

ТРЕНАЖЕРИ, ПРИСТОСУВАННЯ ТА ЗАСОБИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗІ СТРІЛЬБИ КУЛЬОВОЇ З ПНЕВМАТИЧНОЇ ЗБРОЇ

У практиці учбово-тренувальних занять зі стрільби кульової у педагогічному процесі з фізичного виховання вищої школи доцільно використовувати весь спектр доступних засобів, пристосувань, тренажерів. Їх використання дозволяє інтенсифікувати навчальний та скоротити період початкового навчання та перейти до саме періоду спортивного вдосконалення.

Найпростішим пристосуванням для розвитку рівноваги та здатності до сталого та тривалого збереження непорушної пози тіла (ізготовки) для виконання влучного пострілу є хитка платформа. Використовується вона стрільцями як спочатку, так і наприкінці занять, зі зброєю, та без зброї. Перш за все стрілець намагається не втрачати рівновагу стоячи на платформі без зброї. Згодом, за набуття навички утримання рівноваги, виконує прийняття на платформі пози для виконання імітації пострілу зі зброєю. Крім суто фізичних завдань це пристосування виконує ще одне важливе завдання – для якісного та правильного виконання рухів на хиткій платформі стрілець неодмінно має зосередитися на власних відчуттях, без чого їх виконання неможливе. І, таким чином, стрілець мимоволі втягується не тільки до фізичного, але й до психологічного процесу самонавіювання, зосередженості, опанування собою та своїми рухами. Тобто, він і починає створювати для себе атмосферу, без якої неможливе здійснення техніки виконання влучного пострілу. Таким чином можна вирішити одне із завдань підготовчої частини тренувального заняття – відволікти стрільця від проблем та питань сьогодення та переключити його увагу на виконанні тренувальних завдань.

Іншим завданням підготовчої частини заняття крім саме розминки – підготовки м'язів тіла до виконання тонко координованих мікрорухів – є продовження намагання сконцентрувати свої думки та увагу суто на виконанні на високому рівні якості, точності усіх елементів техніки пострілу. Одним з таких елементів є вміння фокусувати зір тільки на прицільних пристосуваннях зброї і не «перекидати» його на відстань розташування цілі. Щоб створити у

стрілців потрібну звичку на тренуваннях використовується прийом розминки, стрільби по білому фону (без зображення мішені на ньому). Такий прийом дозволяє привчити стрільця концентрувати і зір, і увагу на прицільних пристосуваннях і йому буде легше втримати і зір, і увагу на них при переході на тренування по мішені. Сама мішень є великого рівня подразником, початківці спочатку не можуть заставити себе правильно фокусувати зір, що значно погіршує їх результати.

На стадії підвищення спортивної майстерності доцільно використовувати комп'ютерні тренажери. Їх використання дозволяє стрільцям з допомогою тренера та самостійно знаходити чи то похибки у оволодінні елементів спортивної техніки, чи то резерви для подальшого у ній вдосконалення.

Сучасні комп'ютерні тренажери дозволяють без використання набоїв (пуль) відтворювати повний цикл дій за технікою влучного пострілу. У ЗНТУ використовується комп'ютерний тренажер SCATT, що зможе надавати стрільцю і тренеру широкий спектр показників для оцінки якості виконання дій та їх вдосконалення – це крім саме віртуального влучання ще й час виконання пострілу та його окремих частин, купчастість, центральність влучань, довжина траєкторії зброї до момента влучання та багато іншої цінної інформації, що є багатим матеріалом для роздумів та оцінок і для тренера – викладача і для стрільця.

Використання усіх цих засобів дозволяє зрештою інтенсифікувати та прискорити процес зростання спортивної майстерності та досягти значних результатів.