

СТРІЛЕЦЬКИЙ СПОРТ ЯК ДИСЦИПЛІНА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Стрільба кульова завжди була популярним та одним з улюблених видів спорту із часів існування масового спорту в Україні. Змінилися часи, змінилися умови нашого життя і цей спорт знову став «спортом небагатьох». Досить складне та дороге обладнання і зброя значно скоротили наявну кількість бажаючих присвятити себе стрілецькому спорту.

Але сенс занять спортом складає не лише прагнення до найвищих спортивних висот, але й намагання молоді оволодіти новими вміннями, навичками, знаннями, а за допомогою саме даного виду спорту ще й виховати у собі здібність до самовладання, витримки, навчитися опановувати себе у стресовій ситуації, довільно концентрувати свою увагу на дійсно важливих моментах спортивної (і не тільки) діяльності.

Серед небагатьох ВНЗ України, які зберегли матеріально – технічну базу та кадрове забезпечення для існування такого технічно-складного виду спорту є Запорізький національний технічний університет.

Створена на основі попередніх наукових розробок щодо вивчення мотивації молоді до занять фізичними вправами та спортом система функціонування кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту ЗНТУ має у своїй структурі підрозділ стрільби кульової з пневматичної зброї. Перше, чому навчаються на заняттях в групах цієї спеціалізації, це – елементам техніки стрільби зі спортивної пневматичної зброї.

Привабливою особливістю цього виду спорту є те, що він не вимагає від своїх аматорів ранньої спортивної спеціалізації. Навіть бажано для стрільців мати у накопиченому власному досвіді заняття іншими, циклічними та ациклічними видами спорту для створення достатньо високого рівня загальної фізичної підготовки та витривалості як необхідної фізичної бази для швидкого оволодіння усіма елементами техніки виконання влучного пострілу та досягнення високих спортивних результатів.

Техніка виконання влучного пострілу не є надто складною, але оволодіти нею достатньо важко, тому що вона вимагає від стрільця дуже високого ступеня концентрації уваги, значних морально-вольових зусиль задля виконання дій на високому рівні точності, стійкості, витривалості фізичної та психологічної, стресостійкості тощо.

Специфіка контингенту вищих навчальних закладів під час набору до груп проявляється в тому, що значна кількість студентів за своїми психологічними особливостями взмозі бути відібраними до цих груп, але за фізичними кондиціями такі заняття для деяких з них протипоказані. Серед таких є молоді люди, що вже мають проблеми з поставою (фігурою) та порушення опорно-рухового апарату взагалі, травми голови, поганий зір, тощо.

За своїми характеристиками різновиди стрільби кульової не призводять до розвитку будь-яких загальних фізичних якостей, а лише використовують ті функціональні данні, якими вже володіє спортсмен. Для подальшого росту спортивної майстерності та загально-фізичного розвитку стрілець має додатково приділяти увагу та час спеціальним фізичним вправам. Особливо це має значення для запобігання виникнення деформації постави та фігури, які викликає надмірне навантаження та нефізіологічна поза для ведення влучної стрільби, що її обирає спортсмен.

Звісно, завдання тренера-викладача полягає в тім, щоб не тільки заохотити та зацікавити молодь своїм видом спорту, але й не нашкодити своїм вихованцям. Для засвоєння на заняттях нами пропонується найбільш фізіологічний варіант ізготовки (пози) для ведення стрільби, який може дещо ускладнює виконання влучного пострілу, але виключає зайві скручування, згинання хребта, асиметричне положення плечових суглобів, які й призводять до порушень опорно-рухового апарату.

Втім, за умови враховування вищенаведеного та сумлінного дотримування студентом – спортсменом графіку тренувальних занять, регулярного контрольного виконання змагальних вправ та участі у змаганнях різного рівня систематичні заняття дозволяють досягати масового виконання спортсменами нормативів II-III розрядів. В окремих випадках найздібніші спортсмени переходять до збірної команди ЗНТУ, отримують для занять якісну зброю і досягають у своїй підготовці значних успіхів – виконують результати на рівні нормативів I розряду, кандидатів та майстрів спорту України.

Стимувальним фактором для розвитку стрільби кульової у стінах ВНЗ є, на жаль, надто дороге обладнання та специфічне Положення про проведення змагань з даного виду спорту в Універсіаді України, де використовується весь арсенал олімпійської програми зі стрільби кульової, включаючи види вправ з вогнепальної зброї, недоступної для спортсменів більшості ВНЗ України.

Тим не менш, такий вид спорту, як стрільба кульова викликає значний інтерес серед студентської молоді та має підготувати її до майбутніх викликів сучасного життя.