваліфікації (членів збірної команди України, ШВСМ, студентів ЛДУФК відділення стрільби стендової) для удосконалення виконання технічних дій у вправі Skeet поряд із наочними методами та “холостою стрільбою” застосовувати спеціальний тренажер, що дозволить інтенсифікувати процес удосконалення техніки стрільби;

- враховуючи “календарний план змагань”, доцільно пам’ятати, що при використанні спеціального приладу зростає обсяг тренувальних навантажень, в результаті чого можемо припускати збільшення періоду досягнення оптимальної спортивної форми стрільця;

- у підготовчому періоді “холоста стрільба” з використанням спеціального приладу повинна переважати на тренуванні;

- при виконанні змагальної вправи “холосту стрільбу” з використанням спеціального приладу доцільно застосовувати перед кожною серією пострілів обсягом 80 % перед першою серією і 10 % відповідно перед другою і третьою;

- у змагальному періоді частку застосування спеціального приладу слід зменшувати. Він використовується як додатковий метод та передбачає вирішення завдань розминки та входження у стан бойової готовності безпосередньо перед виконанням стрільби;

- на навчально-тренувальних заняттях зі спортсменами-початківцями спеціальний прилад слід застосовувати для оволодіння технічними діями.

Такі заняття повинні домінувати у порівнянні із виконанням окремих вправ із набоями. Співвідношення – 80 % і 20 % відповідно.

Перспективи подальших досліджень. Надалі наші дослідження спрямовуватимуться на вивчення впливу використання спеціального тренажера на траншейному стенді (вправа Trap).

Список літератури

1. Грибовський В. В. До проблеми використання технічних засобів у стрільбі стендовій / В. В. Грибовський // Теорія та методика фізичного виховання. – № 6. – 2008. – С. 42-46.

2. Жилина М. Я. Технические средства в тренировке стрелков / М. Я. Жилина // Разноцветные мишени : сб. стат. и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 42 – 46.

3. Лопатьев А. О. Внутрішня балістика гладкоствольної зброї / А. О. Лопатьев . В. Т. Пятков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : Зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2001. – № 6. – С. 22 – 27.

4. Моделирование та технічні засоби в стрілецьких видах спорту : метод. рек. / [Лопатьев А. О., Чапля Є. Я., Дзюбачик М. І., Виноградський Б. А.]. – Л., 2002. – 25 с.

5. Михалевский В. М. Практичні аспекти застосування технічних засобів контролю в управлінні тренувальним процесом кваліфікованих стрільців / В. М. Михалевский, О. В. Платонов // Підготовка спеціалістів з фізичної культури і спорту в Україні : матеріали I Респуб. конф. – Луцьк, Надтир'я. – 1994. – С. 260 – 262.

6. Поляков М. Тренировочные упражнения в стендовой стрельбе / М. Поляков // Разноцветные мишени : сб.ст. и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 26–30.

7. Пятков В. Т. Моделивання тренажерних засобів типу „стрілець – зброя – мішень” / В. Т. Пятков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2001. – № 8. – С. 26 – 33.

8. Пятков В. Т. Теорія і методика стрілецького спорту / В. Т. Пятков. – Л. : Інтеллект-Технік, 1999. – 288 с.

9. Салніков О. Технічні засоби в тренуванні стрільців-спортсменів / О. Салніков // Методи спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2000. – Вып. 4. – С. 255 – 257.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В СТРЕЛЬБЕ СТЕНДОВОЙ

Виталий ГРИБОВСЬКИЙ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Работа посвящена анализу использования специального тренажера в учебно-тренировочных занятиях по стрельбе стендовой. Представлены результаты исследования влияния учебно-тренировочных занятий с использованием специального тренажера на круглом стенде („холостая стрельба”) со спортсменами разного уровня технического мастерства.

Ключевые слова: стрельба стендовая, круглый стенд, тренажерные устройства, „холостая стрельба”.

APPLICATION OF TRAINING DEVICES IN STAND SHOOTING

Vitaliy GRYBOVSKY

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. Scientific article is devoted to the analysis of application of the special device in study-training lessons in stand shooting. The article represents the advantages of using special training device in study-training process on skeet (“single shooting”) by the sportsmen of different level of technical trade.

Key words: stand shooting, skeet, training devices, “single shooting”.