

УДК 799.315.4:796.021

Маслова Д. В.¹, Голєва Н. П.²

¹ студ. гр. БАД-528, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ТРЕНАЖЕРУ СКАТТ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СТРІЛЬБИ КУЛЬОВОЇ

Наразі найсучаснішим засобом корекції навчально-тренувального процесу зі стрільби кульової є стрілецький тренажер СКАТТ. Завдяки йому і стрілець, і тренер - викладач має можливість одержувати терміново силу показників та параметрів щодо характеристики діяльності спортсмена з виконання техніки пострілу.

Одним із цих показників є величина «L» - один із найбільш інформативних показників якості стрільби. Він показує шлях, пройдений траєкторією прицілювання за одну секунду до пострілу. Інакше можна визначити «L» як стійкість зброї на заключній фазі пострілу. Чим менше «L» тим краще стійкість.

За останні роки було проаналізовано велику кількість тренувань стрільців високого класу і було зазначено, що коли спортсмен знаходиться в хорошій формі, його показники «L» також мають високі та стабільні значення.

Під час тренування стрілок, контролюючи «L», може вирішити такі завдання:

- контроль стійкості і поліпшення її;
- контроль стомлення під час тренування;
- підбір стрілецької одягу;
- підбір найбільш ефективної «ізготовки» .
- Кращі стрілки мають наступні «L»:
- для пневматичної гвинтівки «l»=7-9мм;
- для пневматичного пістолета «l»=55-75мм;
- для малокаліберної гвинтівки лежачи «l»=20-35мм;
- для малокаліберної гвинтівки, стоячи «l»=40-50мм;
- для малокаліберної гвинтівки з коліна «l»=30-40мм.

Якщо стрілець не має таких показників, то важко розраховувати на перемогу у великих змаганнях. Тому поліпшення стійкості є одним з пріоритетних завдань у стрільбі. Для поліпшення стійкості

рекомендується тренування, під час якого велика частина уваги концентрується на утриманні зброї. При цьому стрілець намагається максимально знизити величини «L».

Контроль стомлення під час тренування.

Під час тренувань стрілець після кожного пострілу контролює «L» і динаміку його зміни. Якщо «L» стабільно і має звичайне значення, то тренування можна продовжувати. Але якщо значення «L» збільшується на 20-30% або більше, то потрібно зупинити тренування і проаналізувати причину цього. Найчастіше це може бути з двох причин.

Перша причина - втома. Стрілець втомлюється і не може ефективно концентрувати увагу на заключній фазі пострілу. Продовжувати тренування не рекомендується. Найчастіше в таких випадках потрібен відпочинок. Після відпочинку можна продовжувати тренуватися.

Друга причина збільшення «L» - сторонні думки під час пострілу. Якщо таких пострілів більше 2-3 на серію з 10, то також потрібно зупинити тренування і проаналізувати те, що вас турбує. Поки ви не вирішили власних особистих чи то інших якихось проблем не варто приходити на тренування. Ефект таких тренувань дуже низький. Домогтися високих результатів можна тільки тренуючись з максимальною концентрацією уваги.

Підбір стрілецького одягу.

Давно помічено, що стійкість зброї залежить від стрілецької одягу, але точно визначити, який саме одяг краще (при невеликій різниці) досить важко. Якщо використовувати «L», то дана проблема досить легко вирішується. Для отримання більш точних результатів тестування рекомендується зробити перевірку протягом 3-5 днів.

Приміром з наявного досвіду досліджень було помічено, що нерідко при використанні жорстких стрілецьких курток і штанів в положенні лежачи і з коліна стійкість гірше, ніж при використанні більш м'яких. Це пояснюється тим, що удари серця через жорстку куртку і штани передаються на зброю майже повністю, а при використанні м'якого одягу частково тамуються. Правда, не треба забувати про те, що дуже м'яка куртка теж не дуже добре.

Підбір найбільш ефективної «ізготовки».

При визначенні «ізготовки» стрілець завжди стикається з проблемою об'єктивної її оцінки. Часто різниця буває настільки мала, що неможливо зробити вибір. СКАТТ спрощує цю задачу. Під час підбору «ізготовки» стрілець аналізує «L», характер траєкторії і величину віддачі. При пошуках нової «ізготовки» рекомендується спробувати різні її варіанти, навіть ті, які зручні і які прийнято вважати неправильними. Під

час пошуку дуже важливо повністю концентруватися на пострілі, інакше результати пошуку будуть неточними. Також необхідно перевірити результат пошуку протягом декількох тренувань, а ще краще на яких не надто важливих змаганнях.

Деякі варіанти пошуку:

- змінити вагу зброї;
- змінити баланс зброї;
- підняти або опустити прицільні пристосування;
- змінити довжину лінії прицілювання;
- спробувати різні кути завалу зброї;
- змінити положення ніг;
- змінити нахил голови;
- спробувати пальцями правої руки стискати рукоятку з різними зусиллями;
- спробувати зброю інших фірм виробників.