

МЕТОДИ КЕРУВАННЯ БІОМЕХАНІЧНОЮ СИСТЕМОЮ "СТРІЛЕЦЬ-ЗБРОЯ"

В.О.КАШУБА, Т.О.ХАБІНЕЦЬ, І.В.ХМЕЛЬНИЦЬКА

Український державний університет фізичного виховання і спорту

З метою дослідження впливу системи тягарів на біомеханічні характеристики техніки стрільби із пістолету нами була проведена серія експериментів.

В експериментах прийняли участь 16 кваліфікованих стрільців-пістолетчиків, експерименти проводились на протязі двохчотирьох тижневих базових мезоциклів в підготовчому періоді річного циклу. В першому мезоциклі стрільці-кульовики виконували весь об'єм тренувальної роботи, фіксуючи систему тягарів 2% від маси тіла, по закінченні мезоциклу проводився один повнювальний мікроцикл. В другому базовому мезоциклі стрільці виконували весь об'єм тренувальної роботи, фіксуючи систему тягарів 8% від маси тіла.

Систему тягарів ми використовували для створення додаткового опору скороченню працюючих м'язів. Систему тягарів ми розміщували на тілі стрільців згідно рекомендацій А.М.Лапутіна (1988).

Одержані результати дозволили нам констатувати той факт, що використання в тренувальному процесі системи тягарів 2% від маси тіла поліпшує ряд біомеханічних показників: збільшується кількість і частота коливань тіла в сагітальній і фронтальній площинах: зменшуються амплітуда і період коливань тіла в обох площинах, амплітуда великих і малих коливань пістолету, але більшість цих змін статистично не достовірні в порівнянні із початковим рівнем.

Використання ж в тренуванні системи тягарів 8% від маси тіла поліпшує такі біомеханічні показники: зменшується розмах і період коливань тіла у сагітальній і фронтальній площинах; збільшується частота коливань тіла в обох площинах. Але одночасно з цим погіршується ряд інших показників: збільшується амплітуда великих і малих коливань пістолету; зменшується кількість інтервалів з малими коливаннями пістолету, загальний час малих коливань.

Результати наших досліджень дозволяють нам припустити, що використання в тренувальному процесі стрільців-кульовиків системи тягарів 2% і 4% від маси тіла дасть змогу підвищити рівень їх технічної майстерності і покращити спортивний результат на змаганнях.