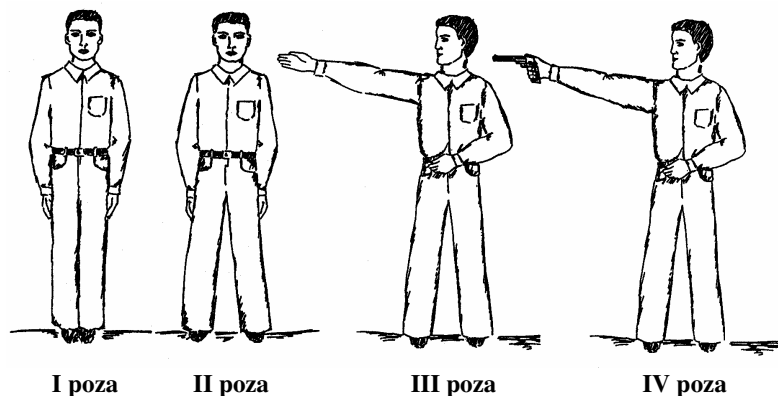


Šaulių individualaus rengimo optimizavimas

PROJEKTO REZULTATAI:

1. Nustatyti Lietuvos šaulių pusiausvyros ypatumai.



1 pav. Tiriamųjų pozos, registruojant posturogramą (pagal Masalskytę, Muckų, Skarbalių, 2002)

Pastaba:

I poza – suglaustos kojos ir nuleistos rankos,

II poza – kojos pečių pločiu, rankos nuleistos,

III poza – šaulio stovėseną be pistoleto,

IV poza – šaulio stovėseną su pistoletu.

Pusiausvyros stabilumas tirtas statinės posturografijos metodu. Naudota serijinės gamybos dinamografinė platforma MA–1 ir kompiuterinė įranga registruotiems signalams analizuoti. Tiriamiesiems ramiai stovint ant dinamografinės platformos buvo registruoti kūno bendrojo masės centro (KMC) šoniniai svyravimai (x kryptimi) ir svyravimai į priekį ir atgal (y kryptimi). Posturograma buvo analizuota įvertinus: KMC šoninio poslinkio (Δx) bei poslinkio pirmyn ir atgal (Δy) didžiausiąją vertę; KMC trajektorijos ilgį (s). Kūno KMC svyravimai (posturograma) buvo registruojami tiriamiesiems ramiai stovint ant dinamografinės platformos keturiomis pozomis (1 pav.).

Lietuvos šaulių statistiškai reikšmingai blogesnę nei elito šaulių parengtumą apibūdina nepakankamos pusiausvyros (kūno masių centro nueito kelio šaulio poza su pistoletu atmerktomis akimis) ir sportinio rezultato atvirkštinė glaudė ($r = -0,95$) sąveika.

Rezultatai pristatyti tarptautinėje konferencijoje:

Krisciukaitis, A., Masalskyte, V., Muckus K. (2002). Equilibrium stability of the pistol shooters. *The measurement and testing in physical fitness, physical activity and health: new perspectives: proceeding of the 23rd ICPAFD International Sport Symposium* (pp. 33). Tartu: university of Tartu.

Šio tyrimo rezultatai publikuoti straipsniuose:

Masalskytė, V., Muckus, K., Skarbalius, A. (2002). Ryšys tarp šaulių iš pistoleto meistriškumo ir jų pusiausvyros pastovumo. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 4 (45): 54—61.

Krisciukaitis, A., Masalskyte, V., Muckus, K. (2002). Equilibrium stability of the pistol shooters. *In the Proceeding of the 23rd ICPAFD International Sport Symposium „The measurement and testing in physical fitness, physical activity and health: new perspectives”*. University of Tartu. ISSN 1406-9822, 2002, Vol 7 (Supplement): 108—112.

2. Vertinamas šaulių techninis parengtumas kompiuterine įranga su Rika Home Trainer programa.



3. Nustatytas Lietuvos šaulių psichinis parengtumas.

Priešvaržybinis nerimas buvo įvertintas pasaulyje plačiai naudojama ir Lietuvoje pritaikytomis metodikomis *CSAI-2*, arba *varžybinės būsenos nerimo aprašu* ir *SCAT*, arba *varžybinio nerimo aprašu*.

