

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Arkadiusz Homańczuk

Tytuł: Ocena skuteczności wpływu autorskiego programu ćwiczeń równoważnych na stabilność postawy strzeleckiej żołnierza.

Promotor: dr hab. Małgorzata Sobera, prof. AWF Wrocław

Wprowadzenie. Współcześnie coraz więcej uwagi poświęca się przygotowaniu indywidualnemu żołnierzy, tworząc programy treningowe wychodzące naprzeciw potrzebom konkretnych zespołów bojowych. Podstawowym celem tworzonych systemów treningowych jest uzyskanie maksymalnej skuteczności zespołu realizującego działania bojowe, w tym efektywnego wykorzystania środków działań kinetycznych, tj. broni strzeleckiej. Skuteczność strzelecka wynika z szeregu wzajemnie ze sobą powiązanych czynników, wśród których podstawowe znaczenie przypisuje się stabilności postawy strzeleckiej.

Cel pracy. Celem pracy jest określenie zależności zmian kontroli równowagi ciała w postawie strzeleckiej żołnierzy a efektami zastosowania autorskiego programu ćwiczeń równoważnych.

Metody badania i analizy danych. Grupę badanych stanowiło 64 żołnierzy, podzielonych na grupę eksperymentalną (N=28) oraz grupę kontrolną (N=36). Badani żołnierze przyjmowali postawę strzelecką ze zgrywaniem przyrządów celowniczych pistoletu HK USP stojąc na platformach sił AccuSway (AMTI, USA). Na podstawie przebiegu COP w funkcji czasu obliczono i wybrano do analizy następujące wskaźniki równowagi ciała: zakres przemieszczeń COP w kierunku przyśrodkowo-bocznym oraz przednio-tylnym oraz pole elipsy przemieszczeń

COP, zmienność przemieszczeń COP w kierunku przyśrodkowo-bocznym oraz przednio-tylnym a także średnią prędkość przemieszczeń COP. Grupa eksperymentalna wykonała 8-tygodniowy autorski program ćwiczeń równoważnych, natomiast grupa kontrolna nie wykonywała w tym czasie dodatkowego treningu równowagi. Program ćwiczeń równoważnych składał się z ćwiczeń niespecyficznych dla strzelectwa, wykonywanych w pozycjach jednonóż, z zaburzeniami funkcjonalnymi układu równowagi oraz ćwiczeń tułowia.

Wyniki. Autorski program ćwiczeń równoważnych okazał się skuteczny w poprawie jakości wybranych aspektów kontroli równowagi podczas utrzymywania postawy strzeleckiej stojąc zwłaszcza w przypadku kończyny dolnej niedominującej. Wielkość i zmienność kołysania postawy uległa zmniejszeniu w grupie eksperymentalnej w wyniku zastosowania specyficznego programu ćwiczeń dla żołnierzy. Z kolei aktywność kończyn dolnych nie uległa poprawie w grupie eksperymentalnej w odniesieniu do stanu sprzed rozpoczęcia projektu, co stwarza trudności w jednoznacznej ocenie skuteczności zastosowanego programu ćwiczeń równoważnych.

Wnioski. Wykorzystanie wyników niniejszego badania w praktyce strzeleckiej pozwoli zaproponować rozwiązania treningowe zwiększające stabilność postawy strzeleckiej stojąc i tym samym optymalizację procesu szkolenia.

Słowa kluczowe: kontrola równowagi, trening równowagi, stabilność postawy strzeleckiej, strzelectwo bojowe.



Wrocław, 30.08.2022