

Список літератури

1. Гонтарук О. Система підготовки менеджерів з фізичної культури і спорту в ринкових умовах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. (1). С. 592-600.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
3. Криштанович С. Формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту: теорія та методика : монографія. Дрогобич : ТзОВ Трек-ЛТД, 2020. 462 с.
4. Лянной, М. Теоретико-методичні засади розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах інформальної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. № 9(103). С. 193–203.
5. Свєртнев О. А. Характеристика основних компетентностей менеджера фізичної культури і спорту в сучасних умовах реформування вищої освіти. *Імідж сучасного педагога*, 2018. 7(176). С.19–22.

Калиніченко О.М.¹, <https://orcid.org/0000-0001-9556-3727>

Клеков О.О.²

АНАЛІЗ МЕТОДИЧНОГО ПРИЙОМУ «ХОЛОСТА СТРІЛЬБА» У ТРЕНУВАННІ СПОРТСМЕНІВ СТЕНДОВОЇ СТРІЛЬБИ

¹ **Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького**

² **Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького**

Annotation

The work is devoted to the analysis of the methodical technique of "single shooting", in the training of stand shooting athletes. The range of tasks that are set and achieved during training using the "single shooting" technique is systematized, depending on the stages and

stages of the long-term sports training of stand shooters, and a list of technological techniques that contribute to the correction of their motor skills is provided. A list of varieties of the "single shooting", technique used by stand shooters is given.

Key words: stand shooting, "single shooting", technological technique, motor skills.

Актуальність Тренування без патрона, яке ще має назву „холоста стрільба“ займає провідну роль як один з найрезультативніших методів тренування в усіх стрілецьких видах спорту [1, 2, 3]. Методичний прийом „холоста стрільба“ дозволяє моделювати та тренувати виконання таких важливих елементів техніки стрільби як виготовлення, прицілювання, натискання на спусковий гачок тощо. Не виключенням є застосування даного методичного прийому під час навчально-тренувальних занять стендовою стрільбою і яким користуються практично всі 100% сучасних спортсменів згаданого виду спорту. На підставі цього можна зробити висновок про те, що актуальність аналізу виконання прийому „холоста стрільба“ з позицій сучасних наукових напрацювань не викликає сумніву.

Метою дослідження є вивчення особливостей використання методичного прийому «холоста стрільба» у тренуванні спортсменів стендової стрільби

Завданням дослідження є аналіз та систематизація методичного прийому «холоста стрільба» у тренуванні спортсменів стендової стрільби:

1. Вивчити та систематизувати різновиди прийому «холоста стрільба» який використовують під час навчання та тренування в стендовій стрільбі.

2. Систематизувати вирішення педагогічних завдань які досягаються засобами використання методичного прийому «холоста стрільба» в стендовій стрільбі.

3. Зробити аналіз завдань які ставляться та досягаються під час користування прийомом «холоста стрільба» в залежності від стадій та етапів багаторічної спортивної підготовки стрільців стендової стрільби.

Методи дослідження: аналіз та теоретичне узагальнення даних літератури, опитування провідних тренерів, власний педагогічний досвід та педагогічні спостереження.

У тренуванні спортсменів стендової стрільби вправи з використання прийому „холоста стрільба” на відміну від інших стрілецьких видів спорту має певні особливості які пояснюються специфікою їх рухових дій [4]. До найбільш популярних вправ прийому „холоста стрільба” стрільців стендової стрільби можна віднести:

- вправи з відпрацюванням оптимального вихідного положення стрільця (напоготові);
- вправи зі скиданням зброї (підйом та встановлення рушниці у плече);
- вправи з утриманням зброї із заплученими очима під час стану - напоготові;
- вправи з утриманням зброї з відкритими очима на тлі «екрану» (наприклад на тлі білої стіни, великого паперу або схеми можливих траєкторії руху мішені);
- утримання зброї в районі заданої точки прицілювання;
- вправи зі скиданням зброї та одночасним контролем якості візування прицільних пристосувань відносно точки прицілювання;
- вправи з проведенням у різних напрямках, з одночасним контролем правильності візування прицільних пристосувань та контролем дотримання умов наведення зброї корпусом, а не руками;
- «холоста стрільба» у приміщенні по лініям які моделюють можливі варіанти траєкторій польоту мішеней;
- вправи з імітуванням стрільби у рухові плями світла або промені лазера які за допомогою спеціальних пристрої імітують можливі варіанти траєкторій польоту мішеней в різних видах стендової стрільби;
- під час колективних тренувань на самому спортивному майданчику імітація стрільби по мішеням в які виконують реальний постріл інші стрільці на сусідніх номерах.

Використання методичного прийому «холоста стрільба» в стендовій стрільбі комплексно або вибірково сприяє вирішенню таких педагогічних завдань як:

- розвиток сили та спеціальної силової витривалості;
- покращення швидкості реагування на руховий предмет;
- удосконалення стійкості системи «стрілець-зброя»;
- розвиток м'язового контролю;
- розвиток координації наведенням зброї на мету;
- розвиток та закріплення вміння керувати спуском під час наведення зброї на мету;
- вдосконалення вміння фокусувати увагу на заданих елементах техніки;
- корекція та профілактика проблем з руховими навичками типу утворення неадекватних умовно-рефлекторних зв'язків;
- відпрацювання узгодженості елементів, фаз та компонентів техніки під час комплексного виконання пострілу.