4. Modeliavimo metodas buvo taikytas šaulių pratybų modeliams sudaryti, siekiant įvertinti rengimo krūvio rodiklių poveikį šaulių parengtumo kaitai.

Nustatyti individualiai optimalūs didelio meistrškumo šaulių rengimo modeliai ir sudaryti du rengimo ir parengtumo metamodeliai didelio meistrškumo šauliams.

Rezultatai pristatyti Lietuvos ir tarptautinėse konferencijose:

Masalskytė, V., Skarbalius, A. (2002). Lietuvos ir pasaulio elito šaulių moterų iš pistoleto rengimo analizė. *Įvairaus amžiaus ir meistrškumo sportininkų rengimo valdymas ir perspektyvos: respublikinė mokslinė konferencija*. Kaunas: LKKA.

Masalskytė, V., Skarbalius, A. (2003). Lietuvos ir elito šaulių (moterų) iš pistoleto sportinio parengtumo ypatumai. *Didelio meistrškumo sportininkų rengimo valdymas: tarptautinė sporto mokslo konferencija*. Vilnius: VPU.

Masalskytė, V., Skarbalius, A. (2003). Lietuvos šaulių pistoletininkų specifinio rengimo programų poveikis jų rezultatų kitimui. *Didelio meistrškumo sportininkų rengimo valdymas: tarptautinė sporto mokslo konferencija*. Vilnius: VPU.

Masalskytė, V. (2003). Šaulių iš pistoleto specifinio rengimo ir sportinių rezultatų sąveikos ypatumai. *Sportas ir kūno kultūra: naujos perspektyvos: Kūno kultūros teorijos katedros konferencija*. Kaunas: LKKA,

Masalskytė, V., Skarbalius, A. (2003). Šaulės V. M. parengtumo kitimas rengiantis 2003 metų pasaulio taurės varžyboms. *Sporto mokslas – realijos ir perspektyvos: respublikinė mokslinė konferencija*. Kaunas: LKKA.

Masalskytė, V., Skarbalius, A. (2004). Individual training model of 9 weeks preparation period for European championship in shooting. *9th Annual Congress of the European College of Sport Science: in the book of abstracts* (pp. 90). Clermont-Ferrand: Université Blaise Pascal, Université D'Auvergne.

Gulbinskiene, V., Skarbalius, A. (2005). Individual shooting training model of 27 weeks preparation period. *Scientific Fundamentals of Human Movement and Sport Practice: Sport Kinetics 2005: 9th International Scientific conference book of abstracts* (pp. 53). Rimini: Faculty of Exercise and Sport Sciences University of Bologna and University of Bologna Sport Center.

Gulbinskiene, V., Skarbalius, A. (2006). Modeling of Training and Sport Performance in Shooting. *11th Annual Congress of the European College of Sport Science: in the book of abstracts* (pp. 96). Lausanne: University of Bern, University of Lausanne, École Polytechnique Fédérale de Lausanne, the Swiss Society of Sports Medicine.

Šio tyrimo rezultatai publikuoti straipsniuose:

Masalskytė, V., Skarbalius A. (2003). Lietuvos ir elito šaulių (moterų) iš pistoleto sportinio parengtumo ypatumai. *Sporto mokslas*, 2 (32): 33—37.

Masalskytė, V., Skarbalius A. (2003). Šaulės parengtumo kitimas rengiantis 2003 metų pasaulio taurės varžyboms. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 5 (50): 33—37.

Gulbinskiene, V., Skarbalius, A. (2005). Individual shooting training model of 27 weeks preparation period. *In the Proceeding of the IASK 9 th International Sport Kinetics 2005 Conference: „Scientific Fundamentals of Human Movement and Sport Practice“* (pp. 151—153). Rimini: Faculty of Exercise and Sport Sciences University of Bologna and University of Bologna Sport Center.

Gulbinskienė, V., Skarbalius, A. (2006). Vienerių metų šaudymo pistoletu rengimo ir parengtumo modelių sąsajos ypatumai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (61): 19—24.