У рамках багаторічної спортивної підготовки методичний прийом «холоста стрільба» має різні завдання та акценти. Наприклад, на стадії базової технічної підготовки, коли ще здійснюється початкове навчання, метою використання прийому є розвиток спеціальних фізичних якостей, створення уявлень про оптимальне вихідне положення, про формування ефективних умінь та навичок, які надалі слугуватимуть основою технічного вдосконалення. Цей процес збігається з етапами початкового навчання і тренування. У той час як на стадії вже поглибленого технічного вдосконалення та оволодіння спортивно-технічною майстерністю, при користуванні прийомом «холоста стрільба» ставляться вже специфічні завдання та використовуються настанови метою яких є формування оптимальної спортивної форми в рамках певних тренувальних циклів.

Аналіз завдань які ставляться стрільцями стендової стрільби при застосуванні прийому «холоста стрільба» на стадії поглибленого технічного вдосконалення заслуговує особливої уваги. Така увага пояснюється особливостями

рухових навичок спортсменів стенової стрільби які формуються в наслідок специфіки їх рухових дій. Специфіка рухових дій, а згодом і рухових навичок стрільців полягає в тому, що в момент пострілу вивільнюється відносно велика кількість енергії яка у вигляді віддачі зброї викликає прояв таких безумовних рефлексів захисного характеру як рефлeksi розтягування, тонічні рефлeksi тощо [5]. Багаторазове повторення алгоритму подій типу - наведення зброї на мету (сприймається як умовний сигнал) з проявом рефлексів розтягування (сприймається як безумовний захисний рефлекс), згодом прокує виникнення умовного рефлeksu у вигляді неадекватних умовно-рефлекторних зв'язків (НУРЗ) яке у стрільців стенової стрільби супроводжується напруженням скелетних м'язів що випереджає момент пострілу та викликає порушення якості наведення системи «стрілець-зброя» на мету в самий відповідальний момент з наслідками зниження влучності стрільби. Цілком природно, що при виконанні вправи «холоста стрільба» має місце вилучення явища «віддача» з відповідним уникненням рефлексів захисного характеру. Таким чином відбувається класичне згасання утворення умовного рефлeksu та профілактика утворення негативного явища типу НУРЗ.

З метою посилення ефективності профілактики явищ типу НУРЗ досвідчені спортсмени стрілецьких видів спорту при виконанні вправ «холоста стрільба» додатково використовують так звані пристосовані акти у вигляді специфічних технологічних прийомів, які дозволяють через вплив на поведінку стрільців формувати ефективні рухові навички та стереотипи.

До одного з таких прийомів можна віднести настанову на продовження підтримки пози виготовлення на протязі ще кількох секунд після реалізації як умовного так і реального пострілу.

До ще одного з таких прийомів можна віднести створення образів-уявлення як під час «холостої стрільби» так і в процесі реальної стрільби набоями. Сутність прийомів полягає у тому, що спортсмен уявляє, що його тіло

або певна частина тіла перетворилася на щось або на когось. Прийомом створення образів під час виконання пострілу користуються багато провідних стрільців з усіх стрілецьких видів спорту.

До ефективного технологічного прийому можна також віднести використання настанов на фокусуванні уваги у заданих напрямках під час виконання як «холостої» так і реальної стрільби. Сутність прийому полягає у фокусуванні уваги стрільців на кінестетичних відчуттях, на контролі одноманітності тону м'язів які приймають участь в утримуванні та наведенні зброї, на ритмі або плавності рухів тощо. Головний принцип технологічних прийомів такого типу полягає у зміні домінантної функціональної системи яка має тенденцію до випередження подій що наближаються на іншу.

З метою профілактики явища НУРЗ доцільним є виконання технологічних прийомів, принцип позитивної дії яких ґрунтується на зміні орієнтувальної реакції. Прикладом подібних прийомів може бути виконання «холостої стрільби» в умовах послабленого освітлення, тимчасове виконання вправ зі зброєю іншої конструкції, зі зброєю більшої або меншої ваги тощо. З аналогічною метою можна використовувати прийоми принцип дії яких засноване на створенні штучного середовища [6]. Наприклад, «холоста стрільба» в спеціальних костюмах типу «гравітаційні».

Висновки та перспектива подальших досліджень.

7. Методичний прийом «холоста стрільба» займає провідне місце у технічній підготовці спортсменів стендової стрільби і заслуговує першочергової уваги та наукового пояснення змісту технологічних прийомів які застосовуються під час виконання цього прийому.

8. Результативність спортсменів стрілецьких видів спорту, в тому числі і спортсменів стендової стрільби, у великій мірі залежать від внутрішньої структури їх рухів. З метою формування ефективної структури рухових дій спортсменів тренери стендової стрільби під час виконання прийому «холоста стрільба» використовують низку так

званих «приспосованих актів» у вигляді адекватних технологічних прийомів.

9. У подальшому ми плануємо досліджувати і вдосконалювати технологічні прийоми якими користуються спортсмени стендової стрільби з метою формування оптимальних варіантів внутрішньої структури їх рухів та продовжувати накопичувати їх арсенал.

Список літератури:

1. Пятков В.Т. Теорія і методика стрілецького спорту. Львів: Інтелект-Захід, 1999. 288 с.

2. Грибовський В. До проблеми використання технічних засобів у стрільбі стендовій, Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 6, С.42-45.

3. Виноградський Б. Теорія і методика стрільби стендової : навч. посіб. / Б.Виноградський, Р. Грибовський, Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 84 с.

4. Грибовський Р. Моделювання імітаційних вправ стрільби на круглomu стенді [Електронний ресурс] / Ростислав Грибовський, Ігор Заневський // Спортивна наука України. 2016. № 2(72). С. 51–60.

5. Калиніченко О.М. Обґрунтування психофізіологічних механізмів застосування методичних прийомів вдосконалення рухових навичок стрільців// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. - Харків, 2012, № 1, С.37-44.

6. Лапутин А.Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения//Наука в олимпийском спорте. - 1995. №2(3). С.42-51.